



Pierre Stutz

50 Rituale  
für die  
Seele

**HERDER**

## 6. RITUAL

### **Auf den anderen hören**

In kleinen alltäglichen Begebenheiten fällt es mir besonders schwer, die anderen zu lassen, wie sie sind und wie sie sich ausdrücken. Ich habe meine Vorstellungen, wie der Tisch gedeckt sein soll, wie der Empfang der Gäste geschieht etc. In kleinen Dingen können sich große Werte ausdrücken. Wenn ich lerne zu spüren, was mir wichtig ist, kann ich im Gespräch auch besser auf die anderen hören und die Verschiedenheit spüren - und darin Wege finden, wie beide sich entfalten können.



## 7. RITUAL

### **Lebensbehindernde Beziehungen entdecken und verwandeln**

Das Gefangensein, das Abhängigsein in Beziehungen hindert mich in meiner Lebendigkeit. In der Fülle von Emotionen ist es manchmal gar nicht so einfach, zu spüren, welche Beziehungen mich hindern im Leben und welche mich fördern. Darum nehme ich mir Zeit, um auf einer Liste aufzuschreiben, welche Beziehungen für mich lebensfördernd und welche lebensbehindernd sind.

Wenn ich lebensbehindernde Beziehungen entdeckt habe, suche ich nach Möglichkeiten, sie zu verwandeln.

- Ich räume mir mehr zeitliche und/oder örtliche Distanz ein, um mehr aus meiner Mitte, aus innerer Freiheit Begegnungen zu wagen. Da liegt auch die Chance, vorerst in mir selber zu entfalten, was ich zu sehr in/bei der anderen Person suche.
- Ich gebe dieser Person weniger Macht, indem ich bewusst einübe, nicht dauernd hintenherum über sie zu reden, sondern versuche, sie zu lassen.
- Ich gehe in der Meditation einen Versöhnungsweg in der Erinnerung, dass dieser Mensch in den Augen Gottes ganz anders ist und ich immer nur einen Teil von ihm wahrnehme.



## 8. RITUAL

### **Konflikte austragen und Versöhnung wagen**

Im Austragen von Konflikten und im Wagen von Versöhnung hilft mir die Erkenntnis, dass es beim Aussprechen von Fehlern und Mängeln bei meinem Mitmenschen immer nur um einen Teil dieser Persönlichkeit geht. Auch wenn meine Wut mich mit destruktiven Bildern am Tag und im Traum konfrontiert, so erinnere ich mich, dass ich nie nur Wut bin. Diese Grundhaltung kann ich einüben, indem ich unermüdlich auf die Suche gehe nach den guten Seiten im anderen.

## 9. RITUAL

### **Wenn Menschen mich verletzt haben: segnen**

Menschen zu „segnen“, mit guten Gedanken bei ihnen zu verweilen oder für die zu beten, mit denen ich mich schwertue: Das ist nicht leicht. Nach einer Schweigeminute oder vor dem Beten des „Mutter-/Vaterunsers“ segne ich innerlich Menschen, die mich verletzt haben. So übe ich, nicht den Menschen abzulehnen, sondern sein Verhalten. Es ist schwer: Ich segne Diktatoren, Kriegsverbrecher – dies kann spontan beim Zeitunglesen geschehen. Dabei achte ich darauf, dass ich nicht überheblich werde, denn die Gewalt, die mir von außen begegnet, hat auch in mir ihre Wurzeln. Im Aufschrei gegen die Ungerechtigkeit und im Loslassen in Gott hinein ereignet sich Versöhnung.