



PIERRE STUTZ

*Lass dich nicht  
im Stich*

Die spirituelle Botschaft  
von Ärger, Zorn und Wut

Patmos Verlag

## **VERLAGSGRUPPE PATMOS**

**PATMOS  
ESCHBACH  
GRUNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN**

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben

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

Alle Rechte vorbehalten  
© 2017 Patmos Verlag,  
ein Unternehmen der Verlagsgruppe Patmos  
in der Schwabenverlag AG, Ostfildern  
[www.patmos.de](http://www.patmos.de)

Umschlaggestaltung: Finken und Bumiller, Stuttgart  
Autorenfoto: © Stefan Weigand  
Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern  
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck  
Hergestellt in Deutschland  
ISBN 978-3-8436-0950-0 (Print)  
ISBN 978-3-8436-0951-7 (eBook)

# Inhalt

Einladung 7

Persönliche Einstimmung 13

**1 Selbstvertrauen entfalten 27**

*Ein gesundes Selbstwertgefühl entlarvt Unzufriedenheit*

**2 Mich wehren können 43**

*Mut zur Konfliktfähigkeit ist Sorge um sich selbst*

**3 Authentisch werden 65**

*Aggression verhilft zu ehrlichen Auseinandersetzungen*

**4 Selbstverantwortung übernehmen 89**

*Ärger hilft, eigene Stärken und Grenzen anzunehmen*

**5 Mich nicht an Ungerechtigkeiten gewöhnen 109**

*Wut verbindet Menschen, die Friedensinitiativen wagen*

**6 Die Spirale der Gewalt durchbrechen 139**

*Heiliger Zorn fördert gewaltfreien Widerstand*

**7 Gewaltfrei kommunizieren 161**

*Versöhnung ist möglich in Begegnungen auf Augenhöhe*

**Nachklang 189**

**Literatur- und Filmtipps 195**

**Personenregister 203**

**Zum Autor 207**

# Einladung

Mich nicht mehr verbiegen lassen  
Gefühle wie Wut und Zorn ernst nehmen  
sie nach dem tieferen Grund befragen  
um nicht in der Gewaltspirale stecken zu bleiben

Mich nicht lähmen lassen  
von faulen Friedensstrategien  
falsche Versöhnlichkeit entlarven  
konfliktfähig Heilung erfahren

Mich nicht kleinkriegen lassen  
Empörungen über Ungerechtigkeiten  
wahrnehmen  
sie als Friedensimpuls sehen  
der zu tatkräftigem Handeln führt

Mich nicht unterdrücken lassen  
von quälender Fremdbestimmung  
mit lauter Stimme  
gewaltfrei Widerstand wagen

So wie wir dringend eine Versöhnung von Sexualität und Spiritualität brauchen, so brauchen wir eine Verbindung von Aggression und Spiritualität. Sexualität und Aggression sind unsere stärksten Lebenskräfte, die wir in Liebe oder in Angst zum eigenen Wohlbefinden und zum Wohl der Gemeinschaft entfalten können. Sexualität und Aggression sind verwurzelt in unserer tiefen Sehnsucht nach einem Aufgehobensein, einer Rückverbindung (lateinisch »religio«) in einem größeren Ganzen. Unser ganzes Wesen ist auf Beziehung und Kommunikation angelegt. Auch die drei Urwünsche, die wir in allen Märchen, Mythen und heiligen Texten finden, erzählen von unserem

- Wunsch nach Anerkennung,
- Wunsch nach Beheimatung,
- Wunsch nach Verwandlung.

Diese Urwünsche sind nie zu haben, sondern immer im Werden und sie ereignen sich in der Spannung von Nähe und Distanz. Gesunde Beziehungen leben von leidenschaftlichen Auseinandersetzungen. Genau darum geht es im Ursprung des Wortes »Aggression«. Sich in die Auseinandersetzung hineinzubegeben – so der Wortsinn des lateinischen *ag-gredi* – ist lebensnotwendig zur Selbstanahme und zur Solidarität. Es bedeutet alltäglich, das Leben zu wählen, für sich, die Mitmenschen, die Natur. Unser Aufstehen am Morgen ist so gesehen ein »aggressiver« Akt (!), der uns einlädt, zu uns zu stehen und geradezustehen für das, was uns wesentlich ist im Leben. Für

eine Mehrheit der Menschen ist das Wort »aggressiv« negativ, kriegerisch behaftet: Ein Aggressor geht über Leichen. Genauso wie man herkömmlicherweise meint, dass die Worte »Ärger, Wut und Zorn« für einen spirituellen Menschen kaum vorkommen sollten.

Dagegen möchte ich mit diesem Buch aufzeigen, welche göttliche Urkraft sich darin finden lässt. Weil ich fest überzeugt bin, dass wir keine wahre innere Ruhe, keinen inneren Frieden finden werden und auch nicht überzeugende Friedenswege weltweit, wenn wir diese vermeintlich »negativen« Gefühle abspalten, verdrängen oder bekämpfen. Denn das bedeutet, ständig auf der Flucht vor sich selbst zu sein und im schlimmsten Fall Krieg gegen sich selbst zu führen mit krankmachenden Überforderungsprogrammen, in denen wir nur »reine, gute und schöne« Gedanken und Gefühle haben dürfen. Ich weiß, wovon ich rede. Jahrelang glaubte ich irrtümlicherweise, zu den glücklichen Menschen zu gehören, die keine Wut empfinden. Was habe ich nicht alles geschluckt und in mich hineingefressen: Meine Bauchschmerzen und mein ständiges Erbrechen waren klare Signale meines Körpers, die ich nicht wahrhaben wollte. Auch meine Arbeits-Wut als Workaholic ließ grüßen! Erst durch ein zweijähriges Burn-out mit 38 Jahren begann meine langjährige Anfreundung mit diesen Urkräften. Eine gesunde Spiritualität hat immer mit einem schonungslosen Wahrnehmen der eigenen (auch religiösen) Sozialisation zu tun, um nicht unbewusst von prägenden, oft angstbesetzten Mustern bestimmt zu sein.



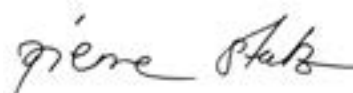
In dieser Grundhaltung erzähle ich von meinem Weg, damit alle Lesenden ermutigt werden, ihrem »Aggressions-, Ärger-, Wut- und Zorn-Weg« nachzugehen, und Impulse für einen konstruktiven Umgang mit ihrer Wut entdecken können, um echten Frieden zu wagen.

In den folgenden sieben Kapiteln zeige ich auf, was es bedeuten kann, sich nicht zu verbiegen und sich nicht im Stich zu lassen, um sich selbst und der eigenen Sehnsucht nach Frieden treu zu bleiben. Ich tue dies, wie in all meinen Büchern, indem ich autobiografisch aufzeige, wie ich in einem langen, mehrjährigen Weg einen lebensfördernden Zugang zu meinem eigenen heiligen Zorn gefunden habe. Ich nehme all die Fragen rund um diese Thematik auf, die mir in meinen Vorträgen und in persönlichen Gesprächen als spiritueller Begleiter begegnen. Ich benenne zugleich mit Dankbarkeit all jene, mit denen ich mich verbünde und die mich auch durch Bücher zu einem gewaltfreien Aufstand inspirieren. Ich zeige auf, wie wir nicht nur in unserem Kopf, sondern auch emotional Aggression, Ärger, Wut und Zorn als friedensstiftende Kraft in unseren Alltag hineinweben können.

»Das Gegenteil von Liebe ist nicht Hass, sondern Gleichgültigkeit«, sagt *Elie Wiesel* (1928–2016), der kürzlich verstorbene Auschwitz-Überlebende und Friedensnobelpreisträger. Unsere Welt braucht mehr denn je beherzte Frauen und Männer, die mit Rückgrat und Zivilcourage Frieden fördern.

Ich danke allen, die mich begleitet haben beim Schreiben dieses Buches, mit ihren Anregungen und kritischen Bemerkungen. Danken möchte ich meinem Lebenspartner Harald, der seit 2005 all meine neuen Bücher als Erster liest und wohlwollend-kritisch begleitet. Auch durch diese Arbeit wird unsere lebendige Konfliktfähigkeit gefördert. Ganz besonders danke ich meinem Lektor Dr. Ulrich Sander, der seit sieben Jahren mich herausgefordert und bestärkt hat, dieses existenzielle Lebensthema zu vertiefen. Ich tue es im Vertrauen, dass immer mehr Menschen zärtlich-wütend unterwegs sind für ein friedvolleres Zusammensein.

*Lausanne, 5. April 2017*

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Günter Kieser". The signature is written in a cursive, flowing style with some loops and flourishes.



# Persönliche Einstimmung

Mehr sein  
als meine Leistung  
als prägende Muster  
als lähmende Gedanken

Zugang finden  
zum unerschöpflichen  
Wachstumspotenzial  
das tief in uns angelegt ist

Mehr sein  
als hartnäckige Reflexe  
als dunkle Stimmen  
als diffuse Gefühle

Tiefgang wagen  
tief ein- und ausatmen  
meine Lebendigkeit spüren  
meine Grenzen annehmen

## Zu viele Verbotsschilder!

In bin in einer Zeit aufgewachsen, in der eine Kultur der Konfliktfähigkeit unterbelichtet war. Natürlich haben wir als Kinder oft gestritten, jedoch immer mit einem schlechten Gewissen und nach jeder Beichte hoffend, dass es nicht wieder passieren würde. Zu dieser Sozialisation gehört auch die Überzeugung, Autoritätspersonen wie Pfarrer, Bürgermeister und Lehrer nicht kritisieren zu dürfen. Innerlich habe ich schon früh dagegen rebelliert, bin jedoch damit allein geblieben.

Weil mich ein großer Gerechtigkeitssinn bewohnt, habe ich immer mehr innerlich die Achtung vor Lehrern verloren, die schwache Schüler/innen vor der ganzen Klasse bloßgestellt haben. Weil ich mich nicht getraut habe, mich für sie zu wehren, habe ich ihnen Nachhilfeunterricht gegeben, da ich es nicht fair fand, dass ich viel weniger Zeit brauchte, um gute Noten zu erhalten, und andere lange lernen mussten und trotzdem scheiterten.

In Berührung mit einem inneren Zornanfall kam ich, als ich als zehnjähriger Messdiener an der Beerdigung eines dreijährigen Kindes den Pfarrer hörte, wie er einen Satz aus dem Buch Ijob vorlas: »Der Herr hat gegeben, der Herr hat genommen, der Name des Herrn sei gepriesen« (Ijob 1,21). Ein innerer Aufschrei, ein körperlich-seelischer Schmerz ergriff mich, und ich hätte am liebsten das Weihrauchfass am Boden zerschmettert als Protest gegen diese Worte. Das war meine erste große Glaubenskrise: »Nein

danke, so ein selbstherrlicher Gott kann mir keinen Trost spenden!« Niemanden habe ich davon erzählt, blieb allein mit meiner Auflehnung und ich atmete erst richtig auf, als ich viele Jahre später im Studium erfuhr, dass auch das Buch Ijob nicht aus einem Guss besteht und sich in der Spannung von Auflehnung und Annahme des Leids bewegt. In den meisten Kapiteln begegne ich Ijob als einem Rebellen, der sich zu Recht gegen altkluge Vertröstungen auflehnt.

Mein Vater war Bürgermeister in unserem Dorf. Von ihm habe ich dankbar die Gabe des öffentlichen Auftretens und des Schreibens erhalten, jedoch gekoppelt mit einer großen Konfliktunfähigkeit, die mich tief prägte. Wenn hitzige Diskussionen am Familientisch entstanden, stand er auf und legte sich schlafen! Heilsam war für mich – leider erst nach seinem Tode –, zu erfahren, dass er im Gemeindehaus durchaus einen heiligen Zorn ausdrücken konnte, wenn jemandem Unrecht geschah.

Meiner Mutter verdanke ich den Humor und die Fähigkeit, mit beharrlicher Geduld an einem Projekt dranzubleiben. Mit ihr konnte ich streiten, manchmal leider mit einer emotionalen Erpressung, die nicht nur für ein Kind, sondern auch einen Jugendlichen sehr bedrohlich werden kann, mit Worten wie: »Du bringst mich ins Grab!« Beide Eltern haben mir vorgelebt, dass das Ethos einer Gemeinschaft sich dadurch auszeichnet, wie mit den Schwachen umgegangen wird. Dafür bin ich ihnen heute noch sehr dankbar.