

Pierre Stutz

Meditationen zum Gelassenwerden

Das Buch:

Von der Hektik des Alltags in einen Raum der Stille eintreten – und Ruhe einatmen. Spüren, wie der Druck weicht. Da sein, ohne eine Rolle spielen zu müssen. In der Gegenwart leben ohne Entscheidungsdruck. Kein Telefon, keine drängelnden Kinderstimmen, kein ungeduldiger Chef, keine anspruchsvollen Kunden, keine unaufgeräumte Wohnung. Schweigen. Gelassenwerden – den Alltag loslassen. Morgens, vor der Hektik des Tages, Vertrauen spüren und die Kraft, die mich tragen wird. Oder abends: den Tag hinter mir lassen, annehmen, was gewesen ist, und Ruhe finden für die Nacht.

Zeiten großer Belastung, Zeiten der Verunsicherung und Leere, Zeiten voller Spannungen, der Entscheidung und des Neuanfangs führen leicht dazu, dass wir uns vom Druck und den wachsenden Anforderungen vereinnahmen lassen. Mit seinen „Meditationen zum Gelassenwerden“ zeigt Pierre Stutz auf, wie das Innehalten zu bestimmten Zeiten zur Gelassenheit im Alltag wird und gerade in schwierigen Zeiten hilft. Gelassenheit heißt dabei für Pierre Stutz, sich nicht zurückzuziehen – aber auf sich zu achten; sich Ruhe zu gönnen – aber die Lust am Engagement nicht zu verlieren. Er zeigt, dass Gelassenheit nur da entstehen kann, wo lebensverhindernde Verhaltensweisen bewusst und abgelegt werden – um so der Lebendigkeit neuen Raum zu geben.

Konkrete Anregungen und Anleitungen, Übungen und Texte, die helfen, Inseln der Ruhe und der Kraft zu finden und mitten im Stress den Blick für das Wesentliche nicht zu verlieren.

Der Autor:

Pierre Stutz, geboren 1953, ist Theologe, spiritueller Begleiter, Autor vieler erfolgreicher Bücher zu einer beseelten Lebenspraxis, früher Dozent für Jugendpastoral. Ausbildung im Sozialtherapeutischen Rollenspiel. Rege Kurs- und Vortragstätigkeit im ganzen deutschsprachigen Raum, lebt in Lausanne.

Zuletzt erschien bei Herder „Geh hinein in deine Kraft. 50 Film-Momente fürs Leben“ 3. Auflage 2016.

Im Internet: www.pierrestutz.ch

Pierre Stutz

Meditationen zum Gelassenwerden

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

HERDER spektrum Band 6881



Neuausgabe 2016

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2001

Alle Rechte vorbehalten

www.herder.de

Umschlaggestaltung: Verlag Herder
Umschlagmotiv: © zettberlin - photocase

Satz: Rudolf Kempf, Emmendingen
Herstellung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-451-06881-2

Inhalt

Vorwort zur Neuauflage	7
Zur Einstimmung	9
1. In Zeiten hoher Belastung Momente des Innehaltens fördern	13
2. In Zeiten der Verunsicherung Boden unter den Füßen spüren	32
3. In Zeiten der Entscheidung Selbstvertrauen gewinnen	56
4. In Zeiten des Neuanfangs der Verwandlung trauen	78
5. In Zeiten voller Spannungen Augenblicke des Aufatmens finden	96
6. In Zeiten der Leere sich neu füllen lassen	115
7. In Zeiten des Abschieds die lebensfördernde Kraft des Trauerns entdecken	136
Anmerkungen	155

Meiner Schwester Ursula Würth-Stutz
in herzlicher Verbundenheit gewidmet.

Vorwort zur Neuauflage

„Wenn ich endlich gelassener wäre ...!“ Oft höre ich diesen Satz als spiritueller Begleiter an meinen Seminaren und in Einzelgesprächen. Unsere Sehnsucht ist groß, gelassener sein zu können, um uns im Alltag nicht leben zu lassen. Zum Glück! Sechszehn Jahre sind es her, seit ich meine Gedanken zu einer leidenschaftlichen Gelassenheit geschrieben habe. Sie sind noch aktueller geworden, weil viele Gelassenheit verwechseln mit dem überfordern- den Diktat, endlich über den Dingen stehen zu können. Das Wort „Gelassenheit“ stammt vom Mystiker Meister Eckhart (1260-1328). Er bringt es in Verbindung mit einer Selbsterkenntnis, die nicht um sich selbst kreist, sondern in allem den verbindenden Lebensatem Gottes erahnt, der uns über uns hinauswachsen lässt. So kann sich eine kreative Lebenskunst entfalten, in der lebenslangen Spannung von Zupacken und Geschehenlassen. Gelassen sein, beinhaltet nicht nur das LASSEN, sondern zuerst das EINLASSEN. Geerdete Gelassenheit ermutigt uns, wahrzunehmen was ist, ohne es immer gleich schon bewerten zu müssen, um im Schönen und im Widersprüchlichen die göttliche Vertrauensspur zu erkennen.

Dr. phil Alice Holzhey, Mitbegründerin des Daseinsanalytischen Seminars in Zürich hat in einen bemerkenswer-

ten Artikel in der Zeitschrift „Psychologie heute 6/2008“ erläutert, was unsere Seele wirklich gesund hält: die Kunst, einen angemessenen Umgang mit unseren Gefühlen einzuüben. Die Psychologin zeigt auf, dass wir so genannte negative Gefühle wie Ängste, Scham- und Schuldgefühle, Depressionen, Eifersucht oder Wut nicht aus unserem Leben verbannen sollen und können: „Etwas fühlen heißt also immer, sich von etwas berühren zu lassen, sich etwas nahe gehen zu lassen. Fühlen steht gegen das unbeteiligte Beobachten. Etwas fühlen hat also viel mit sich auf etwas einlassen zu tun.“ Sie verweist auf die Forschungsergebnisse der Emotionsforscher, die den Gefühlen eine eigene Rationalität zu gestehen. Gefühle haben ihren Grund und sie zeigen uns auf, was uns wichtig ist. Diese Grundhaltung entfalte ich den folgenden Meditationen zum Gelassenwerden. Sie ermutigen, der Verwandlungskraft in unserem Leben mehr zu vertrauen. Sie ereignet sich, wenn wir befreiend erfahren, dass wir mehr sind als unsere Gedanken, unsere Gefühle und unsere Leistung: gesegnet vor allem Tun.

Lausanne, im Oktober 2016
Pierre Stutz

Zur Einstimmung

Gelassenwerden ist mir in den letzten Jahren zum Lebensmotiv geworden. Mystikerinnen und Mystiker des Mittelalters wie Hildegard von Bingen, Meister Eckhart, Johannes Tauler, Teresa von Avila reden immer wieder vom (Los-)Lassen. Dies hat mich zur Hoffnung bestärkt, gelassener im Leben zu sein, ohne dabei das solidarische Mitfühlen zu verlieren. Engagierte Gelassenheit entfalte ich darum in diesem Buch. Ich nehme dabei unser Zeitgefühl der Hektik und der Unruhe ernst und versuche aufzuzeigen, wie wir darin die Chance der Selbstentfaltung wahrnehmen können. Als Schreibender bin ich mittendrin in dieser Spannung zwischen Gelebtwerden und mehr aus meiner Mitte heraus leben wollen.

Obwohl ich an einem wunderschönen Ort der Stille lebe, bin auch ich vielen Belastungen ausgesetzt. Gerade die Monate des Schreibens an diesem Buch waren ganz anders, als ich mir das vorgestellt hatte: Tiefe Betroffenheit in der Begleitung von Menschen, deren Not groß ist, wirtschaftlicher Druck angesichts der zunehmenden Unterhaltskosten der Häuser in unserem „offenen Kloster“, unvorhergesehene Arbeitsausfälle von Mitarbeitenden... Dadurch kam meine Zeitplanung durcheinander und ich

war wirklich jeden Tag darauf angewiesen, noch mehr in die weisen Worte von Franz von Sales hineinzuwachsen:

„Nimm dir jeden Tag
eine halbe Stunde Zeit zum Gebet,
außer wenn du viel zu tun hast,
dann nimm dir eine Stunde Zeit.“

Und täglich habe ich die Kraft erfahren, die mir wieder zufließt, wenn ich gegen den Strom der Hektik schwimme und den Zugang zu meiner Lebensquelle finde, im Hoffen und Ringen, Selbstzweifel und Selbstvertrauen.

Aus dieser spannenden Gratwanderung leben die folgenden *Meditationen zum Gelassenwerden*. Dabei sind die sieben Kapitel nicht in einer hierarchischen Folge zu verstehen. Eher sind sie sieben Scheinwerfer auf verschiedene Lebensbereiche, die gerade auch den Berufsalltag von Männern und Frauen beleuchten – und erhellen sollen!

Jedes Kapitel beginnt mit einigen grundsätzlichen Gedanken, die sich dann in konkreten Übungen und Meditationstexten vertiefen. Ich formuliere die Anleitungen in der Ich-Form, nicht weil ich das alles so praktiziere – ich hätte ja keine Zeit mehr zum Leben!! –, sondern um durch die Fülle der Anregungen zum Auswählen zu ermutigen. Zugleich braucht es je nach privater und beruflicher Situation ein Dranbleiben an einem bestimmten Thema, damit in uns wirklich etwas wachsen und reifen kann. Auf diesem Weg zu einer engagierten Gelassenheit möchte dieses Buch ein Begleiter sein.

Dieses Buch haben Gabriele Hartlieb und Marcel Laux einfühlsam-kritisch begleitet. Ich danke ihnen und all den Menschen, mit denen ich engagierte Gelassenheit Tag für Tag einübe.

Neuchâtel, 17. September 2000,
am Fest der Mystikerin Hildegard von Bingen

Pierre Stutz

1. In Zeiten hoher Belastung Momente des Innehaltens fördern

In Zeiten hoher Belastung
in denen ich mich überfordert fühle
und meine Arbeitsmotivation sinkt
weil der Druck der Sachzwänge
von Tag zu Tag zunimmt
da suche ich vermehrt
den Zugang zu meinen Ressourcen
im Einüben des bewussten
Ein- und Ausatmens

In Zeiten hoher Belastung
in denen sich in mir und um mich herum
eine Unzufriedenheit ausbreitet
und ich vor allem wahrnehme
was schwierig ist in meinen Beziehungen
und mir die Kraft fehlt
dem Lebensfördernden mehr
Gewicht zu verleihen
da nehme ich mir stündlich Zeit
um die Achtsamkeit zu entfalten
auf all das was mir gut tut und
was ich brauche zum Leben

In Zeiten hoher Belastung
in denen ich den Kontakt zu mir verliere
und mich dann wie abgeschnitten fühle
von den anderen und meiner Mitwelt
weil ich zu sehr Lösungen außen suche
und zu wenig den Mut habe
in mich zu schauen
um mich er-lösen zu lassen
vom Irrtum alles selber tun zu müssen
da gebe ich im bewussten Bodenkontakt
Druck ab

Einatmend
spüre ich Gott als Grund
der mich trägt und aufrichtet

Ausatmend
werde ich leichter
spüre ich, dass ich leichter werde
weil es nicht nur von mir abhängt

Einatmend
wachse ich ins Selbstvertrauen hinein

Ausatmend
fließt meine Lebensenergie neu

Druck abgeben – Selbstwert entwickeln

Je mehr ich gefordert bin, umso mehr brauche ich eine gute, gesunde Distanz zu den Ereignissen. Es gehört zur Tragik unserer westlichen Kultur, dass wir uns zu wenig Zeit nehmen, um Kraft zu schöpfen. Gerade in den Momenten unseres Lebens, in denen wir es besonders nötig haben, entziehen wir uns noch mehr die Möglichkeiten des Auftankens.

Je mehr ich an meine körperlich-geistig-seelischen Grenzen komme und Panik mich einholt, umso mehr brauche ich die Kraft des Innehaltens, des Augenschließens, des tiefen Aufatmens. Nicht, um hinter meinen Entfaltungsmöglichkeiten zurückzubleiben, sondern um an meine eigenen Ressourcen zu gelangen. In diesem Begriff steckt das französische Wort „source“ = Quelle: und es sind Quellen der Kreativität, des Mitfühlens, der Entschiedenheit, die ich in mir entdecke.

Ich nenne dies einen mystischen Weg der *engagierten Gelassenheit*. Denn der Ursprung des Wortes „Mystik“ stammt vom griechischen Verb „myein“, was bedeutet: die Augen schließen, um nach innen zu schauen. Nicht etwa um mich zu verschließen oder gar abzutrennen von den anderen und von den Anforderungen. Im Gegenteil: um den tieferen Zusammenhang mit allem neu zu entdecken. Es bedeutet auch, bei zunehmendem Druck nicht noch mehr allein vom Willen her zu leben, sondern auch der Intuition, der inneren Stimme zu trauen. Bei zunehmenden Sachzwängen und Belastungen verstärkt sich bei vielen die Gewissheit, jetzt sicher

keine Zeit zur Muße mehr zu haben. Die Gefahr ist groß, sich dadurch noch mehr in den Ereignissen zu verlieren, gelebt zu werden, anstatt selbst zu leben. Mystikerinnen und Mystiker der verschiedenen Religionen, die mir zu Vorbildern geworden sind, zeigen einen anderen Weg. Sie ermutigen, in Zeiten hoher Belastungen sich erst recht Oasen der Stille, des Rückzugs zu schaffen, um daran wachsen und reifen zu können und nicht zu zerbrechen. Dieser Weg beinhaltet die Aufforderung, sich selber besser kennen zu lernen und das eigene Selbstwertgefühl zu stärken, indem ich lerne, meine Gaben einzubringen und meine Grenzen anzumelden. Um darin aber auch nicht um mich selber zu kreisen, um meine Lebensaufgabe verwirklichen zu können, braucht es auf diesem Weg der Selbstfindung zugleich die Gabe des Absehens von sich selber, des Sichlassens. Meister Eckhart bringt diese zweifache Bewegung so zum Ausdruck:

„Richte dein Augenmerk auf dich selbst,
und wo du dich findest,
da lass ab von dir;
das ist das Allerbeste.“¹

Bei zunehmender Belastung einen Weg der engagierten Gelassenheit zu gehen, bedeutet, dass ich mir innere und äußere Räume schaffe, in denen ich Distanz herstelle zum Alltag, um so zu merken, was in und um mich herum vor sich geht. Bei zunehmendem Druck ist es wichtig, wahrzunehmen, ob ich mich in der Opferrolle verliere und/oder Druck ungerecht weitergebe und den