

Pierre Stutz

50 Rituale für die Seele

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C014496

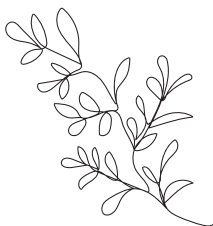
Völlig überarbeitete und aktualisierte
Neuausgabe 2022

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

Umschlaggestaltung: Verlag Herder
Umschlagmotiv: Jeja /iStock
Vignetten im Innenteil: © Dychkova Natalya,
Shutterstock
Satz: Röser MEDIA GmbH & Co. KG, Karlsruhe
Herstellung: GGP media GmbH, Pößneck
Printed in Germany

ISBN Print 978-3-451-03363-6
ISBN E-Book 978-3-451-33872-4

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



Inhalt

Was ist ein Ritual?	9
I Zu mir selber stehen	15
II Der Verwandlungskraft trauen	27
III Brot und Rosen: Zusammensein	43
IV Kind sein dürfen	59
V Innehalten – Stille und Besinnung	77
VI Teil eines Ganzen	97
VII Engagierte Gelassenheit	109
VIII Krise als Weg	131
IX Verbunden mit der Schöpfung	147
X Mit dem Abschied leben	165
 Zum Ausklang	 182
Autor	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 Gutenverwandeln 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.





I 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.

