



# Leseprobe

Pierre Stutz

## Verwundet bin ich und aufgehoben

Für eine Spiritualität der Unvollkommenheit

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 10,00 €



---

Seiten: 208

Erscheinungstermin: 11. September 2017

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

---

## Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

Vielen spirituellen und therapeutischen Ratschlägen liegt ein letztendlich überforderndes Perfektionsideal zugrunde: noch ganzheitlicher, noch erleuchteter, noch versöhnter ... sollen wir werden. Pierre Stutz sieht das anders: Wer menschlich bleibt, bleibt unvollkommen, macht Fehler, kennt Zerrissenheit und Verwundungen. Das ehrliche und persönliche Buch wendet sich an Suchende gerade in Umbruchs- und Krisenzeiten. Es befreit, zu sich selbst mit allen Macken und Kanten zu stehen. Es ermutigt mit vielen konkreten Impulsen authentisch zu bleiben – gerade angesichts dunkler und schwieriger Erfahrungen. Diese neue Spiritualität der Unvollkommenheit erschließt das Buch über große Gestalten der Mystik aus Vergangenheit und Gegenwart. Persönlich gehaltene Meditationstexte des Autors inspirieren Leserinnen und Leser, ihre eigenen Lebenserfahrungen auszusprechen. Die Reise zur eigenen Unvollkommenheit stößt auf ungeahnte Wunder der Geborgenheit und des wahren inneren Friedens.



**Autor**

**Pierre Stutz**

---

Pierre Stutz, geb. 1953, ist Theologe und weit bekannter spiritueller Begleiter. Bestseller-Autor.

PIERRE STUTZ, geb. 1953, ist Theologe und weit bekannter spiritueller Begleiter. Bestseller-Autor. Rege Kurs- und Vortragstätigkeit im ganzen deutschsprachigen Raum. Pierre Stutz lebt in Lausanne.

Besuchen Sie uns auf [www.penguin-verlag.de](http://www.penguin-verlag.de) und Facebook.

# Inhalt

Zur Einstimmung 7

Weg-Leitung zum Lesen 14

- 1 | Von der Würde des Begrenztseins 18
- 2 | Vom Ganzwerden im Loslassen 35
- 3 | Von der Ausgeglichenheit im Auf und Ab 52
- 4 | Von der Fülle in der Leere 70
- 5 | Von der Nähe in der Distanz 86
- 6 | Vom Glanz in der Finsternis 102
- 7 | Vom Mitsein im Rückzug 120
- 8 | Von der Lebenskraft im Leiden 135
- 9 | Vom intensiven Leben im Sterben 154
- 10 | Von den Wendungen zur Mitte 170

Mein Coming Out – Ein Brief 187

Anhang 193

Anmerkungen 193

Verzeichnis der mystischen Originaltexte 199

# Zur Einstimmung

Vor zehn Jahren bin ich der Kraft der mystischen Lebensgestaltung begegnet. Sie ist mir bis heute zur Lebenshilfe geworden. In einer intensiven Krise stieß ich auf die Biografien und Erfahrungen von christlichen Mystikerinnen und Mystikern, die mein Leben verwandelt haben. Dies war der Anfang eines bewussten spirituellen Weges, den ich seither zu gehen versuche. In all den Jahren rühren mich nicht nur die mystischen Texte, die vom Ankommen, von Ganzheit, von der tiefen Vereinigung mit Gott (*unio mystica*) sprechen, zutiefst an, sondern auch jene Texte, in denen von Gebrochenheit und Zweifeln erzählt wird. Da atmet meine Seele und mit ihr mein Leib, mein Geist auf: nicht zufällig! Wer menschlich bleibt, bleibt unvollkommen, macht Fehler, kennt Widersprüche, Zerrissenheit, Wunden und Verletzlichkeit. Er wird ausgeglichen, wenn beide Seiten in seinem Leben sein dürfen, die starke und die schwache. Ausgeglichen sein heißt einen Ausgleich schaffen zwischen den konstruktiven und destruktiven Seiten in mir. Wer Perfektionist ist, zu hohe Ansprüche an sich stellt, der unterdrückt seine dunklen Seiten und ist darum unausgeglichen. So spricht mich in der Fülle von Umschreibungen dessen, was Mystik ist, jene Friedrich Nietzsches sehr an: »Wo Sehnsucht und Verzweiflung sich paaren, da entsteht Mystik.«

In diesem Buch halte ich Rückschau auf meinen Weg und erzähle von meiner Sehnsucht, mit anderen zusammen Mensch werden zu können, authentisch in der Entfaltung der Lebenskraft, der Förderung von Visionen und in der Integration meiner Bedürftigkeit, meines Scheiterns, meiner Verunsicherung

und Unvollkommenheit. Denn das Ideal der Vollkommenheit stand bis zum 38. Lebensjahr im Zentrum meines Lebens. Mein Idealismus wurde beflügelt, mein Engagement verstärkt, meine Kreativität gefördert. Ich möchte diese Zeit nicht missen. Zugleich aber wurden meine Schattenseiten genährt, indem ich mich grenzenlos überforderte und viel zu hohe Ansprüche an mich stellte. Darum bin ich auch jeden Tag so tief angerührt von Worten aus meinem Tagebuch, die ich nun in mein Leben hineinzuholen versuche: »Du bist anerkannt vor aller Leistung.« Diesen Zuspruch vor allen Ansprüchen zu kennen ist eines; ihm auch emotional zu trauen, ist für mich ein alltägliches Verwandlungserlebnis, das mehr oder weniger gelingt. Von dieser Verwandlung möchte ich erzählen in diesem Buch, indem ich mich erinnere und neben persönlichen Erfahrungen und eigenen Meditationstexten einer Fülle von mystischen Lebenserfahrungen Raum gebe, die meine Sehnsucht wach halten und mein Ringen und Suchen ausdrücken.

## Der Grundrhythmus der Kapitel



Ich schaue zurück und versuche zu verstehen, was in diesen zehn Jahren gewachsen ist: Es gelang das Initiieren eines offenen Klosters mit der französischen Ordensgemeinschaft der »Frères des Ecoles Chrétiennes«. In ihm üben heute Frauen und Männer, Verheiratete und Ordensleute mit drei jungen Erwachsenen (Stagiaires) in einer Lebensschule eine Spiritualität im Alltag ein, wo das Schöne und Unangenehme, Verbindende und Unterschiedliche Tag für Tag seinen Platz haben darf. In diese persönlichen Gedanken fließen Symbole und Bilder inneren Wachstums und Reifens ein, die mir auf meinem Entwicklungsweg und in der spirituellen Begleitung der Gäste, die einige Tage an unseren Ort der Stille und der Begegnung kommen, wegweisend sind.



Diese Erfahrungen suche ich in mystischen Texten zu verwurzeln. Ein spiritueller Mensch nimmt wahr was ist, traut seiner Intuition, um darin die göttliche Spur in seinem Leben zu entdecken. Da ich nie alleine Mensch werden kann, gehört es für mich zum Beglückendsten im Leben, wenn ich mich in anderen Erlebnissen wieder finden kann. Dies geschieht im Hier und Jetzt, in der Begegnung mit Menschen, im Faszinierenden und eben auch im Widersprüchlichen des Lebens. Begegnung ereignet sich mit der ganzen Schöpfung und dem Kosmos. Begegnung verdichtet sich bei mir im Meditieren uralter Texte, von denen ich mich angesprochen und verstanden weiß. Über die Jahre habe ich die vier Bände der »Geschichte der abendländischen Mystik« von Kurt Ruh<sup>1</sup> intensiv studiert, meditiert und darin besonders das hervorgehoben, was in den verschiedenen Biografien und Texten an Brüchen, Scheitern, Unvollkommenem zum Ausdruck kommt.

Diese vorzügliche Geschichte der Mystik habe ich ergänzt und vertieft durch viele ältere und neu erschienene Bücher, die

eine vielfältige, zum Teil auch unterschiedliche Deutung der Mystik aufweisen. Eine kleine Auswahl dieser gesammelten Texte stelle ich in diesem Buch vor und ich meditiere sie auf meine ganz einfach-persönliche Art. Wie in all meinen spirituellen Büchern setze ich dabei den Akzent auf die existenziellen Erfahrungen der Mystiker/innen und hebe einen Gedanken besonders hervor, der meine Hoffnung nährt und mich meine Zweifel aushalten lässt. Die Selbsterkenntnis und die Gotteserkenntnis fasziniert mich in der Mystik, darum suche ich mich in den uralten Texten. Denn es hilft mir und ich atme auf, wenn ich nicht bei meinen Fragen stecken bleibe und um mich selber kreise, sondern wenn ich meine ringenden Lebenserfahrungen in anderen Biografien erkennen kann, auch in der Existenz von Menschen, die intensiv die Nähe Gottes, das Vereintsein mit ihm gespürt haben. Diese mystischen Texte erhalten daher einen großen Raum. Sie brauchen ihn und auch viel Zeit, um unsere Herzen berühren zu können.

Ich empfehle deshalb, sich selber diese Texte mehrmals laut vorzulesen, um an die bleibende Kraft dieser Erfahrungen heranzukommen. Sinnvoll ist es auch, miteinander in einer Gruppe diese Texte zu lesen, zu meditieren, um austauschen zu können, wo sie mich in meinem Leben erreichen, hinterfragen, beglücken, verunsichern, aufrichten. Mich haben die gesammelten Texte zu einer Spiritualität der Unvollkommenheit ermutigt. Wer einen inneren Erfahrungsweg geht, der begegnet neben den Momenten des Glücks, des Aufgehobenseins, der Seinsverbundenheit auch immer dem Unerlösten, dem Verwundeten, dem Schreienden. Je mehr die Liebe zu allem, zu aller Kreatur, zu Schöpfung und Kosmos und in alledem zum Göttlichen wachsen und reifen kann, umso mehr werde ich ein leidenschaftlicher Mensch. Compassion, Mitgefühl, Sympathie (griech. Mit-leiden) erlebe ich auf dem Weg in die Tiefe: dem eigenen Leiden gegenüber und dem Schreien all der unterdrückten und missbrauchten Menschen.



Aus der tieferen Verbundenheit mit der göttlichen Gegenwart in allem, erwächst jene mystische Widerstandskraft, die wahrnimmt was ist. Rosa Luxemburg sagt es treffend: »Laut sagen, was ist – das ist die revolutionärste Tat!«<sup>2</sup> Auf dem Weg nach innen begegne ich dem Schönen und Kraftvollen und dem Widerwärtigen und Bedrohten. Gelassenheit in der mystischen Tradition bedeutet aber nicht cool-Sein, sprich unterkühlt-Sein, sondern sensibel, einfühlsam und engagiert zu werden. Mystische Menschen gehen den persönlichen und politischen Lebensfragen auf den Grund. Dabei begegnen sie auch der eigenen Ohnmacht, dem Begrenztsein. Wenn dies sein darf und mitgeteilt wird, entsteht daraus jene Lebenskraft, die zu engagierter Gelassenheit führt. Ein Engagement, das nicht von Allmachtsfantasien oder von der Angst vor Liebesentzug lebt, sondern vom Hineinwachsen ins Urvertrauen: Mein bescheidener Beitrag genügt und verändert das Ganze. So finde ich mein Gleichgewicht, indem ich mich und die andern als unvollkommen annehme. Im Einklang mit sich selber sein, meint dann nicht das Abspalten und Verdrängen meiner dunklen, destruktiven Seiten, sondern die Annahme dieser Wirklichkeit, damit sie verwandelt werden kann. Ausgeglichene Menschen lernen alltäglich diese Spannung auszuhalten. Dies gelingt mir, wenn ich Distanz zu den Ereignissen schaffe, den heiligen Raum in mir betrete, wo niemand Zutritt hat, wo mich die Erwartungen und Ansprüche nicht erreichen, wo ich einfach sein darf – vor allem Tun.



Meine eigenen Meditationstexte, die sich am Ende jedes Kapitels finden, leben von dieser Grundhaltung des Mir-Raum-Schaffens. Sie sind im Sommer 1999 während einer dreißigtägigen Schweigezeit<sup>3</sup> entstanden. Sie atmen die Sehnsucht, gelassener werden zu können und leerer – angenommen und anerkannt in meinem Sosein. Sie sind Ausdruck der Gebrochenheit, des Schmerzes, des Unerfülltsein, das eben zu jedem

echten, authentischen, geerdeten spirituellen Weg gehört. Damals stand ich vor der schwierigen Entscheidung, einmal mehr mein Begrenztsein annehmen zu können. Denn das erfreuliche Wachsen unseres spirituellen Zentrums brachte für mich auch viel Überforderung. Ich spürte, dass auch ich dieses Projekt nicht alleine retten kann und muss. Doch der Weg zu dieser Erkenntnis hinter den wenigen Worten war sehr schmerzvoll. Es bedeutete für mich, zu meinen Grenzen zu stehen und allenfalls die Konsequenz verantworten zu können, dass unser Klosterprojekt beendet werden müsste, falls nicht jemand an meiner Stelle die Leitung übernehmen würde. Eine Person mit Charisma, auch die notwendigen rechtlichen Schritte anzugehen, wie den Aufbau eines Trägervereins, damit die Zukunft auch durch regelmäßige finanzielle Unterstützung (Sponsoring) gesichert wird. In solchen Entscheidungssituationen war ich wie früher schon auf mich selber zurückgeworfen. Das Aushalten dieser Durststrecke hat sich aber gelohnt. Ich bin innerlich freier geworden, konnte das offene Kloster loslassen, um mich paradoxerweise freier dafür zu engagieren. Die Früchte dieser schwierigen Zeit verdichteten sich in meinem Tagebuch mit folgenden Worten: »Falls das Projekt Fontaine-André keine Zukunft hätte, wüsste ich nicht, wohin ich gehen würde. Doch ich muss es nicht mehr wissen.«

Das Ringen um und Suchen nach Lösungen brauchten danach noch viel Zeit. Ein Jahr später, am 1. August 2000, hat die Gemeinschaft der Frères Martin Steiner Wedenig mit der Leitung beauftragt, wofür ich zutiefst dankbar bin.

Die Meditationstexte sind tagebuchartig entstanden, in wenigen Minuten der Standortbestimmung. Das Datum und die Uhrzeit, die ich dazu notiert habe, möchten eine Hilfe sein, um das Auf und Ab in diesem Ringen verstehen zu können. Ich veröffentliche diese sehr persönlichen Gebete als Ermutigung an die Leserinnen und Leser für eine Spiritualität der Unvollkommenheit.

So weit war der Text gediehen, als ich ihn Ende Februar 2002 meinem Lektor Winfried Nonhoff abgab. Dabei ahnte ich selber noch nicht, dass diesem Buch eine wesentliche Seite beigefügt wird: mein Coming Out, mein Geradestehen für meine Homosexualität: eine Seite, die zu mir gehört und auf die ich mich nicht reduzieren lasse, wie ich es Ende Juni 2002 an die Mitglieder des Freundeskreises von Fontaine-André geschrieben habe. Dieser Brief ist die Frucht meines Schreibens, insbesondere die Frucht gerade dieses Buches. Sie stärkte in mir die befreiende Kraft, um auch die schmerzliche Konsequenz der Niederlegung meines Priesteramtes zu ertragen. Ich danke all den Hunderten von Menschen, die mir durch ihre Briefe und in Begegnungen ihren Dank und ihre Solidarität ausgedrückt haben. Ihnen allen sei dieses Buch gewidmet. Möge es zu einer befreienden Spiritualität bewegen, die einen wohlwillenderen Umgang mit sich selber befördert, damit dadurch das Rückgrat für ein kraftvolles Engagement für Frieden in Gerechtigkeit und in Bewahrung der Schöpfung gestärkt wird .

*Pierre Stutz*

Lausanne, 7. November 2002

# Weg-Leitung zum Lesen

*Liebe Leserin, lieber Leser!*

Ich wage dich mit dem vertrauten Du anzusprechen, denn ein mystischer Weg ist immer ein persönlicher Begegnungsweg. So wie ich mich seit Jahren mit Mystikerinnen und Mystikern in freiem Gespräch befinde, mit einer Teresa von Avila, einem Meister Eckhart, einer Hildegard von Bingen oder einem Johannes vom Kreuz, so möchte ich dir nach dem Vorwort nochmals ein paar Lese-Weg-Leitungen mitgeben: Anregungen, die in aller Freiheit aufgenommen werden können.

Das Buch ist ein Wegbuch, es erzählt von meinem Weg: Doch vielmehr möchte es zu *deinem* ganz persönlichen Wegbuch werden. So verstehe ich meine Aufgabe: Worte vorzulegen, damit andere Menschen sich darin wiederfinden können und so durch Bestärkung und allenfalls Widerstände ihren ureigenen Erfahrungen trauen.

Drei Grundhaltungen sind mir in dieser Spiritualität wichtig geworden:



Wahrnehmen, was ist, um darin die göttliche Spur zu erkennen. Ich frage mich also nicht zuerst, wie ich sein *sollte* und was ich noch alles tun *müsste*, sondern ich versuche, Tag für Tag meinen kraftvollen und widersprüchlichen Erlebnissen zu trauen. Dazu brauchen wir Innehalten, Zurück-Treten aus dem Alltag, um in und aus der Tiefe zu vernehmen, was uns bewegt, verunsichert, bestärkt, beängstigt. Dies kann in der Stille und auch in der Bewegung – beim Spaziergang, im Sport

zum Beispiel – geschehen. Wir gehen in eine Lebensschule der Achtsamkeit, der Aufmerksamkeit.

Als Ermutigung bringe ich in diesem Schritt meine persönlichen Erfahrungen ein, damit auch du als Leserin und als Leser nicht zu weit suchst, nicht ein Leben lang auf die große Erleuchtung wartest, sondern in deinem ganz persönlichen Weg, im ganz Alltäglichen das Wunderbare erkennst.



Ein spiritueller Weg öffnet weite Räume der Verbundenheit und nährt die Erinnerung, dass ich nie Einzelne oder Einzelner bin, sondern immer Teil eines Ganzen. Die ausgewählten mystischen Texte laden dich ein, dich zu verwurzeln, um das Verbindende in deinen Erfahrungen zu erkennen, ohne dabei die Verschiedenheit aufzuheben. Keine einfachen Texte sind das. Sei nicht erstaunt, wenn du beim ersten Lesen befremdet bist, nicht verstehst. Mir geht es oft so, obwohl ich seit Jahren intensiv mystische Texte meditiere. Dabei komme ich mir wie ein Archäologe vor, der Schicht um Schicht abbaut, um zum Kern, zum kostbaren Ursprünglichen, zum Schatz vorzustoßen. Mystikerinnen und Mystiker waren wie wir Kinder ihrer Zeit, geprägt vom jeweiligen Menschen- und Gottesbild. Angesichts der Inquisition mussten sie beispielsweise klug wie die Schlangen sein und sich schützen in ihren schriftlichen Äußerungen. Trotzdem ließen sie sich nicht abhalten, ihren inneren Bildern und ihrer Intuition zu trauen und sie auszudrücken, als bleibendes Zeugnis und als Ermutigung für jede und jeden von uns.

Nimm dir also Zeit für diese Lebensweisheiten, lies sie dir und anderen mehrmals laut vor. Falls dich ein Text anspricht, berührt, herausfordert, schreib ihn in deiner Handschrift ab, trag ihn mit dir herum, lies ihn immer wieder, lege ihn vor dich hin zu Hause, am Arbeitsplatz, damit du dir Wesentliches aneignen kannst: nicht als Kopie, sondern als Bestärkung, ein *Original* zu bleiben!

