

PIERRE STUTZ

*Suchend  
bleibe ich  
ein Leben lang*

150 Meditationen

*Mit Illustrationen von  
Katharina Lückmann*

Patmos Verlag

# Einstimmung

Erst vor einigen Jahren schrieb ich in mein Tagebuch, dass ich endlich bei mir selbst angekommen bin. Es war jenes Aha-Erlebnis, dass ich als Suchender immer schon angekommen bin. Wie soll das gehen? Im Aufheben der Gegensätze von Suchen und Finden, Aufbrechen und Ankommen, Stille und Engagement, Zärtlichkeit und Zorn, Humor und Trauern. In vielen Kulturen findet sich diese befreiende Zusage, suchend auch Gefundener zu sein. Deshalb bleibe ich gerne ein Suchender, weil es für mich bedeutet, lebendig-liebend mit anderen auf dem Weg zu sein. Jeden Tag neu, auf vertrauten Pfaden und immer wieder anders, Schritt für Schritt, auf und ab, hoffend-zweifelnd, lachend-weinend, vertrauend-verloren, verletzlich-kraftvoll. Die langen Monate der Pandemie haben auch mich auf mich selbst zurückgeworfen. Monatelang war ich tagsüber alleine in der Wohnung und trotzdem verbunden mit vielen Menschen, die mit mir ihre Hoffnungsspur und ihren Schmerz teilten und die wie ich konfrontiert waren mit all den verunsichernden sozialpolitischen Fragen, die ein Lockdown in uns auslösen kann.

Um der Angst in eine ungewisse Zukunft nicht ausgeliefert zu sein, habe ich mich an die Kraft der Rituale erinnert, die mir ein ordnendes Innehalten in chaotischen Verunsicherungen eröffnet. Jeden Morgen habe ich nach meinem meditativen Besuch bei meinen Freunden, den


Bäumen im Wald, aufgeschrieben, was mir heute guttut, was mich aufwühlt, was meine Verlorenheit nährt, was mich aufrichtet, was mein Vertrauen in das Gute im Menschen stärkt und wie ich erahne, von einem liebend-göttlichen DU bewohnt zu sein. In meinem intuitiven Schreiben wagte ich Tag für Tag eine kleine Standortbestimmung, um meinen vielfältigen Gefühlen und Stimmungen nicht einfach so ausgeliefert zu sein. So sind 150 Meditationen entstanden, die zu einer Weite und Tiefe ermutigen, zu einem staunenden Dasein, einem kritischen Hinterfragen, einem aufatmenden Innehalten, einem kämpferischen Engagement, einer großen Dankbarkeit, einem Eintauchen in den göttlichen Segen ...

In meinen Meditationen verdichte ich mein suchendes Dasein, und ich nehme in meinem Schreiben all die Menschen mit, die mir ihre Nöte und Zuversicht anvertrauen. So würdige ich meinen Weg und die Lebenswege anderer Menschen.

Am Ende des Buches bin ich in einem »Nachklang« der Erfahrung nachgegangen, in einem liebend-göttlichen DU aufgehoben zu sein: Wie erfahre ich das DU, das in mir atmet und mich mit allen Geschöpfen verbindet?

Ich danke Katharina Lückmann, der 21-jährigen Nichte meines Ehemannes, für die Zeichnungen, die sie zu diesem Buch beigetragen hat. Sie zeigen, was suchende Menschen verbindet: die eigene Perspektive weiten lassen, um auch unterwegs daheim zu sein.

*Pierre Stutz*



*Suchend*  
bleibe ich  
ein Leben lang

## I

Glück erfahren all jene  
die gute Nachrichten weitererzählen  
ihre Aufmerksamkeit  
auf das Kraftvolle lenken  
sich nicht vom Negativen  
in die Resignation ziehen lassen

Deine Segenskraft  
lässt sich in all den Kindern entdecken  
die weltweit Millionen von Bäume pflanzen  
sie setzen den lebensfeindlichen Konzernen  
ein kraftvolles Friedenszeichen entgegen  
das uns zur Hoffnung aufrichtet

Kein Tag soll vergehen  
an dem wir uns nicht verwurzeln  
in jene göttliche Vertrauenskraft  
die zur Zivilcourage bewegt

Uns nicht mehr fesseln lassen  
von der lähmenden Ohnmacht  
eh nichts verändern zu können  
im heilenden Zorn  
jene konstruktive Kraft entdecken  
die zum gewaltfreien Widerstand bewegt

Tag für Tag uns erinnern  
an Deine göttliche Hoffnungskraft  
die in uns wohnt und wirkt  
uns verbindet mit allen Friedensstiftenden  
die auf allen Kontinenten  
Achtsamkeit und Mitgefühl wagen

Die Kraft des Humors kultivieren  
die uns nicht verbissen kämpfen lässt  
für eine menschlichere Welt  
die zärtlicher und gerechter wird



Sama

meine kleine Tochter  
mitten im zerstörten Aleppo  
wirst du uns geboren  
wirst zum Hoffnungszeichen  
in einem grausamen Krieg

Sama

wirst du mir je verzeihen  
dass wir dich unseren Sonnenschein  
in eine brutale Welt hineingeboren haben?

Sama

du schenkst mir die Kraft  
Tod und Zerstörung  
Zärtlichkeit und Liebe  
in meinem Film festzuhalten  
als Hoffnungsschrei für die ganze Welt

Sama

du ermutigst uns  
aufzustehen für unsere Freiheit  
unser Aufstand für die Menschlichkeit  
erzählt von jener göttlichen Friedenskraft  
die auch durch deine Augen strahlt



»Für Sama« heißt der bewegende Dokumentarfilm der 30-jährigen syrischen Filmemacherin Waad al-Kateab, in dem sie ihrer kleinen Tochter Sama erzählt, weshalb sie im zerbombten Aleppo bleibt, und aufzeigt, wie in dieser Grausamkeit die Menschlichkeit nicht zerstört werden kann (als DVD erhältlich).

Eine Schwere bewohnt mich  
frühmorgens beim Erwachen  
eine Angst vor dem Leben  
will mich umzingeln

Bekämpfen will ich meine  
unangenehmen Gefühle nicht mehr  
tief ein- und ausatmend  
setze ich ihnen Grenzen

Mit beiden Füßen stehe  
ich fest auf dem Boden  
weil DU mein Hoffungsgrund bist  
die meine Enge weitet

Tief ein- und ausatmend  
verbinde ich mich auch heute  
mit all den Menschen  
die ihre Angst verwandeln lassen

Schon morgens beim Aufstehen  
achtsam Ausschau halten  
nach Deiner göttlichen Spur

Sie eröffnet sich  
im lang-weiligen Dasein  
im tiefen Ein- und Ausatmen

Sie ereignet sich  
in all den Friedensstiftenden  
die Dich in sich träumen lassen

Sie erweckt uns  
aus Ohnmacht und Resignation  
zum Aufstand für mehr Menschlichkeit

## 6

Im Einklang mit mir selbst sein  
meine Erstarrung durchbrechen  
in meiner heilenden Wut  
zu einem Vertrauensschrei finden

Im eigenen Schmerz  
eine solidarische Nähe aufbauen  
zu all den Menschen  
die auf der Flucht sind

Im eigenen Erschrecken  
über die Bosheit vieler Menschen  
eintauchen in Deine Hoffnungsquelle  
die zur Solidarität bewegt

Nie mich gewöhnen  
an all die sinnlosen Kriege  
die Deine Gegenwart  
massiv in Frage stellen

Dich trotzdem leben

**B**eherztes und mutiges Handeln  
lässt mich all-täglich neu aufstehen  
für eine humane Wirtschaftsordnung

Faire Löhne und Klimagerechtigkeit  
sollen keine Utopie bleiben  
sondern durch uns gefördert werden

Du ereignest Dich in all den Engagierten  
die an Deiner umwerfenden Vision  
einer zärtlichen Gerechtigkeit festhalten

Festige unseren Standpunkt  
bewege uns zur Kreativität  
stärke unseren langen Atem

Jedes neugeborene Kind  
erzählt von meiner Hoffnung  
dass Du in uns immer wieder  
neu geboren wirst

Himmelwärts  
richte ich meinen Augen-Blick  
lasse mich festigen  
im Verwurzelsein in der Schöpfung

Am Meer kann ich mich  
endlich gehen lassen  
Werden und Sterben  
in mein Leben integrieren

Staunend-dankbar  
verwandelst Du meine Schwere  
dank meines Innehaltens  
zwischen Erde und Himmel



## **VERLAGSGRUPPE PATMOS**

**PATMOS  
ESCHBACH  
GRÜNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN  
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben



Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten

© 2022 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

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

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Umschlagabbildung und Illustrationen im Innenteil: © Katharina Lückmann

Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-1357-6 (Print)

ISBN 978-3-8436-1358-3 (eBook)