Pierre Stutz

50 Rituale für die Seele

Autor und Herausgeber

Pierre Stutz, geboren 1953, ist Theologe, spiritueller Begleiter und Autor vieler erfolgreicher Bücher zu einer Spiritualität im Alltag, langjährige Erfahrung in der Jugendseelsorge und Erwachsenenbildung, Ausbildung im Sozialtherapeutischen Rollenspiel, Mitbegründer des offenen Klosters Abbaye de Fontaine-André in Neuchâtel/Schweiz, rege Kurs- und Vortragstätigkeit im ganzen deutschsprachigen Raum, lebt in Lausanne. Im Internet: www.pierrestutz.ch

Andreas Baumeister, Theologe und Verlagsbuchhändler, von 1998–2016 leitender Redakteur der spirituellen Fotozeitschrift *ferment*. Seit 2016 Pastoralassistent im Seelsorgeverband Angenstein im Bistum Basel.

Pierre Stutz

50 Rituale für die Seele

Herausgegeben von Andreas Baumeister

HERDER

FREIBURG · BASEL · WIEN

Meinen verstorbenen Eltern
August und Erna Stutz-Saxer, Hägglingen,
aus Dankbarkeit gewidmet.

MIX
Paper from responsible sources
FSC® C010798
FSC www.fsc.org

Neuausgabe 2018

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2001
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Umschlaggestaltung: Judith Queins
Umschlagmotiv: © sbayram/iStock

Satz: Arnold & Domnick, Leipzig
Herstellung: GGP media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-451-03124-3
ISBN E-Book 978-3-451-81426-6



Inhalt

Was ist ein Ritual? 6

I	Zu mir selber stehen	11
II	Der Verwandlungskraft trauen	25
III	Brot und Rosen: Zusammensein.....	43
IV	Kind sein dürfen.....	61
V	Innehalten – Stille und Besinnung	81
VI	Teil eines Ganzen.....	101
VII	Engagierte Gelassenheit	115
VIII	Krise als Weg.....	137
IX	Verbunden mit der Schöpfung.....	153
X	Mit dem Abschied leben.....	171

Nachwort des Herausgebers..... 188
Quellenverzeichnis 191



Was ist ein Ritual?

„Kann es etwas Schlimmeres geben, als dass wir uns in unserem eigenen Haus nicht zurechtfinden? Wie können wir hoffen, in anderen Häusern Ruhe zu finden, wenn wir sie im eigenen nicht zu finden vermögen?“, schreibt die Mystikerin Teresa von Ávila in ihrer Schrift von der „Inneren Burg“.

Das ist ein Gedanke, der mich vor einigen Jahren erschüttert hat. Zu lange habe ich außerhalb gesucht, was ich mir selber schenken lassen muss. Wie jeder Mensch brauche ich Freundinnen und Freunde, Anerkennung und Verwurzelung. Doch nur ich – dies ist eine schmerzliche und zugleich befreiende Erkenntnis – kann mir Heimat in mir schenken lassen. Es ist dies eine Beheimatung, die – so habe ich es erfahren – letztlich Gott allein ermöglichen kann.

Gott ist in allen Dingen! Seit ich der Spur dieser Erkenntnis folge, habe ich die Kraft der Rituale in meinem Leben, in meinem Alltag neu entdeckt.
Was ist ein Ritual? „Es ist das, was einen Tag vom anderen unterscheidet, eine Stunde von den anderen Stunden", lässt Antoine de Saint-Exupéry den Fuchs zum kleinen Prinzen sagen. Darum „muss es feste Bräuche geben". Ein Aufruf, der in unserer hektischen Welt, die zum Shoppingcenter der unendlichen Möglichkeiten geworden ist, aktueller denn je ist. Vereinsamung und Sinnverlust nehmen zu: Einfache spirituelle Alltagsübungen können eine Hilfe sein, im Alltäglichen das Wunderbare zu entdecken – und sie helfen dazu, nicht länger fremdbestimmt zu leben, gelebt zu werden, sondern mehr aus der eigenen Mitte heraus zu leben.

Ein Ritual ist für mich …

- regelmäßig und bewusst einen Ort des Innehaltens, des Aufatmens aufzusuchen, an dem ich mich in meinem eigenen Haus zurechtfinden kann.

- ein kraftvoller Moment der Erinnerung, dass das Wesentliche im Leben nicht machbar ist, sondern immer Geschenk und Gnade bleibt.

- wenn ich „den Himmel mit der Erde verbinde", indem ich wahrnehme, was ist, und über mich hinauswachse, weil ich Teil eines größeren Ganzen bin.

- wenn ich Widerstand leiste und Zeichen setze für eine gerechtere Welt, wo Gerechtigkeit, Lebensfreude, Solidarität und Zärtlichkeit spürbar werden.

- wenn ich in das Urvertrauen hineinwachse, dass jeder Mensch sich immer wieder zum Guten verwandeln lassen kann.

- wenn ich wiederhole, nachahme, übe. Übung führt mich zu mehr Achtsamkeit und innerer Ruhe angesichts der drängenden Fragen unserer Zeit.

- ein mystischer Augenblick, in dem Raum und Zeit wie aufgehoben erscheinen und ich in Berührung komme mit Gott, der Quelle allen Lebens, erfahrbar in der Schöpfung und dem ganzen Kosmos.

- eine heilende Erfahrung, weil die Seele, das Lebendige in uns, aufatmen kann und wir alle Erfahrungen zurückbinden können an den Grund unseres Lebens, den ich Gott nenne.

Natürlich besteht auch die Gefahr, dass ein Ritual zur entleerten Gewohnheit, zum Automatismus wird. Um dem entgegenzuwirken, brauchen wir ein waches Auge, uns selbst und unsere Mitwelt bewusst wahrzunehmen. So bleiben wir lebendig, spüren, ob uns dieses Ritual (noch) guttut, und entwickeln uns weiter.



ERSTES KAPITEL

Zu mir selber stehen

Gerade dastehen zu können, fällt uns gar nicht immer so leicht. Gerne lehnen wir uns an, setzen uns hin, knicken ein Bein ein – wir stehen nicht mit beiden Beinen gerade auf dem Boden. Oft tun wir uns schwer, zu uns selber zu stehen. In Diskussionen und Meinungsverschiedenheiten ringen wir um einen eigenen Standpunkt.

Selbstwertgefühl, Ehrlichkeit und Standhaftigkeit sind für mich wichtige spirituelle Grundwerte.

In den Geschichten der Bibel treffe ich immer wieder auf menschliche Grunderfahrungen. Und so lese ich im Neuen Testament, wie Jesus Menschen Mut macht, zu sich selber, ihren Gaben und Grenzen zu stehen. Er fordert sie dann auf, sich in die Mitte

zu stellen. Dabei werden Menschen nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich aufgerichtet. Erst so wird ein aufrechter Gang im vollen Sinne dieses Wortes möglich. Innerlich aufgerichtet, stehen wir mit mehr Rückgrat für unser Leben, das Leben aller Menschen und der ganzen Schöpfung ein. Wir stehen, mit Zivilcourage, auf für das Bedrohte. Wir dürfen es tun in dem Grundvertrauen, dass wir zu uns stehen können, weil Gott vor aller Leistung zu uns steht.

1. RITUAL

Am Morgen nach dem Aufstehen

Am Morgen, nach dem Aufstehen, stelle ich mich in die Mitte des Zimmers und spüre mit den nackten Füßen gut den Boden unter mir. Der Boden ist Bild jenes Gottes, der mich trägt, auch heute in all den vielen Anforderungen, die auf mich zukommen werden. Ich atme tief ein und aus in Verbindung mit den Worten von Hildegard von Bingen: „Gott atmet in allem, was lebt." Mein Dastehen, mein Atmen ist ein spiritueller Akt, der mich die Verbundenheit mit allem erfahren lässt. Es verbindet mich mit dem Atem der Menschen, der Tiere, der Pflanzen, mit dem ganzen Kosmos. So stehe ich anders, verwurzelter im Leben und in dem neuen Tag.

2. RITUAL

Den Tag über bewusst dastehen

Den Tag hindurch, hoffentlich auch, wenn meine Pläne durchkreuzt werden, wenn etwas nicht gelingt, wenn ich ungeduldig werde, versuche ich das bewusste Dastehen einzuüben.

Wenn ich auf den Zug warten muss, in der Einkaufsschlange anstehe, auf das Kochen des Kaffeewassers warte oder auf das Hochfahren meines Computers, erinnere ich mich an die Kraft des Stehens. Es gibt keinen Ort auf dieser Welt, der nicht zum heiligen Ort werden kann. Die spirituelle Dimension des Lebens wird erfahrbar, wenn ich die scheinbar verlorene Zeit des Herumstehens verwandeln lasse in ein achtsames Dastehen. Der Atem hilft mir, die Tiefendimension dieses unscheinbaren Stehens zu spüren. Für mich lebt darin die Hoffnung, nicht zu resignieren.