

# Ein Weg der Achtsamkeit

**Spiritualität** Die kleinen Momente im Alltag würdigen, berührt sein vom Leben – der Theologe und Autor Pierre Stutz spricht über die Suche nach dem eigenen Glauben. Dabei kann weniger auch mehr sein.

Andreas Faessler

*Kann es etwas Schlimmeres geben, als sich in seinem eigenen Haus nicht mehr zurechtzufinden?* – Eines der zahlreichen überlieferten Zitate der grossen Kirchenlehrerin Teresa von Ávila war, ist und wird immer anwendbar sein im Leben eines Menschen. Was also soll ich tun, um mich bei mir selbst wieder wohl und geborgen zu fühlen? Der Wunsch und das Bedürfnis nach innerer Ruhe ist in Zeiten von Schnellebigkeit und Leistungsdruck besonders stark vorhanden.

Aber die Kunst, abzuschalten und die Unruhe des Alltags auszublenden, damit tun sich viele schwer. Dabei bedürfte es gar nicht mal so viel. Pierre Stutz, im Freiamt aufgewachsener katholischer Theologe, Seelsorger, spiritueller Begleiter, ehemaliger Priester und Buchautor, kannte es einst selbst «zur Genüge, nicht zu genügen». Erst als seine Seele zu ihm sagte «So leb' ich nicht mit dir weiter», suchte und fand Stutz seinen Weg, sich von diesen Fesseln zu lösen.

## Ein Moment wie ein Gebet

Achtsamkeit heisst das simple, aber umso bedeutungsvollere Schlüsselwort. Diese Achtsamkeit besteht in vielen kleinen Momenten, Taten und Wahrnehmungen im Leben eines Menschen. «Und in diesem gehts darum, endlich sein zu dürfen», sagt Pierre Stutz. «Zu spüren, dass man vom Leben berührt ist, dass man gesegnet ist.» Dies erfahre man etwa dann, wenn man ganz bewusst würdige, was in diesem Moment ist, was man gerade tut. «Dieser Moment sollte wie ein Gebet sein, wie eine kleine Tagesmeditation. Man sollte



Der Theologe Pierre Stutz (63) ermutigt die Menschen, die persönliche Spiritualität zu finden. Bild: Andreas Faessler (Baar, 19. Januar 2017)

in diesem Moment verharren und nicht schon an das Nächste denken. Das vergessen wir leider immer wieder.» Leidenschaftliche, engagierte Gelassenheit nennt es der 63-Jährige auch, subsumiert unter dem zentralen Gebot der Achtsamkeit.

Er selbst pflegt diese Achtsamkeit, indem er den Lebensatem Gottes in sich selbst und in allem sucht und spürt. «Achtsamkeit findet statt in den Augenblicken, in denen ich von etwas berührt bin – vom Leben berührt. Und dann wird einem auch bewusst, dass man endlich sein darf. Einfach nur sein. Ohne Leistungsdruck.»

## Das Glück der Unvollkommenheit

Pierre Stutz beobachtet mit Sorge, wie die Gesellschaft zunehmend die Mitte verliert. Häufig werde der Fehler begangen, dass man sich «krampfhaft entspannen» wolle. Stutz nennt es spirituellen Leistungsdruck. Wo es doch viel einfacher und wirksamer sei, eben diese kleinen Momente im Alltag bewusster und intensiver wahrzunehmen. «Hier bekommt die Wendung «weniger ist mehr» eine neue Bedeutung.»

Und warum solle man überhaupt gegen seine Unvollkommenheit ankämpfen und schlimmstenfalls durch Überforderung krank werden? Hier redet Stutz gar vom «Glück der Unvollkommenheit» und der fruchtbaren Gelegenheit, an durchkreuzten Hoffnungen zu wachsen – und nicht etwa in eine Opferrolle zu verfallen. In diesem Kontext übt er Kritik an den Religionen, welche dem Menschen erst mal zu verstehen geben, er sei von Natur aus ein Mangelwesen. «Dabei beginnt die Bibel doch richtig toll, indem es sinngemäss heisst «Es ist gut so, wie du jetzt bist.»»

Stutz erinnert sich an sein Theologiestudium. In jener Zeit habe er kaum etwas von wahren inneren Werten gespürt. Doch nach und nach, so erzählt er, ist er seinen Weg der Achtsamkeit gegangen auf der Suche nach Spiritualität, auf der Suche nach Gott. Die innere Auseinandersetzung mit der christlichen Mystik und mit biblischen Texten begleitete ihn dabei und untermauerte seine Überzeugung, dass Spiritualität befreien soll und nicht einengen darf. «Ich schreibe für mich die Bibel weiter», drückt er es verbildlichend aus.

Und so fordert Pierre Stutz jeden Menschen auf, in seinem Leben – mit Achtsamkeit – einen persönlichen Weg zu gehen, eine persönliche Spiritualität zu leben, um Halt und Geborgenheit zu finden. Und um das zu erreichen, dafür legt der Theologe niemandem ein Rezept vor, keine Anleitung, kein Handbuch, sondern er weiss jeden Einzelnen zu befähigen, diesen Weg auf seine eigene Weise zu gehen.

## Der wohlwollende Umgang mit dem Ich

Der Aargauer, der seit Jahren im Welschland lebt, ist als Gastreferent wie als Autor zahlreicher Bücher gefragt. So war auch die Rathaus-Schüür in Baar neulich bis auf den letzten Platz gefüllt, als Pierre Stutz frisch und frei von seinem «Weg der Achtsamkeit» auf der Suche nach erfüllender Spiritualität erzählte.

Das rege Interesse mag ein Zeichen sein, dass sich die heutige Gesellschaft nach mehr innerer Ruhe und Ausgeglichenheit sehnt. «Es beginnt mit dem wohlwollenden Umgang mit mir selbst. Mit Achtsamkeit.»

**Hinweis**

[www.pierrestutz.ch](http://www.pierrestutz.ch)

Mein Thema

## Mangel

**Im kommenden Sommer hat lediglich die Pfarrei St. Leodegar im Hof noch einen Pfarrer.**

Die andern sieben Stadtluzerner Pfarreien werden durch einen Gemeindeleiter und einen Pfarradministrator geleitet. Die Präfektur der Jesuitenkirche wird ebenfalls durch einen Priester betreut, der zugleich Pfarrer des Pastoralraumes Luzern ist.

**Hätten Sie gedacht, dass sich der Mangel an Priestern**

dermassen schnell durchschlägt? Aber auch bei den Theologinnen und Theologen, die das gleiche Studium wie die Priester absolvieren, kommt der zunehmende Mangel zum Tragen. Immer weniger Menschen, die Theologie studieren, gehen anschliessend in den kirchlich-pastoralen Dienst in einer Pfarrei.

**In der Schweiz stehen wir mit den Kompetenzen, die**

Theologinnen und Theologen durch die Bischöfe und die Bischofskonferenz zugesprochen werden, gut da. Aber ein Gemeindeleiter kann keine Sakramente spenden und der Eucharistiefierer nicht vorstehen. Pastoralassistentinnen und Pastoralassistenten übernehmen vielfältige Aufgaben vom Amt des Priesters. Die Weihe ist ihnen jedoch vorenthalten, weil sie das Zölibat nicht eingehen möchten und/oder dem weiblichen Geschlecht angehören. Verheiratete und zölibatäre Priesterinnen und Priester wären notwendig.



**Eugen Koller**

katholischer Theologe, Luzern  
eukol@bluewin.ch



Eine Dienstleistung des Schweizerischen  
Katholischen Pressevereins (SKPV) • [www.skpv.ch](http://www.skpv.ch)

**Christ + Welt**  
Zeitungsseiten zu aktuellen Fragen