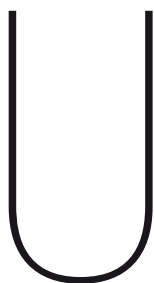


Im Alltag
das Geheimnis
des Lebens
spüren





«ubi caritas et amor, Deus ibi est.» Die Melodie klingt durch den Raum der Stille der Berner Kirchgemeinde Belp.

Auf dem Boden brennen Kerzen, sternförmig sind sie um eine Glaskugel auf dem Meditationsbild von Niklaus von der Flüe angeordnet. Im Kreis sitzen oder knien auf Stühlen und Kissen einige Frühaufsteher, die der Einladung zur Meditation zum Wochenbeginn gefolgt sind. Pfarrer René Schaufelberger bittet für die Nächsten, für alle Menschen, für Tiere und Pflanzen, für die ganze Schöpfung. Das einfache Lied «Ubi caritas – Wo Güte und Liebe herrschen, da ist Gott» klingt nach.

Pfarrer René Schaufelberger wählte für die wöchentliche Morgenmeditation, ein ökumenisches Angebot der katholischen Pfarrei und der reformierten Kirche Belp, der Jahreszeit entsprechend das Thema «Loslassen» – loslassen, damit das Leben weitergehe: «Es gibt keine Wandlung, kein Wachstum, ohne beständig loszulassen...» Auf der Klangschale schlägt er einen lange nachhallenden Ton an, dann wird es still. Alle versuchen, ganz bei sich zu sein. Gedanken kommen und gehen; sie sollen nicht festgehalten werden. Die Viertelstunde in der Stille vergeht im Flug. Die Klangschale ruft den kleinen Kreis der Anwesenden in die Wirklichkeit zurück. Jede Meditation beginnt René Schaufelberger mit Körperübungen: «Wir spüren unseren Beinen und Armen, dem Rumpf und dem Kopf nach, wir fühlen die Erde unter unseren Füßen, wir ziehen den Atem sanft ein und lassen ihn wieder ausströmen...»

Bewusstes Atmen ist auch für Anemone Eglin, Theologin und Leiterin des Instituts Neumünster in Zollikerberg ZH, bereits eine Möglichkeit, sich im hektischen Alltag und in unruhigen Zeiten eine kurze Auszeit, eine kleine Insel der inneren Freiheit und des Friedens zu schaffen (siehe Interview Seite 14).

Anemone Eglin ist verantwortlich für den Fachbereich Spiritualität im Alter. Der Atem sei ein Grundsymbol für das Göttliche und weise auf die Verbindung aller Lebewesen mit etwas Grenzenlosem hin, sagt die langjährige Zürcher Pfarrerin: «Über den Atem sind wir in ein grosses Ganzes eingebunden, das uns bei Weitem übersteigt.» Spirituelle Men-

schen erahnen in diesem grossen Ganzen den Ursprung allen Lebens, den Grund des Seins, eine letzte Wirklichkeit. Die einen nennen es Gott, andere Liebe, Geist oder Energie. Sie fühlen sich damit in Beziehung und richten ihr Leben darauf aus.

Zu allen Zeiten und in allen Kulturen haben die Menschen die Frage nach dem Sinn des Daseins gestellt, nach dem Woher und Wohin des eigenen Lebens, nach dem Geheimnis von Anfang und Ende, von Geburt und Tod. In kostbaren Momenten schimmert ein Letztgültiges durch, man wird von einer Ahnung ergriffen, von einer Kraft berührt. Das Herz öffnet sich – in einer Begegnung mit einem Kind oder einem alten Menschen, auf einem Berggipfel oder an einem Flussufer, im Spiel mit einem Tier oder beim Betrachten einer Pflanze, in einem Konzert oder an einer Lesung, in einem Gottesdienst oder einer Andacht.

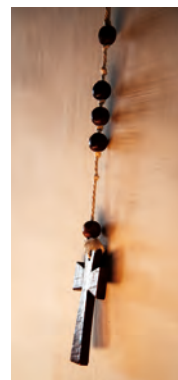
Viele Menschen machen spirituelle Erfahrungen in Grenzsituationen des Lebens – bei Krankheit und Tod, bei einer

Viele Menschen haben sich solche Auszeiten selber kreiert. Sie pflegen eigene Rituale, um zu sich selber zu kommen und sich auf das Wesentliche besinnen zu können: Jolanda Megert (72) zündet sich jeden Abend eine Kerze an, blickt in die Flamme, lässt den Tag Revue passieren und schickt gute Nachtgedanken all jenen, die ihr lieb sind. Wenn die 91-jährige Amanda Blaser wieder einmal Schmerzen hat, betet sie einen Rosenkranz für ihre Urenkelin und einen weiteren für alle Kinder der Welt, die Angst haben und traurig sind. Verena Grunder (62) begrüsst jeden neuen Tag mit dem Yoga-Sonnengruss.

Max Brunner (75) liest mit einem Freundeskreis täglich eine Passage aus dem Buch «Mit der Bibel durch das Jahr». Manchmal diskutiert er mit dem einen oder anderen über die fundierten und zeitgenössischen Textauslegungen, meist aber genügt ihm das Wissen um die Verbundenheit mit Menschen, die sich wie er von Bibelversen anregen lassen. Die seit Kurzem pensionierte Elisabeth

Woher komme ich? Und wohin gehe ich?
Welches ist der Sinn meines Daseins?
Spirituelle Fragen werden im Alter drängender.
Das Bedürfnis nach kleineren und grösseren
Auszeiten im Alltag wächst. Diese helfen bei der
Suche nach dem Ursprung des Lebens.

Von Usch Vollenwyder, mit Fotos von Ursula Müller



Geburt oder einer intensiven Liebeserfahrung. Die Grenzen des Diesseits scheinen überwunden; sie lassen Raum für die Erfahrung einer jenseitigen Wirklichkeit. Sich in dieser jenseitigen Wirklichkeit aufgehoben und beheimatet zu fühlen, ist das Ziel des spirituellen Wegs. Spirituelle Offenheit lässt sich lernen, seine Spiritualität kann man pflegen. Dann wird sie zu einer Kraftquelle, die durch schwierige Zeiten trägt und auf die man zurückgreifen kann, wenn das Leben zu viel fordert – gerade auch im Alter. Dafür braucht es Momente des Rückzugs und der Stille, kleine Auszeiten im Alltag.

Schwarz geht jeweils am Nachmittag mit ihrem Hund in den nahen Wald – und immer denkt oder summt sie dabei das Lied «Wer hat dich, du schöner Wald, aufgebaut so hoch da droben...» Hans Berger legt sich regelmässig Gustav Mahlers Neunte Sinfonie auf und staunt, wie tief sie ihn jedes Mal berührt.

Menschen, die sich ausserhalb des Alltags in die Stille zurückziehen oder auf ihrem spirituellen Weg begleiten lassen möchten, finden die unterschiedlichsten Angebote. Bildungshäuser und Klöster, Kirchgemeinden und Pfarreien, Theo-

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 12

logen und spirituelle Begleiter bieten Exerzitionen und Retraiten, Kurse und Rückzugsmöglichkeiten an – für Männer und Frauen, Paare und Familien, täglich oder wöchentlich, für einen Abend oder für einen längeren Aufenthalt. Es gibt Wanderexerzitionen auf den Spuren der Teresa von Avila und Exerzitionen auf Schneeschuhen, Pilgerreisen nach Jerusalem oder Klostertage zum Jesusgebet, es gibt Zen, Yoga und christliche Mystik.

Exerzitionen gehen auf den Gründer des Jesuitenordens Ignatius von Loyola zurück und sind ein geistlicher Übungsweg auf der Grundlage christlicher Meditation. Je nach Anbieter und Kursausrichtung stehen sie unter Titeln wie «Bereit werden», «Die Reise nach innen», «Gott wohnt, wo man ihn einlässt» oder «Geh, wohin dein Herz dich trägt». Besonders an Festtagen – während der Fasten- und Osterzeit, im Advent oder über Weihnachten und Neujahr – sind solche in der Regel ökumenisch ausgerichtete Angebote gefragt.

Ein Pionierkloster

Auch im Kapuzinerinnenkloster Namen Jesu in Solothurn wird nicht nachgefragt, ob jemand katholisch oder reformiert ist. «Offene Zeiten» werden die Wochen während des Jahres genannt, in denen Gäste für «Tage der Stille» aufgenommen werden. In den Fünfzigerjahren lebten im Kloster gegen vierzig Schwestern. Heute sind es noch vierzehn, die meisten von ihnen im fortgeschrittenen Alter.

Vorbild sind Franz von Assisi und die heilige Klara, Gebet und Arbeit bestimmen den Tageslauf. Das Kloster Namen Jesu war eines der ersten Klöster, das dem Ruf des Zweiten Vatikanischen Konzils folgte und seine Pforten für die Menschen «von draussen» öffnete.

Damit antwortete die Klostergemeinschaft auch auf das gesellschaftliche Bedürfnis nach mehr Ruhe und Einkehr, Sinnhaftigkeit und Achtsamkeit, Geborgenheit und Spiritualität. Die Schwestern eröffneten einen Gästetrakt mit vierzehn Zimmern und bauten im Dachstock einen Kurs- und Meditationsraum aus. Meditation trat für viele Menschen an die Stelle von Formelgebeten und wurde eine Möglichkeit auf ihrem spirituellen Weg. Die vor bald vier Jahren verstorbene Schriftstellerin und Benediktinerin Silja Walter meint, meditieren müsse man nicht können: «Still sein, mit dir, vor Gott, wo du allein bist, eine kleine Weile, das ist alles. Er ist ja da.»

Im Kapuzinerinnenkloster Namen Jesu in Solothurn können auch Menschen aus der lauten Aussenwelt mit den Schwestern zu Ruhe und Stille finden.



Schwester Luzia Willi, die langjährige Oberin und heutige Vikarin im Kloster Namen Jesu, blickt zurück: «Meditation war auch im Kloster eine neue Erfahrung. Es war für mich eine Offenbarung, als ich eigene Gebetsformen kennenlernte und mir bewusst wurde, dass ich so auch mit Gott in mir eins werden kann.»

Oder wie der französische Mystiker Bernard de Clairvaux schrieb: «Du musst deinem Gott nur bis zu dir selbst entgegengehen.» Gott war nicht mehr das

Adressen

Verschiedene Häuser haben eine grosse Anzahl von spirituellen Angeboten in ihrem Programm:

→ **Kloster Kappel**, Seminarhotel und Bildungshaus, Kappelerhof 5, 8926 Kappel am Albis, Telefon 044 764 88 10, Mail info@klosterkappel.ch, Internet www.klosterkappel.ch

→ **Lassalle-Haus**, Zentrum für Spiritualität, Dialog und Verantwortung, Bad Schönbrunn, 6313 Edlibach, Telefon 041 757 14 14, info@lassalle-haus.org, Internet www.lassalle-haus.org

→ **Via Cordis Flüeli-Ranft**, Haus St. Dorothea, 6073 Flüeli-Ranft, Telefon 041 660 50 45, Mail info@viacordis.ch, Internet www.viacordis.ch

Die Broschüre «Innehalten» gibt Auskunft über Angebote von religiösen Frauen- und Männergemeinschaften in der Schweiz. Bezugsadresse: Route de la Vignettaz 48, 1700 Fribourg, Telefon 026 422 11 45, kovoss.coriss@kath.ch, Internet www.kath.ch/orden

Unter dieser Internetadresse finden Sie auch eine Liste von Klöstern mit ihren Angeboten.



allwissende Wesen auf dem Himmels-
thron, das mit Strafe droht und mit
Belohnung lockt. Das Gottesbild vieler
Menschen begann sich zu verändern –
ausserhalb und innerhalb von Kloster-
mauern, Kirchenräumen und Konfes-
sionsgrenzen.

Die rückläufigen Zahlen in den Klos-
tergemeinschaften einerseits und finan-
zielle Aufgaben zur Erhaltung der Ge-
bäude andererseits führten dazu, dass
sich heute viele Klöster als Gastgeber für
Menschen verstehen, die sich nach Ruhe
und Stille sehnen oder geistliche Un-
terstützung und Begleitung suchen.

Es lohnt sich, die eigenen Bedürfnisse
zu überdenken und entsprechende An-
gebote zu prüfen: Will man möglichst
autonom im Gästehaus leben oder am
Alltag der Gemeinschaft teilnehmen?
Will man im Kloster mitarbeiten oder
nur zu den Gebetszeiten erscheinen?
Wünscht man eine geistliche Begleitung,
oder will man allein in die Stille gehen?
Jede Ordensgemeinschaft hat ihren eigen-
en Charakter und die Angebote ent-
sprechend ausgestaltet.

Wer im Kloster Namen Jesu zu Gast
ist, kann am Leben dieser Schwestern-
gemeinschaft teilnehmen – etwa beim
Arbeiten in der Küche, Gärtnerei oder
Hostienbäckerei, bei den gemeinsamen
Mahlzeiten im Refektorium und bei den
täglichen Gebetszeiten. Der Klostertag
beginnt mit den Laudes, dem Morgen-
gebet um sieben Uhr im Schwesternchor
der Klosterkirche. Wenn es draussen
noch dunkel ist, begrüßen die Schwes-
tern mit Psalmgebeten und Wechsel-
gesängen den neuen Tag. Das Mittags-
gebet und die Vesper um 17 Uhr sind
weitere Zeiten des Rückzugs, der Stille
und des Gebets. Der Tag endet mit der
Komplet, dem Nachtgebet. Dankbar
wird auf den Tag zurückgeschaut; mit

Liedversen und Fürbitten werden die
Anliegen der Menschen einer höheren
Macht anvertraut.

Die einfachen Gesänge, der halbdunkle
Kirchenraum, die flackernden Kerzen tun
der Seele gut. Der Alltag ist weit weg.
Danach beginnt das grosse nächtliche
Schweigen, dem sich auch die Gäste nicht
entziehen können. Die Zimmer sind lie-
bevoll und schlicht eingerichtet, ohne
Fernsehen, Radio oder Internetanschluss.
Dafür breitet sich unter dem Fenster der
grosse Klostergarten aus. Am nächtlichen
Winterhimmel glitzern die Sterne, und es
herrscht rundum eine tiefe Ruhe. «Wenn
mir am Ende eines Aufenthalts bei uns
jemand sagt, es habe ihm gut getan und
er sei wieder gewappnet für den Alltag,
haben wir unser Ziel erreicht», sagt
Schwester Priska Käslin, die seit Septem-
ber neue Oberin des Klosters ist.

Die Stille auszuhalten, ist nicht immer
einfach, obwohl sie der Königsweg zum
eigenen Herzen ist. Auch Pfarrer René
Schaufelberger aus Belp ist überzeugt:
«Klösterliche Spiritualität ist anstren-
gend.» Wer sich allerdings davon berüh-
ren lasse, komme von ihr nicht mehr los.

Der Theologe weiss, dass sich auch mit
einem materiellen Weltbild leben lässt.
Mit Angeboten wie etwa der montäg-
lichen Morgenmeditation oder alle paar
Wochen einer Nachtandacht will er je-
doch jene Menschen unterstützen, deren
Sehnsucht über zeitliche, räumliche und
materielle Grenzen hinausgeht. Die Auf-
hebung dieser Grenzen nennt der Pfarrer
«Reich Gottes».

«Nach(t)klang» heisst in Belp die Me-
ditation, die alle paar Wochen an einem
Freitag zwischen 20 und 23 Uhr wieder-
um im Raum der Stille stattfindet. Zu
jeder vollen Stunde wiederholt sich die
Besinnung mit Texten, Klängen und Stille.
Zwei mal zwanzig Minuten dauert
jeweils das Schweigen. Die Zeit ist aufge-
hoben, bis der Gong aus der Versunken-
heit zurück in die Realität ruft. Mit den
abschliessenden Segensworten «Bleibe
bei uns in der Nacht, schütze unseren
Schlaf und unsere Träume» entlässt Pfar-
rer René Schaufelberger die Anwesenden
hinaus in die Stille der Winternacht.

Interview mit der Expertin auf Seite 14
Bildergalerie auf www.zeitlupe.ch

Inserat

«Alte Menschen sind innerlich Schwerarbeiter»

Kürzere und längere Auszeiten im Alltag: Was können sie bringen? Die kleinen Inseln im Alltag sind eine Möglichkeit, zu mir selber zu kommen und dem nachzuspüren, was mir im Leben wichtig ist. Tieferliegende Sehnsüchte und Wünsche können mir bewusst werden. Eine Auszeit gibt mir Gelegenheit, mich den grossen spirituellen Fragen zuzuwenden. Es sind die Fragen, die Menschen seit je an- und umtreiben.

Welches sind diese Fragen? Woher komme und wohin gehe ich? Wo gehöre ich dazu? Was gibt mir Trost und Zuversicht? Welches ist der Sinn meines Lebens? Wer bin ich im tiefsten Inneren – hinter meiner Rolle, unter allen Äusserlichkeiten? Auszeiten sind eine Chance, das Göttliche in mir zu entdecken. Daraus wächst mir Kraft zu, um den oft anspruchsvollen Alltag zu bewältigen.

Welche Philosophie steckt dahinter? Die Überzeugung, dass in jedem Menschen, jedem Tier und jeder Pflanze Gott wirkt. Die ganze Schöpfung ist Ausdruck Gottes. Es gibt nicht Gott und die Welt, sondern vielmehr Gott in der Welt – wenn auch oft verdunkelt und verdrängt von menschlichen Unzulänglichkeiten. Dazu fällt mir eine wunderschöne Geschichte ein. Ein Schüler sagt zum Rabbi: «Rabbi, ich gebe dir einen Gulden, wenn du mir sagen kannst, wo Gott ist.» Der Rabbi antwortet: «Und ich gebe dir zwei Gulden, wenn du mir sagen kannst, wo er nicht ist.»

Was ist Spiritualität überhaupt? Spiritualität ist ein weiter Begriff. Er umfasst all jene Erfahrungen, in denen Menschen tief berührt werden und sie in Kontakt mit etwas Grösserem kommen. Sie können es nicht in Worte fassen und spüren doch deutlich, dass es da ist. Das kann beim Hören von Musik geschehen, in der Natur, in der Begegnung mit einem anderen Menschen und selbstverständlich auch in der Kirche: Beten, gesegnet werden oder die Teil-



Anemone Eglin ist Theologin und Leiterin des Instituts Neumünster, des interdisziplinären Kompetenzzentrums mit Schwerpunkt Alter. Zu ihren Arbeitsschwerpunkten gehören Spiritualität im Alter und spirituelle Persönlichkeitsentwicklung. Anemone Eglin wirkte von 1992–1998 als Pfarrerin in Zürich und ist Mitglied des Stiftungsrats von Pro Senectute Kanton Zürich. Die Autorin verschiedener Publikationen zum Thema Spiritualität lebt mit ihrem Partner in Winterthur.

Adresse: Institut Neumünster, Neuweg 12, 8125 Zollikerberg, Tel. 044 397 38 59, Mail anemone.eglin@institut-neumuenster.ch, Internet www.institut-neumuenster.ch

nahme am Abendmahl können ebenfalls zu spirituellen Erfahrungen werden. Tiefes Berührt-Sein bewirkt eine innere Wandlung. Echte Spiritualität ist nichts Abgehobenes, vielmehr bewährt sie sich im Alltag in einer Grundhaltung der Liebe.

Sind alle Menschen spirituell? Menschen sind grundsätzlich offen für spirituelle Erfahrungen. Die Bedeutung, die sie ihnen geben, ist allerdings unterschiedlich. Fragen nach dem Woher und Wohin, nach dem Sinn des Ganzen, beschäftigen jedoch jeden Menschen irgendwann im Lauf seines Lebens.

Wie lassen sich spirituelle Erfahrungen im Alltag nutzen? Es ist gut, sich einen inneren Schatz anzulegen, der in Zeiten der Not zu einer Quelle von Zuversicht und Hoffnung werden kann. Das sind

zum Beispiel Lieder und Gedichte, die ich auswendig gelernt habe und die mir etwas bedeuten, oder bestimmte Orte in der Natur, die ich immer wieder gerne aufsuche. Mir fällt das Gebet von Dietrich Bonhoeffer ein, das er im Gefängnis geschrieben und das unzähligen Menschen schon geholfen hat: «Von guten Mächten wunderbar geborgen, / Erwartet wir getrost, was kommen mag. / Gott ist mit uns am Abend und am Morgen / Und ganz gewiss an jedem neuen Tag.»

Welches sind die besonderen spirituellen Herausforderungen im Alter? Unser Leben ist ständig im Fluss und Veränderungen unterworfen. Je älter wir werden, umso häufiger müssen wir Abschied nehmen. Geliebte Menschen sterben, Krankheiten und Schmerzen setzen uns zunehmend engere Grenzen, und die eigene Lebenszeit neigt sich dem Ende zu. Die Welt wird kleiner und die Frage nach dem, was trägt, immer drängender. Es braucht viel Kraft, um sein Leben bis zum Schluss zuversichtlich zu bestehen. Alte Menschen sind innerlich Schwerarbeiter. Spiritualität kann helfen, die Hoffnung aufrechtzuerhalten, dass wir im Leben und im Sterben letztendlich getragen und geborgen sind.

Viele alte Menschen haben Mühe, noch einen Sinn in ihrem Leben zu sehen. «Wozu bin ich noch da? Was gibt meinem Leben Sinn, wenn ich nichts mehr leisten kann?» Die Fragen beschäftigen und belasten tatsächlich viele alte Menschen. Wichtig scheint mir, dass man sich täglich kleine Ziele setzt: zum Beispiel jemanden anzurufen, um nachzufragen, wie es ihm geht, für einen andern Menschen zu beten oder ganz bewusst zu überlegen, wofür man trotz aller Einschränkungen dankbar sein kann. Und schliesslich können alte Menschen für andere auch Vorbild sein, allein dadurch, wie sie schwierige Phasen in ihrem Leben meistern.