

Mit der Angst in einen Dialog treten

Zeiten wie diese stellen den Seelenfrieden vieler Menschen auf eine harte Probe. Der Schweizer Seelsorger und geistliche Begleiter Pierre Stutz spricht über den Umgang mit der Angst und sieht in der Krise auch Chancen.

Interview: Andreas Faessler

Der weltweite Fast-Stillstand des gewohnten Lebens stellt die Gesellschaft nicht nur vor wirtschaftliche, organisatorische und finanzielle Herausforderungen, sondern beansprucht sie auch seelisch. Isolation, Unsicherheit, Angst – je länger die Krise andauert, desto mehr schlägt die Situation vielen Menschen aufs Gemüt. Der Schweizer Theologe und spirituelle Wegbegleiter Pierre Stutz (siehe Box) gibt wertvolle Hilfestellung, wie sich die wachsenden Auswirkungen der Krise auf die Psyche über spirituelle Haltungen und Gedankengänge etwas abfedern lassen. Dabei greift er auch auf seinen persönlichen Erfahrungsschatz zurück.

Zuerst ganz allgemein: Wie können Menschen, die momentan eine besonders schwierige, angstgefüllte Zeit durchmachen, Mut schöpfen? Was ist jetzt besonders wichtig?

Pierre Stutz: In schwierigen Umbruchzeiten sind wir erst recht herausgefordert, auch gut für uns selbst zu sorgen. Echte Solidarität beginnt mit der Rückbesinnung auf meine Kraftquellen. Aber ich kann anderen nicht beistehen, wenn ich ausser mir bin. Diese Lebenseinstellung habe ich mühsam in meinem zweijährigen Burn-out vor 25 Jahren entdeckt, in dem alles, was ich erfolgreich aufgebaut hatte, wie ein Kartenhaus in sich zusammengefallen ist. Seither spreche ich von einer engagierten Gelassenheit: Es kommt wohl auf mich an und hängt nie von mir alleine ab. Ich bin nie Einzelne, nie Einzelner, sondern immer Teil eines Ganzen. Deshalb beginnt echtes Mitgefühl mit anderen mit der Lebenskunst, achtsam wahrzunehmen, was jetzt ist, ohne es zu bewerten und mich zugleich zu erinnern, dass ich mehr bin, als all das, was ich im Moment wahrnehme. Dies hilft mir, jeden Tag mit der Angst, welche die Coronakrise bei mir auslöst, in einen Dialog zu treten und ihr zugleich Grenzen zu setzen.

Was bedeutet das konkret?

Dass ich mich wohl jeden Tag informiere und zugleich lerne, mich zu schützen – vor einer Überfülle von negativen Nachrichten, die mich entfernen von meiner Hoffnungsenergie.

Gläubige Menschen finden Trost und Hoffnung im Gebet. Wie können diejenigen, welche keinen oder nur einen dünnen Draht zu Gott haben, jetzt spirituell Kraft tanken?

In all meinen Büchern mache ich immer wieder Mut, sich regelmässig einen Moment zu sammeln. Das schreibt sich so leicht, ist jedoch sehr schwierig, weil wir leider meinen, dass wir dazu keine Zeit hätten und weil unser Gedankenkarussell – gerade in Zeiten der Verunsicherung – unsere Sorgen konstant «hoch



Der Theologe und Seelsorger Pierre Stutz (67).

Bild: PD/Stefan Weigand

rechnen» will, was ein gefundenes Futter für unsere Angst ist. Regelmässig einige Momente, die Augen schliessen, mit beiden Füssen auf dem Boden stehen, tief ein- und ausatmen, ist der Schlüssel zu einer Perspektive, in der ich mich erinnere, dass ich gesegnet bin vor allem Tun.

Wie könnte das in der Praxis aussehen?

«Mein Atem ist mein Gebet», sagt Hildegard von Bingen. In den letzten Wochen, in denen ich mehrheitlich zu Hause bin – ausser einem täglichen Spaziergang in einem Park – halte ich noch mehr inne, atme tief ein, stehe gerade für mein Leben, meine Kraft und Zerbrechlichkeit, und ich verbinde mich mit all den Menschen, die jetzt weltweit auch versuchen, ihre Angst in Vertrauen zu verwandeln. In diesem innehaltenden Mitgefühl vergesse ich all die Menschen nicht, die jetzt schwer krank an einem Atemgerät sind, für sie und alle Menschen in Not brennt den ganzen Tag eine Kerze in unserer Wohnung, als Vertrauenszeichen.

Und was sagen Sie den Gläubigen, denen nun das Gemeinschaftsgefühl in

der Kirche fehlt? Die auf die Osterfeierlichkeiten verzichten müssen, welche ihnen womöglich besonders wichtig wären?

Nicht an einem gemeinsamen Ort zusammen feiern zu können, ist eine harte Lebensschule. Zum Glück gibt es viele Möglichkeiten am Radio, beim Fernsehen und im Internet, eine Verbundenheit zu spüren.

Zur Person

Pierre Stutz (*1953) hat in Luzern Theologie studiert. Als Seelsorger und geistlicher Begleiter erschliesst er eine Spiritualität im Alltag. Mit seinen erfolgreichen Büchern, Kursen und Vorträgen erreicht er Menschen im gesamten deutschsprachigen Raum. Die Herbert-Haag-Stiftung mit Sitz in Luzern hat Pierre Stutz mit dem Herbert-Haag-Preis 2020 ausgezeichnet. Es ist eine Anerkennung für Menschen, die sich für Freiheit und Menschlichkeit innerhalb der Kirche einsetzen. (fae)

Hinweis
www.pierrestutz.ch

Denken Sie, dass diese kaum je da gewesene Krise für Menschen auch Gelegenheit gibt, wieder zu einem Glauben (zurück) zu finden?

Jede Krise kann eine Chance, aber auch eine Gefahr sein. Wir können am Schweren wachsen und reifen, und wir können auch daran zerbrechen. In einer Krise werden wir auf uns selbst zurückgeworfen, auf den tieferen Grund unseres Daseins: Was trägt wirklich? Wofür lohnt es sich zu leben? Welche Werte sind bei mir unterbelichtet? Wenn ich dieser Rückbesinnung auf das Wesentliche nicht ausweiche, dann kann ich dadurch eine Spur entdecken zur göttlichen Quelle in mir. Eine Krise kann auch eine Chance sein, mich von angst- und krankmachenden Gottesbildern zu verabschieden, in dem ich dem Lebensfreund aus Nazareth vertraue mit seiner befreienden Zusage: verwundet und aufgehoben zu sein in Gottes Liebe.

Kann die gemeinsame Bewältigung dieser Krise auch positive Auswirkungen haben auf die Menschen hinsichtlich Solidarität, Gemeinschaftsbewusstsein, Sensibilisierung für Wesentliches im Leben...?

Es ist meine grosse Hoffnung, dass wir durch diese Verunsicherung einen gesunden Lebens- und Arbeitsrhythmus entdecken und fördern. Durch «Fridays for Future» haben uns Kinder und Jugendliche schonungslos den Spiegel hingehalten, dass es keine Zukunft gibt ohne Klimagerechtigkeit. Die Coronakrise kann uns zusätzlich die Augen öffnen für einen einfachen Lebensstil, in dem wir miteinander verinnerlichen, dass wir nur glücklich werden als Teilende und als Liebende. Das Diktat der Schnelligkeit und der Machbarkeit entfernt uns immer von uns selbst, von den anderen, von unserem Verwurzelte sein in der Schöpfung und in alledem von der göttlichen Liebe, die alles beseelt.

Wir sollen also zu uns selbst zurück finden. Auch Sie haben schwierige Zeiten hinter sich. Wie haben Sie wieder zu sich gefunden?

Ich habe in meinem Leben schwere Krisen durchgemacht, in denen ich völlig verzweifelt wochenlang in mein Tagebuch geschrieben habe «Ich gehe zugrunde, ich halte es nicht mehr aus mit mir», bis ich bei einem weisen Dominikanermönch – Johannes Tauler (1300–1361) – diese drei Worte in einer ganz anderen Sinndeutung entdeckt habe: «Ja, geh deinem Leben endlich auf den Grund, geh deiner Angst vor Liebesentzug auf den Grund, geh deiner Überaktivität auf den Grund. Es wird wehtun, doch vertraue, du wirst innerlich freier und mit anderen zusammen eine neue Lebensqualität entfalten können.» Genau diese Hoffnung feiere ich leidenschaftlich gerne an Ostern und jeden Tag neu!

Schmerzhaft ist, dass sie begrenzt ist. Ich bestärke alle, nicht auf die Grenzen fixiert zu bleiben, sondern jene kreativen Möglichkeiten zu sehen, die sich uns eröffnen können, wenn wir nicht in der Enttäuschung stecken bleiben. Das gemeinsame Klatschen am Fenster, Nachbarschaftshilfe, das Hin-ausstellen von Hoffnungskerzen vor die Fenster, einander per Telefon, Skype anrufen und vieles mehr, lassen uns spüren, wie gerade in der Not die Solidarität wachsen kann.

Wie gehen Sie selbst mit der fehlenden Gemeinsamkeit um?

Ich höre in diesen Tagen noch mehr die bewegende Matthäus-Passion von Johann Sebastian Bach, und dabei verbinde ich mich mit all den Menschen, die auch Kraft aus der Hoffnung schöpfen, dass wir an durchkreuzten Plänen wachsen und reifen können. Entscheidend ist die Grundhaltung, sich zu erinnern, wie in der ganzen Geschichte der Menschheit, auch in schweren Kriegszeiten, Menschen Gott in sich träumen liessen, um den Weg durch die Wüste (Exodus) in ein menschliches Zusammensein zu wagen.