

Pierre Stutz  
Ein Stück vom Himmel

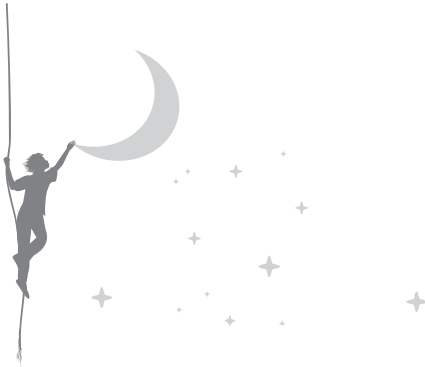
## **Zum Autor**

Pierre Stutz, Theologe, spiritueller Begleiter, Autor vieler erfolgreicher Bücher zu einer Spiritualität im Alltag, langjährige Erfahrung in Jugendseelsorge und Erwachsenenbildung, Ausbildung im Sozialtherapeutischen Rollenspiel, rege Kurs- und Vortragstätigkeit im ganzen deutschsprachigen Raum, lebt in Lausanne. Im Internet: [www.pierrestutz.ch](http://www.pierrestutz.ch)

Pierre Stutz

# Ein Stück vom Himmel

Mit 7 Schritten zu mehr Lebensfreude



**HERDER** 4b

FREIBURG · BASEL · WIEN

HERDER spektrum Band 7209



MIX  
Papier aus verantwortungsvollen Quellen  
FSC® C083411

Neuausgabe 2017

11. Gesamtausgabe

Titel der Originalausgabe: Ein Stück Himmel im Alltag.  
Sieben Schritte zu mehr Lebendigkeit

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2000  
Alle Rechte vorbehalten [www.herder.de](http://www.herder.de)

Umschlaggestaltung und -motiv:  
Designbüro Gestaltungssaal

Herstellung: CPI books GmbH, Leck  
Satz: Arnold & Domnick, Leipzig

Printed in Germany

ISBN 978-3-451-07209-3

# Inhalt

|  |           |
|--|-----------|
| Vorwort                                | 11        |
| Weggedanken                            | 13        |
| <br>                                   |           |
| <b>I.</b>                              |           |
| <b>DA-SEIN KÖNNEN</b>                  | <b>19</b> |
| Mein Wert entspringt aus meinem Sein   | 20        |
| Sich selber annehmen                   | 28        |
| Meiner Seele Raum zur Entfaltung geben | 44        |
| Der Kraft des Augenblicks trauen       | 48        |
| Meine Himmelsleiter zum Alltag         | 52        |
| Zum Innehalten                         | 60        |
| <br>                                   |           |
| <b>II.</b>                             |           |
| <b>MEIN INNERES FEUER ENTDECKEN</b>    | <b>61</b> |
| Meinen ganz eigenen Weg gehen          | 62        |
| Auf die Stimme meines Herzens hören    | 66        |
| Meiner Intuition trauen                | 72        |
| Mit Widerstand rechnen                 | 79        |
| Meine Himmelsleiter zum Alltag         | 86        |
| Zum Innehalten                         | 93        |

### III.

|                                      |           |
|--------------------------------------|-----------|
| <b>EIN SPANNENDES LEBEN WAGEN</b>    | <b>95</b> |
| Mit Polaritäten leben können         | 97        |
| Die Spannung im Leben nicht auflösen | 100       |
| Nicht gegen mich kämpfen             | 106       |
| Das Dunkle Gottes                    | 112       |
| Meine Himmelsleiter zum Alltag       | 118       |
| Zum Innehalten                       | 123       |

### IV.

|  |            |
|--|------------|
| <b>MIT AGGRESSIONEN VERSÖHNUNG WAGEN</b> | <b>125</b> |
| Aggression stiftet Beziehung             | 127        |
| Spiritualität der Konfliktfähigkeit      | 131        |
| Meinen Ärger umarmen                     | 139        |
| Die Opferrolle verlassen                 | 142        |
| Meine Himmelsleiter zum Alltag           | 145        |
| Zum Innehalten                           | 151        |

### V.

|                                     |            |
|-------------------------------------|------------|
| <b>VON DER KUNST DES LOSLASSENS</b> | <b>153</b> |
| Mich selber lassen                  | 156        |
| Engagierte Gelassenheit             | 166        |
| Gott Gott sein lassen               | 174        |
| Meine Himmelsleiter zum Alltag      | 178        |
| Zum Innehalten                      | 187        |

|  |            |
|--|------------|
| <b>VI.</b>                                     |            |
| <b>GOTTES LACHENDER SEGEN</b>                  | <b>189</b> |
| Der inspirierenden Eingebung trauen            | 191        |
| Die Kraft des Humors<br>und der Lust entdecken | 195        |
| Meine Himmelsleiter zum Alltag                 | 198        |
| Zum Innehalten                                 | 203        |
| <br>   |            |
| <b>VII.</b>                                    |            |
| <b>AUFGEHOBEN IN EINEM<br/>GRÖßEREN GANZEN</b> | <b>205</b> |
| Über sich hinauswachsen                        | 211        |
| Meine Himmelsleiter zum Alltag                 | 218        |
| Zum Innehalten                                 | 222        |
| <br>   |            |
| <b>ANMERKUNGEN</b>                             | <b>223</b> |
| Anmerkung des Verlages                         | 236        |





*Silvia Meier in freundschaftlicher  
Dankbarkeit gewidmet*





## Vorwort

„Ziemlich beste Freunde“ (2011) heißt der französische Film, der in vielen Ländern Millionen von Menschen berührt hat. Ich gehöre auch zu ihnen. Die Begegnung von Philippe, der vom Hals abwärts gelähmt ist, mit dem charmanten Großmaul Driss, der ihn pflegen wird, ist voller Menschlichkeit und voller Überraschungen. Dieser Film bestärkt mich zur Lebendigkeit, weil ich lachen und weinen kann und weil er mich ermutigt, auch in der Härte des Lebens Mitgefühl und Humor zu wagen. Die sieben Schritte zur Lebendigkeit, die ich in diesem Buch entfalte, erzählen von dieser Weite und Tiefe. Sie bestärken uns, die Verabredung mit der Fülle des Lebens nicht auf später zu verschieben, damit unsere Lebendigkeit mitten im Auf und Ab des Lebens wachsen und reifen kann:

Lebendig werden wir, wenn wir Freundschaft wagen und in der Verschiedenheit auch das Verbindende entdecken.

Lebendig werden wir, wenn wir uns schützen und uns wehren können.

Lebendig werden wir, wenn wir kraftvoll und verletzlich bleiben dürfen.

Lebendig werden wir, wenn wir Verbündete suchen, mit denen wir kämpferischgelassen mitwirken an einer zärtlichgerechteren Welt.

Möge dieses Buch uns auch erinnern, dass eine innere göttliche Quelle uns erwartet. Sie lässt uns einfach sein ...

*Pierre Stutz*

## Weggedanken



Ein spiritueller Mensch ist für mich ein Mensch, der einübt, sich selbst zu lieben, um sich und seiner Geschichte gerecht zu werden. So entdecke ich die Quellen meiner eigenen Lebendigkeit, die Gott seit meiner Geburt in mir angelegt hat. Sie lassen mich den Rhythmus meines eigenen Lebens finden. Einen Rhythmus, den ich durch die Schöpfung erfahren kann, im Sein, Empfangen und Weitergeben. Nur so kann ich mit einem langen Atem der Hoffnung mitgestalten an einer gerechteren Welt.

Zwei grundlegende Erfahrungen prägen dieses Buch:

In zahlreichen Vorträgen habe ich seit dem Erscheinen meines Buches „Alltagsrituale. Wege zur inneren Quelle“ mitgeteilt, was ich unter einer *Alltagsspiritualität* verstehe. Dabei bin ich dem spirituellen Hunger und Durst vieler Menschen begeg-

net, die sich im Einklang mit sich selbst vermehrt für eine zärtlichere Welt einsetzen möchten.

Und: Mein Rückzug ins 30-tägige Schweigen, wo ich in einer Gruppe als Teilnehmender ignatiansche Exerzitien erlebt habe, die mich mit meinem eigenen Lebensdurst und meinen Verletzungen in Berührung gebracht haben. Eine herausfordernd-wohlthuende Erfahrung, die mich bestärkt, der Kraft des Augenblicks noch mehr zu trauen.

Damit ist die Spur für einen spirituellen Weg zu mehr Lebendigkeit klar ausgedrückt. Einerseits ist es das Sich-Hineinbegeben in Begegnungen und damit in die Faszination und die Widersprüchlichkeiten unseres Lebens. Und andererseits ist es das Loslassen, das Einüben des Schweigens, um meiner tiefen Sehnsucht nach Gott im Vertiefen meiner Erfahrungen mehr Raum zu verleihen.

Zudem nehme ich wieder all die Erfahrungen meiner spirituellen Begleitungen in unserem „offenen Kloster“ mit in mein Schreiben. Diese bereichernde Aufgabe lässt mich Mitsuchender sein

und führt dazu, immer auch neue Bücher zu lesen: eine meiner Leidenschaften, die in die folgenden Kapitel einfließt. Wenn ich darum einigen Zitaten ausführlich Platz einräume, so tue ich dies aus Dankbarkeit den Autorinnen und Autoren gegenüber. Was ich hier zusammengetragen habe an Texten und Gedichten, ist auch ein Ausdruck meiner Art der Begleitung in Einzelgesprächen und in Kursen. Ich verweise oft auf andere Bücher und gebe einen kleinen Textabschnitt mit auf den Weg. Darum ist auch dieses Buch ein Wegbuch, in dem jede und jeder aufgerufen ist zu vertiefen, was im Moment ansteht – um so mehr Lebendigkeit zu erfahren. Dies gilt genauso für die chassidischen Geschichten, die Ausschnitte aus Songs und die Aussagen von FilmschauspielerInnen und -regisseuren. Sie sind Ausdruck meiner weltoffenen Spiritualität, die ich auch im Angerührtsein durch Kultur erfahre. Ich will niemanden vereinnahmen: Aber meine Faszination für den Film lässt mich mehr Mensch werden, und dies ist für mich ein spiritueller Vorgang. Menschwerdung, die für mich geschieht im Entfalten

meiner Fähigkeiten und im Annehmen meiner Grenzen. Ohne den Dialog ist dies nicht möglich. In dieser dialogischen Kommunikation erlebe ich auch, dass Gottes Geist weht, wo er will.

Am Ende jedes Kapitels finden sich praktische Impulse als Ermutigung zu einem ureigenen Weg. Ich nenne sie „Himmelsleitern zum Alltag“, inspiriert von der Erzählung im Buch Genesis, in der Jakob von einer Leiter träumt, „deren Spitze den Himmel berührte. Und siehe, Engel Gottes stiegen daran auf und nieder“ (Genesis 28,10–21). Das ist ein kraftvolles Bild, das mich in meinen Alltag verweist. Im Auf und Ab meines Lebens darf ich vertrauen, ein Stück Himmel zu erfahren. Für Jakob öffnet sich der Himmel nicht, weil er besonders fromm war; ganz im Gegenteil. Kurz vor dieser Begebenheit wird erzählt, wie er seinen Bruder Esau überlistet hat. Es ist also mitten in seinem Fragen und angesichts seiner Grenzen, dass er durch diesen Traum das Getragensein im „Alltagsdschungel“ spürt. Diese Erfahrung des Getragenseins bringt Jakob, der vor allem auf seinen Vorteil bedacht war, später



zum Teilen, zur Solidarität. Eine hoffnungsvolle Geschichte, die wir nicht Jakob allein überlassen dürfen. Auch ich kann sie auf meinem Lebensweg erfahren, wenn ich nicht allzu weit suche und vermehrt auf die Stimme meines Herzens horche. Im Wahrnehmen dessen, was meiner Seele gut tut, eröffnet sich mir ein Stück Himmel im Alltag. In diesem Sinne verstehe ich die verschiedenen Impulse als Anregungen, aus denen die LeserInnen eine auswählen mögen (weniger ist mehr!), um sie in Auseinandersetzung mit der eigenen Geschichte zu vertiefen, zu verändern, weiterzuführen.

Danken möchte ich all den Menschen, denen ich begegne und die mich ermutigen, neue Worte zu finden für die uralte Botschaft vom sympathischen Gott, der uns zur Menschenfreundlichkeit und zum achtsamen Umgang mit der Schöpfung anstiftet. Dankbar bin ich für das Getragensein in der Gruppe der 30-tägigen Schweigezeit, besonders den beiden Begleitern Bruno Fuglistaller und Jean Rotzetter.

Besonders danke ich Marcel Laux für seine vielfältigen Unterstützungen und kreativen Anregungen und Gabriele Hartlieb vom Verlag Herder für ihre wohlwollend-kritische Lektoratsarbeit.

Möge dieses Buch die eigene Lebendigkeit fördern und zum Teilen ermutigen. Dadurch eröffnet sich uns ein Stück Himmel – im Hier und Jetzt.

