„Das Licht kommt durch die Risse ins Leben“

Der ehemalige Priester Pierre Stutz hat Frieden gefunden. Auch, weil ihm ein Lied von Leonard Cohen zur Inspiration wurde

Scheitern gehört zum Leben – der ehemalige Priester Pierre Stutz hat das auf die ganz harte Tour erfahren. Nach Jahren der Depression findet er Hilfe im Lied „Anthem“ des Sängers und Poeten Leonard Cohen. Jetzt möchte er seine Erfahrungen weitergeben. Mit Pierre Stutz sprach Carsten Griese.

Laut AOK leiden etwa 10 Millionen Deutsche an Depressionen. „There is a crack in everything – es gibt einen Riss in allem”. Ist diese Liedzeile von Leonard Cohen aus „Anthem“ eine literarische Beschreibung dafür, was viele Menschen erfahren?

Pierre Stutz: Das kann man so sagen. Leonard Cohen hatte ganz tiefe Depressionen. In einem engagierten Leben kann man sehr viel Wunderbares erleben. Zugleich gehören zum Leben auch Risse, Brüche, Verzweiflung. Depressionen sind etwas sehr Komplexes. Sie können eine organische Krankheit sein, mit der man sehr schwer leben kann.

Ich persönlich hatte auch schwere Depressionen. Ich konnte nicht zu mir selber stehen, zu meiner sexuellen Orientierung. Ich wollte als katholischer Priester mein Amt nicht aufgeben und zugleich wollte ich einen Mann lieben. Und das hat mich einfach in die tiefe Nacht geführt.

Foto: Carsten Griese

Die „Trotzdem-Hoffnung“: Pierre Stutz

Kann der Anspruch, sich selbst zu optimieren, ein Grund für Depressionen oder Niedergeschlagenheit sein?

Ja, es ist ein unglaublicher Druck, den schon Kinder und Jugendliche erleben. Kürzlich wurde bei einem internationalen Zahnärztinnen- und Zahnärztekongress festgestellt, dass immer mehr Kinder nachts mit ihren Zähnen knirschen und kneifen. Und das ist für mich ein alarmierendes Spiegelbild einer Welt, wo alles perfekt sein muss. Immer schneller, immer noch mehr. Und wer da ein bisschen dünnhäutig ist, wer intensiver das Leben im Schönen, aber auch im Schweren wahrnimmt, der fällt dann runter vom Wagen.

Was haben Sie in der seelsorglichen Begleitung von Menschen erfahren?

Ich habe viele Reaktionen auf meine Autobiografie bekommen. Jüngere Menschen zwischen 30 und 40 Jahren haben von dem Druck geschrieben, tolle Eltern und gute Ehepartner zu sein. Gleichzeitig nehmen die beruflichen Anforderungen zu. Bei alledem kommt zu kurz, für sich selbst zu sorgen und dann reagiert die Seele. Sie fängt an, zu rebellieren, zu schreien. Das ist eben einer der Gründe, dass viele Menschen depressive Verstimmungen erleben. Da braucht es einfach einen Bewusstseinswandel.

Wie hat Ihnen das Cohen-Lied „Anthem“ geholfen?

Für mich ist Leonard Cohen ein Inspirator. Als ich mit 38 Jahren in meinem zweijährigen Burnout war, dachte ich, nur mir passiert so etwas. Ich dachte, ich hätte alles falsch gemacht und es sei zu spät, neu anzufangen. Es war für mich so schrecklich, monatelang mit der Frage aufzuwachen: Schaffe ich es heute zur Zahnbürste? Und da habe ich 1992 dieses Lied „Anthem“ von Leonard Cohen zum ersten Mal gehört. Das war für mich so befreiend. Da sehe ich dann auch die Verbindung zu Jesus von Nazareth. Das Kreuz, die durchkreuzten Lebenspläne, sind nicht das Ende. Das ist ein ganz brutaler Einschnitt im Leben, aber wir können hoffen und vertrauen, dass wir daran wachsen können.

Es geht um einen wohlwollenden Umgang mit dem Scheitern in dem Song?

„There is a crack in everything – es gibt einen Riss in allem“. Das Scheitern gehört zum Leben. Das dürfen wir dann nicht moralisch deuten, sondern es geht darum, wie wir einander ermutigen können. Den Schlüssel gibt Leonard Cohen selbst, wenn er in „Anthem“ singt „forget your perfect offering“ – also: Vergiss deinen Perfektionismus und alles was unter Selbstoptimierung läuft. Es ist unglaublich, was heute alles getan wird, um noch schneller, noch schlanker, noch fitter zu werden. Oder die sogenannte „Langlebigkeit“. Man schluckt teure Pillen, damit man nicht stirbt.

Ich möchte auch gerne lange leben, aber wenn ein unbarmherziger Leistungsdruck entsteht, dann verlieren wir die Beziehung zu uns selbst und zum Göttlichen.

Durch den Riss kommt das Licht herein, singt Cohen. Wie verstehen Sie das?

Aus meiner Sicht kommt es von allen Menschen, die eine „Trotzdem-Hoffnung“ haben. Es kommt von Menschen, die sich verbinden und miteinander einüben, dass die schnellen Lösungen gefährlich sind. Man grenzt Menschen aus und sagt, wenn alle mit Migrationshintergrund nicht hier wären, dann würde es uns gut gehen. Das ist ein Verrat an der Menschenwürde. Es ist auch wirtschaftlich völliger Quatsch. Ostern feiern heißt für mich aufstehen. Darum gehe ich mit anderen immer wieder auf die Straße, um zu demonstrieren. Aber ich versuche auch, innerlich zu lernen, dass ich mich für etwas engagiere, dessen Früchte ich vielleicht nicht ernten kann. Dass ich Verunsicherungen aushalte und nicht zu schnell flügellahm werde, wenn wir nicht gleich die Lösung haben.

Wie können andere Menschen bei Depressionen helfen?

Wir brauchen Unterstützung und Begleitung und die kann vielfältig sein. Eine Selbsthilfegruppe, persönliche Gespräche. Ich bin dankbar, dass heute auch ökumenisch immer mehr geistliche Begleitung angeboten wird. Mir hilft es auch, das Lied „Anthem“ von Leonard Cohen immer wieder zu hören. Da reicht nicht einmal. Das ist für mich auch eine Begleitung. Ich kann mir immer wieder sagen lassen, Scheitern gehört zum Leben.