

# Weggedanken

»Geh bis an deiner Sehnsucht Rand«, schreibt der vierundzwanzigjährige Dichter Rainer Maria Rilke in seinem Stundenbuch. Kraftvolle Worte, die uns durch die Adventszeit bis zum Dreikönigstag begleiten können. Achtsame Menschen, die sich nicht leben lassen, versuchen immer wieder, in Berührung zu kommen mit ihrer Sehnsucht. Der eigenen Sehnsucht zu folgen heißt erkennen, was wir zu einem gesunden Lebens- und Arbeitsrhythmus brauchen.

Der eigenen Sehnsucht einen weiten Raum schenken heißt auch lernen, die Widersprüchlichkeiten in und um uns wahr- und anzunehmen, damit sie verwandelt werden können. Gerade in unserer Sehnsucht begegnen wir einer Vielfalt von ambivalenten Gefühlen, die gestaltet werden möchten, damit wir auch darin eine Wachstumschance sehen können. Darum lohnt es sich, sich in der Advents- und Weihnachtszeit ganz bewusst Nischen der Stille zu schenken. In der Hektik unserer Zeit ist dies nicht einfach, doch möglich!

Die Fülle der Anregungen, Rituale und Meditationen in diesem Buch ermutigen zu einer selbstbewussten Lebenspraxis, in der jede und jeder auswählen kann, was die eigene Selbstwerdung und die Solidarität fördert. Die verschiedenen Impulse möchten eine Inspiration sein, um in der Fa-

milie und im Freundeskreis neue Formen des Feierns zu wagen. Ich bin sehr dankbar für die Neuauflage dieses Buches. Mögen uns die verschiedenen Schritte eine Vertrauensspur aufzeigen, die uns in unserer Menschwerdung die Menschwerdung Gottes erahnen lässt.

A handwritten signature in black ink, reading "Pierre Stutz". The signature is written in a cursive, flowing style with a prominent initial 'P' and a long, sweeping underline.

Lausanne, 21. Juli 2014

Pierre Stutz



1. ADVENTSWOCHE

# Meine Sehnsucht wahrnehmen



Feinfühlig werden  
bei mir selber ankommen  
wahrnehmen  
was ist  
was leben möchte  
was verbindet  
meiner Sehnsucht trauen



Hellhörig werden  
bei mir zu Hause sein  
horchen  
auf die innere Herzensstimme  
auf die subtilen Lebensschreie  
meiner Sehnsucht begegnen

Achtsamkeit entfalten  
Erwartungen nachgehen  
adventlich werden  
mich nicht abfinden  
mit Ungerechtigkeit  
mir und anderen gerecht werden  
meiner Sehnsucht nachspüren



## Achtsamkeit entfalten

»Alles beginnt mit der Sehnsucht«, schreibt die jüdische Dichterin Nelly Sachs; und ich höre darin die Ermutigung, meiner Sehnsucht mehr Achtsamkeit zu schenken. Sie ist ein Anfang. Meine Sehnsucht ist – wie mein ganzes Leben – sehr vielfältig, faszinierend, widersprüchlich. Die Sehnsucht bringt mich in Verbindung mit meiner Vergangenheit, meiner Geschichte, und sie verweist mich auf die Zukunft. Im Rück-Blick auf Vergangenes und im Hin-Blick auf Zukünftiges kann ich entdecken, was mir jetzt wichtig ist, wonach ich mich in der Gegenwart sehne. Wenn ich die Vergangenheit idealisiere oder pauschal abwerte und wenn ich meine Wünsche in die Zukunft projiziere, dann schöpfe ich die Kraft der Gegenwart nicht wirklich aus.

Die Advents- und Weihnachtszeit bringt mich ganz in diese Grundspannung des Lebens hinein. In dieser vorweihnachtlichen Zeit bin ich, ob ich es will oder nicht, ganz verschiedenen Stimmungen und Sehnsüchten ausgesetzt. Es liegt an mir, ob ich sie verdränge und so gelebt werde, anstatt selbst zu leben – oder ob ich darin die Chance sehe, bewusster, entschiedener, achtsamer mit meinem Leben umzugehen. In der Achtsamkeit den verschiedenen Gefühlen gegenüber liegt der Schlüssel zu einem neuen Zugang zu mir selber, zu den anderen, zur ganzen Welt. Achtsamkeit bedeutet, alltäglich Sensibilität zu entfalten, um vermehrt in der Gegenwart zu leben. Dazu braucht es eine Kultur der Langsamkeit und des Schweigens, wie ich sie durch dieses Buch hindurch entfalten möchte. Es braucht den Mut, die eigene Sehnsucht in allen Gedanken und Gefühlsstimmun-

gen wahrzunehmen. Denn wenn ich sie überspiele oder verdränge, ist die Gefahr sehr groß, dass von der Sehn-Sucht »nur« noch die Sucht übrig bleibt. Der große Einkaufsrummel in der Vorweihnachtszeit lebt von dieser Tatsache – man verspricht uns Glück und Lebendigkeit, wenn wir noch mehr HABEN. Dabei kommt unser tiefer Wunsch nach dem SEIN – einfach da sein dürfen und können – mehr und mehr zu kurz. Paradoxerweise entfernen wir uns so weiter vom Inhalt von Weihnachten – der Zusage nämlich, anerkannt zu sein vor aller Leistung, sein zu dürfen so, wie ich bin, mehr Mensch, mehr ich selber werden zu können. Im Wahrnehmen meiner Sehnsüchte lerne ich, dass der Weg das Ziel ist, um mich selber zu werden. Schritt für Schritt meiner Sehnsucht nachgehen bedeutet: die uralte Tradition des Advents mit meinen ganz konkreten Erfahrungen und mit den Fragen meiner Existenz in Verbindung zu bringen. Dabei bin ich zur Achtsamkeit aufgerufen, damit ich nicht all meine ungelebten Sehnsüchte auf das Weihnachtsfest ausrichten muss und so die Frustration durch die zu hohen Erwartungen schon vorprogrammiert ist.

In meiner Sehnsucht entdecke ich alltäglich, was ich zutiefst brauche im Leben.

In meiner Sehnsucht begegne ich meiner Lebendigkeit, meinem Eingebundensein.

In meiner Sehnsucht erlebe ich mein Begrenztsein und meine Widersprüchlichkeit.

In meiner Sehnsucht spüre ich, wie nah beieinander Lebensfreude und Lebensschmerz sind.

In meiner Sehnsucht erwacht der Traum einer Welt, die gerechter und zärtlicher wird.

In meiner Sehnsucht ertaste ich Gottes Spur in den Ereignissen meines Lebens.

In meiner Sehnsucht steckt der Widerstand, nicht weiterhin gelebt zu werden.

In meiner Sehnsucht schlummert die Kreativität, die Entfaltungsräume sucht.

In meiner Sehnsucht liegt der Beginn einer Wendezeit.

In meiner Sehnsucht ...

In deiner Sehnsucht ...

In unserer Sehnsucht ...

Ein Mensch, der seine Sehnsucht wahrnimmt, ist für mich ein adventlicher Mensch. Denn die adventlich-prophetischen Texte der jüdisch-christlichen Tradition ermutigen zur Sehnsucht, zu Visionen, zu verrückten Bildern, zu utopischen Träumen. Sie bestärken uns darin, der verwandelnden Kraft der Sehnsucht zu trauen. Der Prophet Jesaja ist einer dieser bewegten Sehnsuchtsmenschen. Er entfaltet innere Bilder, die uns aufwachen und aufhorchen lassen.

Sie wollen unsere Grenzen sprengen, Gegensätze aufheben, damit Neues sich entwickeln kann:

*»Der Wolf wohnt beim Lamm und der Panther lagert bei dem Böcklein. Kalb und Löwenjunge weiden gemeinsam, ein kleiner Junge kann sie hüten. Die Kuh wird sich der Bärin zugesellen und ihre Jungen liegen beieinander; der Löwe nährt sich wie das Rind von Stroh. Der Säugling spielt am Schlupfloch der Otter und in die Höhle der Natter streckt das entwöhnte Kind seine Hand.« (11,6–8)*

*»Jauchzen sollen Wüste und Öde, frohlocken soll die Steppe und erblühen. Wie Krokus soll sie blühen und jubeln und jauchzend frohlocken ... Dann öffnen sich die Augen der Blinden und tun sich die Ohren der Tauben auf. Dann springt der Lahme wie ein Hirsch, und die Zunge der Stummen jubelt.« (35,1–2.5–6)*

*»Jedes Tal soll aufgefüllt werden; was krumm ist, soll gerade, was zerklüftet ist, zu einem Talgrund werden.« (40,4)*

Erstaunlich ist, dass diese Sehnsuchts Worte nicht in Friedenszeiten gesprochen wurden, sondern in eine Zeit der Resignation und der Verunsicherung hinein. In eine Zeit, in der rund um die Großmacht Assyrien um Selbstständigkeit gerungen wird.

Für mich liegt eine höchst aktuelle Kraft in diesen Texten; sie bestärken mich, meinen inneren Bildern mehr Gewicht zu geben, meinen Tag- und Nachträumen mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Die Kerzen, die wir in der Adventszeit vermehrt anzünden, weisen uns den Weg, die-



sen inneren Sehnsuchts-Bildern mehr Vertrauen zu schenken. Es wird konkret, wenn wir einüben, etwas Höchstschwieriges in unserem Leben zu wagen: einfach da zu sein vor einer brennenden Kerze. Wirklich vor einer Kerze zu sitzen und lange in die Flamme hineinzuschauen bringt mich in Verbindung mit meinen Lebenserwartungen. Weil ich dabei auch spüre, was zu kurz kommt in meinem Alltag, in meinen Beziehungen, kann ich durch dieses Sitzen und Dasein in Berührung kommen mit meiner Traurigkeit, meiner Wut. Wenn Tränen fließen dürfen und meine Wut eine Ausdrucksform findet, dann löst sich in mir etwas und ich spüre mich in meiner Lebenskraft, die mich zum Aufbruch bewegt. Dann erfahre ich authentische Advents- und Weihnachtszeit, nämlich eine Zeit, in der ein überhöhtes Harmoniebedürfnis durchbrochen wird und ich erst recht sein darf mit all meinen Gegensätzen. Dazu bestärken die prophetischen Hoffnungsbilder: Gegensätze in uns zu vereinen, damit wir aufatmen und lebendig bleiben.