

**Zeitschrift:** Die Glocken von Mariastein  
**Herausgeber:** Benediktiner von Mariastein  
**Band:** 84 (2007)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Das dritte Alter in der klösterlichen Gemeinschaft : Chancen und Herausforderungen  
**Autor:** Iten, M. Cäcilia  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1030456>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 08.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

---

# Das dritte Alter in der klösterlichen Gemeinschaft

## Chancen und Herausforderungen

Sr. M. Cäcilia Iten OSB

---

Von pensionierten Gästen bekommen wir im «kneipp hof» in Dussnang TG oft zu hören: «Im Alter sollte man im Kloster sein wie Sie! Sie sind nicht allein. Wenn Sie krank sind, werden Sie gut betreut. Es plagen Sie kaum Sorgen wegen der Nachkommen. Sie müssen nicht ins Altersheim oder ins Pflegeheim umziehen und eine geliebte Wohnung aufgeben. Aber eben, jetzt ist es zu spät ...» Manchen dämmert es, während sie noch am Reden sind, dass nämlich das Altwerden auch im Kloster eine Herausforderung ist.

Schwester Simone Buchs, unsere Priorin, hat uns Schwestern von Heiligkreuz (Cham) vor nicht langer Zeit Fragen zum Gesprächsthema «Älterwerden in der Gemeinschaft» vorgelegt. Sie formuliert damit das, was uns schon lange und sehr stark beschäftigt und regt uns an, bewusster über unser eigenes Altwerden und dasjenige der Gemeinschaft nachzudenken. Die meisten der 91 Schwestern gehören bereits zu den sogenannten Pensionierten, fast ein Drittel zu den Betagten. Die Gemeinschaft schrumpft und schrumpft. Seit mehr als 20 Jahren sind keine jungen Frauen mehr dazugekommen. Wir Ordensschwestern sind in Spitälern, Kurhäusern und Schulen mangels eigener Kräfte durch gut ausgebildete Fach-

leute von aussen abgelöst worden. Manche Institution ist überflüssig geworden, zum Beispiel die Kinderheime und Sanatorien. Um die Mitte des letzten Jahrhunderts waren von 400 Schwestern drei Viertel ausserhalb des «Mutterhauses» tätig. Heute leben und wirken nur noch zehn Schwestern auf den verbliebenen zwei Aussenposten.

Im Folgenden versuche ich nun Antworten auf die uns vorgelegten Fragen zu finden.

### **Wie verarbeite ich es menschlich und spirituell, dass unsere Gemeinschaft kleiner und älter wird?**

Kurz gesagt: Indem ich mein eigenes Älter- und Schwächerwerden bewusst wahrnehme und anzunehmen versuche. Ich erfahre es als über 70-Jährige immer deutlicher am eigenen Leib. Das Gedächtnis, die Ohren, die Augen, der Rücken, die Füsse lassen nach. Die einzelnen Organe bringen mir klipp und klar bei, dass sie zusätzliche Pflege brauchen. Manchmal ärgere ich mich, manchmal bin ich traurig darüber. Die Vernunft sagt: «Altern ist normal», aber das Herz rebelliert. Der Tod einer Mitschwester erinnert mich nicht nur an meine begrenzte Lebenszeit. Er weckt auch schmerzliche Erinnerungen an die Schliessung der vielen Aussenposten, von denen auch ich während meiner Amtszeit als Priorin einige vornehmen musste. Am empfindlichsten hat mich die endgültige Schliessung unseres Lehrerinnenseminars im Sommer 2006 getroffen. Ja, wie soll man das menschlich und spirituell hinter sich bringen? Eine weitere Frage gibt den Anstoss dazu:

---

*Sr. M. Cäcilia Iten (74) trat mit 20 Jahren der Gemeinschaft der Olivetaner-Benediktinerinnen von Heiligkreuz (Cham ZG) bei. Von 1992 bis 2004 war sie deren Priorin. Sie wirkt heute als Gästebetreuerin im «kneipp hof» in Dussnang TG.*

## Lerne ich bewusst loszulassen?

Wie setze ich mich mit dem Sterben, dem eigenen, dem der Mitschwester und dem unserer Gemeinschaft, auseinander? – Loslassen! Das ist leichter gesagt als getan. Ich versuche, mit dem Vergangenen ins Reine zu kommen, indem ich es als mein einmaliges Wirken in dieser Welt mit Dank verabschiede. Dieser Blick zurück ist notwendig und sehr heilsam. Er schafft Distanz zu allem Gewirkten, Erfahrenen, Erlebten, Erlittenen, Erreichten und gehört zu mir als ein unverlierbarer Schatz. Nichts lässt sich zurückholen oder verändern. Manches löst Freude aus, einiges weckt unangenehme Gefühle. Mein Glaube an Gottes Barmherzigkeit hat mich oft genug erfahren lassen, dass Gott ergänzt und heilt, wo ich versagt habe.

Wie ist es nun mit dem Loslassen von Liebgewordenem? Es ist mir jeweils besser gelungen, wenn eine neue sinnvolle Beschäftigung in Sicht war. Als ich für die Zuweisung der Arbeit für jede Schwester verantwortlich war, habe ich mich daher vom Grundsatz leiten lassen, dass jede Schwester ihr Wirkungsfeld ohne psychischen Schaden verlassen wird, wenn sie sich auf eine neue sinnvolle Aufgabe freuen kann. Mit einem zuversichtlichen Blick nach vorn kann man spontaner und leichter loslassen. Das gilt auch für den Übergang ins sogenannte dritte Alter.

In dieser Hinsicht sind wir im Kloster bevorzugt. Es gibt kein Pensionsalter, und an sinnvollen Beschäftigungen fehlt es für uns Schwestern nie. Die Priorin hat für das Organisieren des Klosterhaushaltes ein hervorragendes Handbuch, die Benediktsregel. Dort ist konkret und praktisch beschrieben, worauf sie achten muss, damit eine Gemeinschaft in Frieden leben kann. Im 48. Kapitel «Von der Handarbeit der Mönche» legt Benedikt dar, wie das Verhältnis von Arbeit, geistlicher Lesung und Ruhezeit bemessen sein soll, sodass der Mönch in einem gesunden seelischen Gleichgewicht leben kann. Wer wünschte das nicht auch schon in jüngeren Jahren und erst recht im dritten Alter?

Damit sind wir bereits mit der dritten Frage beschäftigt:

**Bin ich mir bewusst, dass ich im Kloster Heiligkreuz gebraucht werde, um uns als älter werdende Gemeinschaft zu erhalten, so lange es geht?**

Benedikt sagt, dass jegliches Tun zu einer gesunden seelischen Verfassung des Mönches beitragen soll. Seine grösste Sorge ist der Müsiggang. Er nennt ihn «der Seele Feind». Deshalb ordnet er die Beschäftigung so an, dass keiner seiner Mönche dem Nichtstun verfällt. Nichts zu tun, ertrage die Seele nicht, sagt er. Umgekehrt soll sich niemand überanstrengen müssen und dadurch traurig werden. Ja, Benedikt erwähnt sogar die Gefahr, dass ein Mönch das Kloster wegen Überforderung verlassen könnte. Er weiss offenbar aus eigener Erfahrung, dass man ohne sinnvolle Beschäftigung auf ganz dumme Gedanken kommen kann. Seine Empfehlungen sind sehr differenziert. Er übersieht die Verschiedenheit der einzelnen Mönche nicht. Er denkt an empfindliche und an kranke, an kleinmütige und an träge Brüder, aber auch an die starken und an die erfahrenen, gereiften Mönche. Darum sei die Arbeit massvoll verteilt, je nach Kräften und Fähigkeiten. Die geeignete Beschäftigung soll die Mönche auch vor Depressionen schützen.

Es fällt auf, dass Benedikt in diesem Kapitel vier Mal vor dem Müsiggang warnt. Mit dem Nichtstun brechen vor allem die für uns Menschen so wichtigen Kontakte ab. Benedikt will mit seinen konkreten Anweisungen der Vereinsamung, der lähmenden Traurigkeit zuvorkommen. Damit hat er auch in unsere Zeit hineingesprochen. Wie viele Menschen leiden heute unter der Verkümmern ihrer Begabungen und demzufolge unter Einsamkeit, Langeweile, innerer Leere, ja unter der Sinnlosigkeit ihres Lebens. Und dies nicht erst im Alter! Benedikt hat seine Regel für mehrheitlich junge Brüder geschrieben. Ein glückliches Alter fängt tatsächlich in jungen Jahren an. Dies kann ich bestätigen mit den Erfahrungen, die ich als Priorin mit unseren betagten



Schwestern machen durfte. Sie setzen mit den ihnen noch zur Verfügung stehenden Energien ihre über Jahrzehnte eingeübte klösterliche Lebensweise fort. Es sind Haltungen spürbar, die im Alter ein wahrer Segen sind. Schwestern, die ihr Leben immer als Dienst betrachtet haben, sind glücklich, so lange sie noch für jemand oder für etwas da sein dürfen. Hier bewahrheitet sich voll und ganz, was Dr. Elisabeth Lukas für Menschen jeden Alters so wichtig findet. Sie schreibt: «Der Mensch ist nicht da, um sich selbst zu beobachten und sich selbst zu bespiegeln; sondern er ist da, um sich auszuliefern, sich preiszugeben, erkennend und liebend sich hinzugeben. Zum Wesen des Menschen gehört das Hingeordnet- und Ausgerichtetsein, sei es auf etwas, sei es auf jemand, sei es auf eine Idee oder auf eine Person.»

In dem Masse, wie die körperlichen Gebrechen zunehmen, verändert sich auch der persönliche Beitrag an die vielfältigen Haushaltspflichten. Das aktive Mitgestalten des klösterlichen Tagewerks nimmt ab, das passive Erleiden von Schwäche und Krankheit nimmt zu. Es wird stiller um die einzelne Schwester. Der Tod rückt näher. Dem totalen Ausgeliefertsein im Tod geht oft das wehrlose Ausgeliefertsein an die Pflegerinnen voraus. Gerade auch Schwestern, die ihr Leben in den Dienst der Mitmenschen gestellt haben, verspüren nun grösste Mühe, sich bedienen zu lassen. Doch ist dieses Geschehen-Lassen offenbar ein letzter Schritt des Loslassens, bevor sich der Mensch arm, leer und bloss in die Hand Gottes fallen lassen kann – im Vertrauen darauf, dass diese Hand uns in unendlicher Liebe aufhängt. In dieser letzten Lebensphase sagten mir die Schwestern immer wieder, wie sie sich einerseits von der Gemeinschaft getragen fühlen und andererseits ihre ganze Schwäche für die Mitschwestern, aber auch für die weltweiten Probleme aufopfern wollen.

Abt Lukas Schenker bleibt mir in diesem Zusammenhang in guter Erinnerung. Anlässlich seines Auftrages, in unserem Kloster die Visitation durchzuführen, war er von der Zufriedenheit und der Ausstrahlung unserer betag-

ten Schwestern in der Pflegeabteilung sehr beeindruckt. Er dankte besonders für diese bereichernde Begegnung mit dem dritten Alter im Kloster.

Die restlichen zwei Fragen unserer Priorin nehme ich hier gleich zusammen:

**Wie wichtig ist mir, meine Mitschwestern als die zu entdecken, auf die ich angewiesen bin und die auf mich angewiesen sind?**

Gelingendes Leben im Kloster ist vom guten Eifer jeder Mitschwester abhängig. Das weiss eine Priorin nur zugut. In unserem Kloster mit mehrheitlich älteren Schwestern sitzt sie am Steuer eines sehr störanfälligen Bootes. Für strengere körperliche Arbeit haben wir zwar längst jüngere teils gut ausgebildete Mitarbeiterinnen angestellt. Dennoch muss sich jede Schwester Gedanken machen, wie sie im Alltag mit Ausfällen, Überraschungen, Verlegenheiten zurechtkommen kann. Die Schwestern müssen sich also überlegen, wie sie sich gegenseitig aushelfen können. Nun erlebe ich hier in Dussnang, wo ich seit gut zwei Jahren mit mehrheitlich älteren Gästen in Kontakt komme, viel Ähnlichkeit mit uns Schwestern. Pensionierte oder betagte Frauen und Männer erzählen mit Begeisterung von Enkeln, Urenkeln, Freunden. Sie bevorzugen die Stille, pflegen ein Hobby, können über ihr eigenes langes Leben mit Dankbarkeit nachdenken. Sie sprechen auch vom Sterben. Wenn sie in ein Netz von lieben Angehörigen oder Freunden eingebettet sind, fühlen sie sich glücklich. Eher selten fühlt sich jemand total verlassen. Auffallend vielen, die allein leben, gelingt der stille Rückzug dank eines reichen Innenlebens, dessen sie sich meistens gar nicht bewusst sind.

Der folgende Schlussgedanke auf dem Fragebogen hat deshalb Gültigkeit für alle, ganz gleich ob wir innerhalb oder ausserhalb eines Klosters leben, ob wir jung oder alt sind: «Wir sind miteinander mit Gott unterwegs und haben den Auftrag, die Liebe Gottes sichtbar zu machen.» Es ist eine Wahrheit, die mit zunehmender Lebensreife an Überzeugungskraft gewinnt.