

Pierre Stutz • Mein Leben kreist um Dich

PIERRE STUTZ

**MEIN LEBEN
KREIST UM DICH**

**Mit den Psalmen
die eigene Mitte finden**

Mit Bildern
von Christian Kondler

Kösel-Verlag

FÜR MICHAEL BECK,
DEN SINGER-SONGWRITER IN BERN,
ALS DANK FÜR SEINE KRAFTVOLLEN LIEDER.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier
Praximatt liefert die »Deutsche Papier Vertriebs GmbH«

Copyright © 2009 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlag: 2005 Werbung, München
Umschlagmotiv: Christian Kondler, Windischgarsten
Druck und Bindung: Kösel, Krugzell
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-36865-5

Weitere Informationen zu diesem Buch und unserem gesamten
lieferbaren Programm finden Sie unter
www.koesel.de

INHALT

Zur Einstimmung

7

1 Einfach sein

15

2 Staunen können

29

3 Befreiende Selbstwertung

43

4 Kraftvoller Widerstand

61

5 Bewegtes Schweigen

83

6 Konfliktfähig werden

97

7 Erotische Lebenskunst

123

8 Tanzend zur Mitte

133

9 Sprachlosigkeit überwinden

145

10 Mitten im Alltag

169

11 Klage- und Trauerräume

181

12 Liebend unterwegs

195

Register

207

ZUR EINSTIMMUNG

Eine große Sehnsucht bewohnt mich: die Sehnsucht, im Ewigen aufgehoben zu sein. Sie führt mich zur eigenen Mitte. Eine Mitte, die nicht zu haben ist, sondern die sich immer neu eröffnet. Eine Mitte, die mir zumutet, zuerst wahrzunehmen, was ist, um darin die göttliche Hoffnungsspur in meinem Lebenskreis zu erkennen. Eine Mitte, die mich in die Mitte meines Lebens führt, in die Schönheit und Verlorenheit jeder Existenz. Eine Mitte, die ich Tag für Tag mehr oder weniger ersehne, finde, verliere, spüre, erahne, erleide, erfahre.

Der Dichter Rainer Maria Rilke verwendet in seinem »Stundenbuch« befreiende Worte für diesen Vertrauensweg, wenn er von einem Leben in »wachsenden Ringen« und von »einem Kreisen um Gott« spricht. Diese Spur habe ich als junger Erwachsener in den biblischen Psalmen entdeckt, in denen die Spannung von Vertrauen und Zweifel aufrechterhalten wird. Diese Spur habe ich – damals 38 Jahre alt – in der mystischen Tradition gefunden, die von intensiver Gottesnähe und geheimnisvoller Gottesferne erzählt. In diesem Buch verbinde ich meine Psalmenspiritualität mit der Ermutigung zu einer mystischen Lebensgestaltung.

WAS MICH NÄHRT

Bei meinem ersten Besuch in der ökumenischen Gemeinschaft von Taizé haben wenige Worte von Frère Roger meinen spirituellen Weg nachhaltig geprägt. Frère Roger sagt: »Lebe das, was du vom Evangelium begriffen hast, und sei es noch so wenig: Lebe es!« Es war die Zeit, in der ich als junger Erwachsener die Bibel entdeckte und sie in einer ökumenischen Gruppe durchgehen konnte. Immer wieder war ich tief angerührt von biblischen Lebensworten, die mich in einer Zeitlosigkeit existenziell angesprochen haben. Immer wieder war ich empört über die einengenden Gottesbilder, die mir die Luft zum Atmen nahmen.

Mitten in dieser Spannung spürte ich den inneren Impuls, mein Augenmerk auf das zu richten, was mich nährt, um mich nicht lähmen zu lassen von Angst machenden Lebensmustern. Ich entschied mich, alle biblischen Psalmen in mein Leben hineinzuwoben. Ich nahm jeden Vers, der mich anrührte, aufwühlte oder aufrichtete, in meine Begegnungen mit Menschen und in meine Gottessuche mit.

So sind in 20 Jahren 150 Psalmenaktualisierungen entstanden, die ich als mein spirituelles Tagebuch verstehe. Sie nehmen viele suchende Menschen und meine eigene Hoffnung und Verlorenheit mit ins Gebet. Diese unaufhaltsamen Meditationstexte bringen das ganze Le-

ben zur Sprache, wie dies auch in den biblischen Psalmen der Fall ist. Zuversicht, Trauer, Vertrauen, Wut, Dankbarkeit, Staunen, Schweigen, Lachen, Zweifeln – alles wird in Verbindung gebracht mit dem Urgrund allen Lebens.

Ich lasse mich von einem biblischen Psalmvers inspirieren (im Text in kursiver Schrift), der mich zum schreibenden Beten bewegt. Denn die Bibel ist kein Verbotsnachschatzwerk, sondern eine Ermutigung, mich in der Vielfältigkeit des Lebens zurechtzufinden. Für Dorothee Sölle sind die Psalmen wichtige »Lebens-mittel«. Sie bestärkt uns auch heute: »Esst Psalmen. Jeden Tag einen. Haltet euch nicht lang bei dem auf, was ihr komisch oder unverständlich oder böse findet, wiederholt euch die Verse, aus denen Kraft kommt, die die Freiheit, Ja zu sagen oder Nein, vergrößern. Findet euren eigenen Psalm.«

In dieser inneren Freiheit entdecke ich in den Psalmen einen therapeutisch-heilenden Aspekt. All meine Gefühle dürfen unzensuriert zur Sprache kommen, damit ich sie gestalten, ihnen Grenzen setzen kann und sie verwandeln lasse. Ein geerdeter Weg zur eigenen Mitte braucht dieses authentische Beten, in dem ich prozesshaft zu mir und all meinen Erfahrungen stehe, damit ich sie »vor Gott bringen« kann. Dies bedeutet für mich, meine Lebenserfahrungen in einem größeren Zusammenhang zu erkennen. Ich kreise nicht um mich selbst, sondern kann mich verwurzeln im Vertrauen, dass Gott sich gebiert in mir, in meiner Lebenslust und in meiner Zerbrechlichkeit.

Der Franziskaner Richard Rohr hat diesen dynamischen Weg mit der Bibel in seinem empfehlenswerten Buch »Ins Herz geschrieben. Die Weisheit der Bibel als spiritueller Weg« (Freiburg 2008, S. 26) wunderbar auf den Punkt gebracht: »Das Leben selbst – und ebenso die Bibel – ist ein Prozess, der sich immer drei Schritte vorwärts und zwei Schritte zurück bewegt. Wir finden immer wieder einen Punkt, den wir dann wieder verlieren oder in Zweifel ziehen. Darin ist der Bibeltext ein Spiegel unseres menschlichen Bewusstseins und unserer Lebensreise. Unsere Aufgabe besteht darin, zu erkennen, in welche Richtung die Texte führen, die drei Schritte vorwärts gehen. Es sind die Texte, die unablässig Richtung Erbarmen, Vergebung, Nicht-Ausgrenzung, Nicht-Gewalt, Vertrauen weisen. Diese Erkenntnis versetzt uns in die Lage, klar und deutlich diejenigen Texte zu erkennen und sie richtig einzuordnen, die zwei Schritte zurückführen. Gewöhnlich handeln diese von Rache, göttlicher Kleinlichkeit, der Überordnung von Gesetz über Gnade, Form über Substanz, Technik über Beziehung.«

In dieser Grundhaltung hat sich mein Dialog mit den Psalmen ereignet. In der Entschiedenheit, eine neue Sprache zu finden, die unermüdlich von der Zuversicht erzählt, dass die/der Ewige sich ereignet auf unserem Weg zur Mitte und uns zur Liebe verwandelt. Mystische Menschen bringen diese Hoffnung ins Lebensspiel ein und sie bewegen mich, für das Unsagbare Worte zu finden.

WIR WERDEN MYSTISCH GEBOREN

Mystische Menschen verstehen die Bibel nicht wortwörtlich – das wäre viel zu einfach –, sondern existenziell ernst. Sie ermutigen mich zu einem kreativen Umgang mit biblischen Worten, in dem sie all die Lebens- und Glaubenserfahrungen, die die Bibel entfaltet, in ihrem ureigenen Lebensweg erkennen und freilegen. Sie heben besonders hervor, was auf der ersten Seite der jüdisch-christlichen Bibel steht: dass wir gesegnet sind vor allem Tun. Es ist eine große Tragik, dass vielen Menschen in ihrer religiösen Sozialisation diese erste, grundlegende Seite unterschlagen wurde und die Deutung des Lebens mit einem Mangel, mit dem »Sündenfall« begann.

Mystische Menschen betonen, dass im Anfang der Ursegen steht. Diese lebensbejahende Sicht habe ich in zwölf Grundhaltungen in meinem Mystikbuch »Geborgen und frei. Mystik als Lebensstil« (München 2008) entfaltet. Ich bin überzeugt, dass wir mystisch geboren werden! Unser ganzes Sein ist erfüllt von der Sehnsucht, aufgehen zu können und aufgehoben zu sein in einem größeren Ganzen. Diese Sehnsucht verwirklicht sich in unserem ganzen Leben in den Momenten, in denen wir ganz da sind und voll weg, in denen Raum und Zeit wie aufgehoben erscheinen, in denen wir im Innersten vom Lebensatem Gottes berührt sind, der uns mit allem verbindet.

Der leidenschaftliche Weg jenes Lebensbegleiters aus Nazareth, der auch in den Psalmen verwurzelt ist, erinnert uns, dass wir nicht getrennt sind von Gott, sondern jetzt schon in ihm leben und atmen. Diese Perspektive entfalte ich in diesem Buch, in dem ich die 150 Psalmen auf die zwölf mystischen Grundhaltungen verteilt habe. So kann unser Beten zu einem inneren Dialog werden, in dem wir Gott nicht außerhalb von uns suchen, sondern ihn als allerinnerste Mitte erfahren, die uns aufrichtet zu uns selbst und Kreise zieht auf unserem persönlichen und weltweiten Friedensweg.

MITTE-BILDER

Die Spirale ist das allererste Symbol der Mitte. Sie begleitet uns in eine Tiefe und eine Weite, die von überfordernden Lebensentwürfen befreit, in denen wir über den Dingen stehen sollten. Wie in den vielfältigen Labyrinthwegen werden wir ermutigt, unseren Weg zur Mitte als ein Kreisen zu deuten, in dem wir Annäherung und Entfernung, Nähe und Distanz erleben. Die eindrücklichen Mitte-Bilder, die Christian Kondler gemalt hat, verdeutlichen diese Lebensperspektive, die im Gehen das Ziel erkennt, weil das Wesentliche immer schon da ist. Christian Kondler schreibt:

»Die für dieses Buch geschaffenen Mitte-Bilder spiegeln eine Ur-Ordnung wider und erzählen von unserem Wunsch nach innerer Aufgeräumtheit und einer umfassenden und erfüllenden Mitte-Erfahrung. Sie lassen unseren Blick um die Mitte kreisen und in der Strahlkraft und Ruhe der Mitte verweilen.

Die Mitte-Bilder entstehen in vollkommener Handarbeit, sozusagen ›technikfrei‹, nur mit der ›Weisheit der Hände‹. Das innere Bildformat – der Kreis – wird gefasst durch einen quadratischen Bildschnitt. Hier verbinden sich die Gestaltungsvorlieben der Afrikaner zum Kreis und die der Europäer zum Viereck. Die Bilder tragen hier auch eine politisch-spirituelle Botschaft: Zur Versöhnung und zu einem gerechten Umgang der Völker bedarf es des Erkennens einer gemeinsamen Mitte.

Für das Entstehen, das Werden und für das ›Lesen‹ dieser Mitte-Bilder ist wesentlich, dass Maler und Betrachter ihre eigene Mitte wahrnehmen, aus ihr leben können und gleichzeitig auf sie zuleben. Die Bilder tragen keine Signaturen, weil letztendlich alles einen Schöpfer hat.

Die Mitte-Bilder wollen die Erinnerung wachhalten an unseren Wunsch, ›mittig‹ zu leben – auf eine Mitte hin und aus einer Mitte heraus!«

(Kontakt: christian.kondler@ph-linz.at)

Ich bin dankbar für diese Bilder und für die Unterstützung von Winfried Nonhoff und Melanie Bradtka vom

Kösel-Verlag bei der erweiterten Neuauflage meiner Psalmengebete. In ihrer Urfassung erschienen sie zuerst 1996 bei Claudius und dann 2003 bei Herder. Ich freue mich, diese Lebens-Texte nun neu geordnet und künstlerisch vertieft als Anregungen für eine mystische Alltagspiritualität wieder vorlegen zu können. Möge dieses Buch viele Menschen erinnern, dass wir auf der Suche nach der eigenen Mitte schon Gefundene sind.

Lausanne, 15. September 2009

Pierre Stutz

1
EINFACH SEIN



ZUR MITTE FINDEN
IM EINFACHEN DASEIN
DAS ERZÄHLT WIE MEIN WERT
AUS MEINEM SEIN ENTSpringT

In einer mystischen Lebensgestaltung bedeutet Beten nicht mehr das Bemühen, Gott zu erreichen, sondern das Aufatmen, dass wir schon in ihm sind und leben. Mystisches Beten lädt ein, sich zu sammeln, um wahrnehmen zu können, was ist. Bevor ich meinen inneren Ruheort betrete, kann ein Dialog mit Gott als freies Gebet eine Hilfe sein, um alle Gefühle, die schönen und die widersprüchlichen, wahrzunehmen und auszudrücken, damit ich sie besser lassen kann.

Ein geerdeter Weg zur eigenen Mitte meditiert die Probleme nicht weg. Er lädt ein, in Achtsamkeit eine Standortbestimmung zu wagen. Wahrnehmen, was ist, ohne es bewerten zu müssen, ist eine hohe ethische Lebenseinstellung. Sie hat nichts mit Gleichgültigkeit zu tun. Sie erzählt vom Urvertrauen, dass jede und jeder sich ein Leben lang zum Guten verwandeln lassen kann. Verwandlung wird möglich, wenn sein darf, was ist. So kann es gestaltet werden, und so kann auch destruktiven Gefühlen eine Grenze gesetzt werden.

In einer gesunden Spiritualität verabschiede ich mich von krank machenden und Angst machenden Gottesbildern. Ich tauche ein in die Erinnerung, angenommen und gesegnet zu sein von allem Tun. Einfach sein zu dürfen, leer zu werden, spannt den Bogen einer großen Hoffnung, die sich auftut in den uralten Lebensworten »Ich bin da«.

WACHSEN KÖNNEN

Dankbar bin ich für all die Momente
wo ich mich freue an meinem Wachstum

Dankbar bin ich für all die Zeiten
wo ich zutiefst spüre
dass ich eine Existenzberechtigung habe
weil ich geliebt bin von Anfang an

Dankbar bin ich zu spüren
*wie ich ein grünender Ölbaum bin
und auf Gottes Huld vertraue für immer und ewig*

Nach Psalm 52,10

ICH DARF SEIN

*Höre Du mein lautes Klagen
schütze mein Leben*

Nie wieder mich unterdrücken lassen
nie wieder so leben wie ihr es wollt
angepasst
unerlöst
ausbrechen
schöpferisch werden
mich entfalten

Sein dürfen

Trotz Gebrochenheit
Schatten
Schuld
Unvermögen
Erstarrung
Verwundung
Eifersucht
Hader
Ohnmacht
Zweifel

Sein dürfen hier und jetzt
bei Dir zählt nicht was ich war
sondern was ich bin

Nach Psalm 64,2

SEGNENDE KRAFT

Du
wende Dich uns zu
sprich uns das Gute zu
lasse Deine segnende Kraft spürbar werden
wenn wir uns Segenszeichen weiterschenken
einander erzählen
wie gut Du es mit uns meinst

Du bist die segnende Kraft in allen Menschen
verbindest Kulturen und Völker untereinander
im Tanz des Lebens ohne Ende

Schwester Geist
bewege und *segne uns*

Nach Psalm 67,8

ANERKANNT SEIN

Hoffnung bricht auf in mir
weil ich nichts mehr sein muss
sondern alles werden kann

*Wohl den Menschen
die Kraft finden in Dir*

Die auf den göttlichen Kern in sich vertrauen
und der Kraft der Verwandlung trauen
anerkannt zu sein vor allem Erfolg

Nach Psalm 84,6

ZU MIR STEHEN

Mit beiden Füßen
auf dem Boden stehen

Dich als Grund
der trägt erfahren

Mit jedem Atemzug
mich noch mehr
niederlassen
einlassen auf Dich

Du trägst mich auch durch
wenn die Angst vor dem Fallengelassenwerden
mich einholt

Du ermutigst mich
zu mir zu stehen
denn auch in der Not
bist Du bei mir
und befreist mich

Nach Psalm 91,15

LIEBEVOLLE ZUWENDUNG

Beim Aufstehen
Deine Gegenwart erahnen
dastehen
im Wahrnehmen des Atmens
Dein Entgegenkommen spüren
gerade stehen
aufrichtig werden
meine Grenzen annehmen
weil Du mich annimmst
auch in meinen schlaflosen Nächten

So kann ich
am Morgen Deine Zuwendung verkünden
und in den Nächten Deine Treue
jeden Morgen neu Ja sagen zu mir
im liebevollen Pflegen meines Körpers

Du
salbst mich mit frischem Öl
lässt mich meine Lebenskraft erleben
die mir ermöglicht mich für die Würde
aller Menschen ein- und auszusetzen

Nach Psalm 92,3.11

AUFWACHEN

Wach auf meine Seele

Lauf nicht mehr fort vor dir selber
nimm deine Gefühle wahr
folge deiner Intuition
brich auf mit andern
der Menschenfreundlichkeit entgegen

Wach auf meine Seele

Sieh wie das Leben
nicht nur beglückende Momente kennt
sondern auch in Trauer und Schmerz
intensives und beziehungsreiches Leben uns
geschenkt ist

Nach Psalm 108,2



Pierre Stutz

Mein Leben kreist um Dich

Mit den Psalmen die eigene Mitte finden

Gebundenes Buch, Pappband, 208 Seiten, 12,5 x 18,7 cm

ISBN: 978-3-466-36865-5

Kösel

Erscheinungstermin: November 2009

Von Bestseller-Autor Pierre Stutz: Psalmen als Wegweiser zur eigenen Mitte

Die Psalmenaktualisierungen von Pierre Stutz in einer wunderschönen, erweiterten Ausgabe – mit Meditationsbildern von Christian Kondler. Pierre Stutz zeigt, wie Beten zu einem inneren Dialog wird, in dem wir Gott nicht außerhalb von uns suchen, sondern ihn als innerste Mitte erfahren. Die Psalmen, geordnet nach zwölf mystischen Grundhaltungen, weisen den Weg zur eigenen Mitte.

 [Der Titel im Katalog](#)