

Pierre Stutz

*Suchend*

bleibe ich  
ein Leben lang

150 Meditationen



PATMOS



Pierre Stutz

Suchend bleibe ich ein Leben lang

150 Meditationen

Mit Illustrationen von Katharina Lückmann

Patmos Verlag

# Inhalt

[Einstimmung](#)

[Meditationen](#)

[Meditation 1](#)

[Meditation 2](#)

[Illustration A](#)

[Meditation 3](#)

[Meditation 4](#)

[Meditation 5](#)

[Meditation 6](#)

[Meditation 7](#)

[Meditation 8](#)

[Illustration B](#)

[Meditation 9](#)

[Meditation 10](#)

[Meditation 11](#)

[Meditation 12](#)

[Meditation 13](#)

[Meditation 14](#)

[Meditation 15](#)

[Meditation 16](#)

[Illustration C](#)

[Meditation 17](#)

[Meditation 18](#)

[Meditation 19](#)

[Meditation 20](#)

[Meditation 21](#)

[Meditation 22](#)

[Meditation 23](#)

[Meditation 24](#)

[Meditation 25](#)

[Meditation 26](#)

[Illustration D](#)

[Meditation 27](#)

[Meditation 28](#)  
[Meditation 29](#)  
[Meditation 30](#)  
[Meditation 31](#)  
[Meditation 32](#)  
[Meditation 33](#)  
[Meditation 34](#)  
[Meditation 35](#)  
[Meditation 36](#)  
[Meditation 37](#)  
[Meditation 38](#)  
[Illustration E](#)  
[Meditation 39](#)  
[Meditation 40](#)  
[Meditation 41](#)  
[Meditation 42](#)  
[Meditation 43](#)  
[Meditation 44](#)  
[Illustration F](#)  
[Meditation 45](#)  
[Meditation 46](#)  
[Meditation 47](#)  
[Meditation 48](#)  
[Meditation 49](#)  
[Meditation 50](#)  
[Meditation 51](#)  
[Meditation 52](#)  
[Illustration G](#)  
[Meditation 53](#)  
[Meditation 54](#)  
[Meditation 55](#)  
[Meditation 56](#)  
[Meditation 57](#)  
[Meditation 58](#)  
[Meditation 59](#)  
[Meditation 60](#)

[Illustration H](#)

[Meditation 61](#)

[Meditation 62](#)

[Meditation 63](#)

[Meditation 64](#)

[Meditation 65](#)

[Meditation 66](#)

[Meditation 67](#)

[Illustration I](#)

[Meditation 68](#)

[Meditation 69](#)

[Meditation 70](#)

[Meditation 71](#)

[Meditation 72](#)

[Meditation 73](#)

[Meditation 74](#)

[Meditation 75](#)

[Meditation 76](#)

[Meditation 77](#)

[Illustration K](#)

[Meditation 78](#)

[Meditation 79](#)

[Meditation 80](#)

[Meditation 81](#)

[Meditation 82](#)

[Meditation 83](#)

[Meditation 84](#)

[Meditation 85](#)

[Meditation 86](#)

[Meditation 87](#)

[Meditation 88](#)

[Meditation 89](#)

[Meditation 90](#)

[Illustration L](#)

[Meditation 91](#)

[Meditation 92](#)

[Meditation 93](#)  
[Meditation 94](#)  
[Meditation 95](#)  
[Meditation 96](#)  
[Meditation 97](#)  
[Meditation 98](#)  
[Illustration M](#)  
[Meditation 99](#)  
[Meditation 100](#)  
[Meditation 101](#)  
[Meditation 102](#)  
[Meditation 103](#)  
[Meditation 104](#)  
[Meditation 105](#)  
[Meditation 106](#)  
[Meditation 107](#)  
[Meditation 108](#)  
[Meditation 109](#)  
[Meditation 110](#)  
[Meditation 111](#)  
[Meditation 112](#)  
[Illustration N](#)  
[Meditation 113](#)  
[Meditation 114](#)  
[Meditation 115](#)  
[Meditation 116](#)  
[Meditation 117](#)  
[Meditation 118](#)  
[Meditation 119](#)  
[Meditation 120](#)  
[Meditation 121](#)  
[Meditation 122](#)  
[Illustration O](#)  
[Meditation 123](#)  
[Meditation 124](#)  
[Meditation 125](#)

[Meditation 126](#)  
[Meditation 127](#)  
[Meditation 128](#)  
[Meditation 129](#)  
[Meditation 130](#)  
[Meditation 131](#)  
[Meditation 132](#)  
[Meditation 133](#)  
[Meditation 134](#)  
[Meditation 135](#)  
[Illustration P](#)  
[Meditation 136](#)  
[Meditation 137](#)  
[Meditation 138](#)  
[Meditation 139](#)  
[Meditation 140](#)  
[Meditation 141](#)  
[Meditation 142](#)  
[Meditation 143](#)  
[Meditation 144](#)  
[Meditation 145](#)  
[Meditation 146](#)  
[Meditation 147](#)  
[Meditation 148](#)  
[Meditation 149](#)  
[Meditation 150](#)

[Nachklang](#)

[Über den Autor](#)

[Über die Illustratorin](#)

[Über das Buch](#)

[Impressum](#)

[Hinweise des Verlags](#)

*Für Antoinette Brem und Barbara Lehner  
in herzlicher Verbundenheit*



# 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 ankommen 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

# 1

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

## 2

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





### 3

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 Filmmacherin 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).

## 4

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 Hoffnungsgrund bist  
die meine Enge weitet

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



## 5

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