

**Zeitschrift:** Neue Wege : Beiträge zu Religion und Sozialismus  
**Herausgeber:** Vereinigung Freundinnen und Freunde der Neuen Wege  
**Band:** 108 (2014)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Werde, was wir sind : Spiritualität im hohen Alter  
**Autor:** Hess, Edith  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-514081>

#### **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:** 03.02.2026

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

---

Spiritualität ist ein Ausdruck, der begrifflich ungenau ist, bunt und schillernd wie ein Regenbogen im weiten Horizont. Der Bogen spannt sich über alle Hochreligionen und neureligiösen und esoterischen Bewegungen bis hin zu einer Spiritualität der Frauen, der Schöpfung, des schlechthin Humanen und eröffnet damit auch zahllose Möglichkeiten einer individuellen Patchwork-Spiritualität.

### **In Berührung kommen mit dem Geheimnis des Lebens**

Spiritualität meint ganz allgemein das interessierte Bezugensein auf eine den

---

*Nimm dir täglich eine halbe Stunde Zeit für Gott.*

*Ausser wenn du sehr viel zu tun hast, dann nimm dir eine Stunde.*

Franz von Sales

---

Menschen übersteigende Wirklichkeit (Transzendenz), ohne dass zwingend auf etwas Göttliches Bezug genommen wird. Mir gefällt besonders die Definition, dass Spiritualität ein «in Berührung kommen mit dem Geheimnis des Lebens» sei. Für christlich Orientierte kann gelten: Spiritualität verbindet mit der Botschaft der Bibel und der (kritischen) Annahme der kirchlichen Lehre, Tradition und Praxis, die Suche nach individueller Gottes Erfahrung aus erster Hand, was auch als Mystik bezeichnet wird. Dabei geht es im Wesentlichen um zwei Richtungen: um die Hinwendung zur eigenen Mitte und die Hinwendung zum absoluten, den Menschen übersteigenden umfassenden Geheimnis. Sie führt darüber hinaus in eine verbindliche Lebenspraxis mit sozialem und politischem Engagement.

---

Edith Hess

# **Werden, was wir sind**

## **Spiritualität im hohen Alter**

*Es geht im hohen Alter darum, einer Entwicklung, die sich vielleicht kaum bemerkbar durch das bisherige Leben zog, noch bewusst Raum zu geben. Edith Hess ist neunzig Jahre alt, und erlebt ihr Altern und Altsein mit seinen Tücken und Geschenken bewusst. Privat wie als Erwachsenenbildnerin ist sie mit andern Alten in einem lebendigen spannenden Austausch. So ist eine Collage aus Erfahrungen, Beobachtungen und Gedanken zur Spiritualität im hohen Alter entstanden – alles hat seine Zeit.*

*Alles hat  
seine Zeit*

---

## **Eine grossartige letzte Chance**

Spiritualität sucht Antworten auf die zeitlosen Fragen: Wer bin ich? Woher komme ich? Wohin gehe ich? Was ist der Sinn des Lebens? Und bei dieser Suche tauchen weitere Fragen auf: Was kann ich wissen? Was soll ich tun? Was darf ich hoffen? Diese Fragen begleiten uns durch das ganze Leben mit unterschiedlicher Intensität und unterschiedlichen Schwerpunkten. Über weite Strecken im Lebenslauf treten sie kaum ins Bewusstsein, da gilt es ja oft einfach, den Anforderungen des Alltags zu genügen und recht und schlecht über die Runden zu kommen. Angesichts des absehbaren Lebensendes werden diese Fragen dichter. C.G. Jung schreibt in «Lebenswende»: «Wir können den Nachmittag des Lebens nicht nach demselben Programm leben wie den Morgen, denn was am Morgen viel ist, wird am Abend wenig sein, und was am Morgen wahr ist, wird am Abend unwahr sein.» Das gilt auch für die grossen Lebensfragen. Wenn wir sie nicht in den Keller des Unbewussten verbannen wollen, müssen wir uns ihnen jetzt stellen, ernsthaft Antworten suchen und unbeantwortbare

Fragen aushalten lernen. Das ist eine herausfordernde Aufgabe, aber vor allem eine grossartige letzte Chance, unser Leben abzurunden.

## **Selbstverwirklichung – Hauptgeschäft der letzten Lebensphase**

Jetzt geht es darum, zu werden, was wir sind. Dies geschieht zwar an uns, braucht aber auch unsere Mithilfe. Man kann dafür den etwas strapazierten Begriff der «Selbstverwirklichung» als Leitwort für das Alter verwenden. Sie ist Hauptgeschäft der letzten Lebensphase, wobei sie natürlich nicht als egozentrische Pflege der Persönlichkeit verstanden werden darf. Vielmehr geht es um das Selbst als unserem innersten Kern und darum, in diesem Selbst eine das Ich umfassende übergeordnete Ganzheit zu erkennen. Selbstverwirklichung (Individuation bei C.G. Jung) bedeutet dann, seine Individualität zu entfalten und zugleich offen sein für Manifestationen überindividueller Kräfte, die auch als göttlich verstanden werden können. Beide Ausrichtungen bedingen sich gegenseitig und machen zusammen den menschlichen Reifungsprozess aus.

---

Zum Erzbischof von St. Petersburg kam eine ältere Dame. «Herr Erzbischof, ich habe jahrelang täglich eine Sunde lang das Jesusgebet ‚Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner‘ gebetet und dabei nie die Nähe Gottes erfahren. Dabei ist sie solchen Betenden doch versprochen, oder nicht?» Der Erzbischof gab zur Antwort: «Beten Sie ab heute das Jesusgebet nicht mehr. Ich rate Ihnen etwas anderes. Wenn Sie am Morgen Kaffee getrunken haben, räumen Sie Ihr Zimmer auf. Rücken Sie Ihren Lehnstuhl zurecht, so dass Sie in den Garten hinausschauen können. und dann legen Sie Ihr Strickzeug bereit. Setzen Sie sich dann in den Lehnstuhl und schauen Sie sich im

---

Zimmer um. Freuen Sie sich daran, welch schönes Zimmer Sie haben. Dann schauen Sie in den Garten hinaus. Alles blüht – freuen Sie sich darüber. Greifen Sie dann zum Strickzeug und fangen Sie an zu stricken. Stricken Sie eine Viertelstunde lang vor Gott. Lassen Sie ihn dabei zuschauen. Mehr brauchen Sie nicht zu tun. ja, ihn nur beim Stricken zuschauen lassen! Jeden Tag – eine Viertelstunde lang.»

Die Frau, verwundert, bedankte sich und ging. Nach einem halben Jahr kam sie wieder. «Herr Erzbischof, ich danke Ihnen. Was ich ein Leben lang vergebens gesucht habe, habe ich nun gefunden: die Nähe Gottes.»

## Wie legen wir unser Zeitkapital an?

Das Alter ist von vielen Verlusten bestimmt, es hält auch Gewinne bereit. An die Stelle von Fremdbestimmung ist Selbstbestimmung getreten. Wir sind unsere eigene ChefIn, unser eigener Chef geworden. Wir haben frei verfügbare Zeit, selbst wenn es im Einzelfall wenig sein mag. Wir sind ZeitkapitalInnen. Die Frage ist nur: Wie legen wir unser Zeitkapital an, welchen Ertrag wollen wir erwirtschaften? Den heute Alten und Hochaltrigen wurde beigebracht, dass Müssiggang aller Laster Anfang sei. Manche alte Frauen müssen deshalb wenigstens stricken. Müssiggang kann aber auch Anfang aller Tugenden sein oder der Anfang zur Erkenntnis, wie es offenbar der Mystiker Heinrich Seuse im 14. Jahrhundert verstand, wenn er schrieb: «Wenn du ein Ding nicht begreifst, dann gehe müssig. Vielleicht begreift das Ding dich.» So wichtig es ist, manchmal zu trödeln, Zeit zu verplempern und planlos in den Tag hinein zu leben, braucht es auch im Alter ein strukturiertes Zeitmanagement. Es braucht verbindliche Abmachungen mit mir selbst: Ich-Zeit, Eigen-Zeit, Zeit zum Rückzug und zum Alleinsein mit mir selbst. Und warum sollte die Eigen-Zeit nicht geradesogut wie ein Termin bei der Physiotherapeutin oder beim Zahnarzt in die Agenda eingetragen werden?

## Zu Besuch bei mir selbst

Manche Menschen haben nach der Befreiung von Berufs- und Familienpflichten das Bedürfnis, ihr zurückliegendes Leben zu bedenken, sich Rechenschaft darüber zu geben, «wie alles gekommen ist», und dann zu entscheiden, was sie hinter sich lassen, noch nachholen und in die Zukunft mitnehmen wollen. Da die späten Jahre genug eigene Probleme haben, dient es der seelischen Hygiene, wenn wir unerledigte Geschäfte noch abschliessen und Altlasten über Bord werfen. Da empfiehlt es sich, ab und zu ein «Rendezvous mit mir selbst» einzulegen.

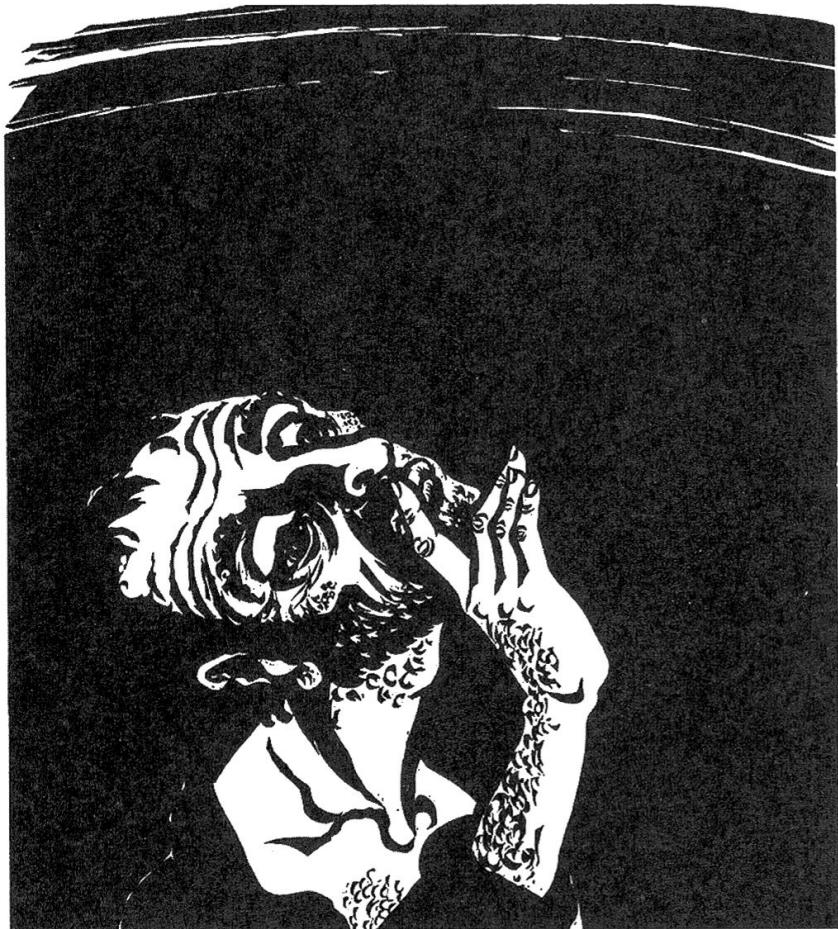


Scherenschnitt von  
Werner Gunterswiler,  
Gachnang

planen, mit mir selbst ins Gespräch zu kommen. Auch ohne es zu wollen, verlieren wie uns manchmal in Erinnerungen und bleiben an irgendeinem Haken hängen, der auf Unerledigtes, noch zu Bedenkendes hinweist. Wir können auch bewusst den Blick auf einzelne Lebensphasen richten mit Fragen wie: Was war ich? Wie bin ich geworden? Wer bin ich, wenn ich niemand mehr bin und mich nicht mehr über meine Stärken und Leistungen definieren kann? Was sind meine Zukunftsperspektiven?

## Beim Streifen durch meine inneren Landschaften...

Wie sieht mein Beziehungsfeld aus? Wie die Beziehung zu mir selbst? Bin ich mir sympathisch? Kann ich mich annehmen,



Heinz Keller, *Hiobs Erkenntnis*, VIII, Holzschnitt, 1988

Edith Hess ist Sozialarbeiterin, Erwachsenenbildnerin, seit 30 Jahren Witwe, Mutter einer im Ausland lebenden Tochter und Grossmutter eines Enkels. Sie lebt im Zollikerberg. Ihr Schutzpatron ist – wie sie gesteht – «die unwürdige Greisin» von Bertold Brecht. Von ihr ist u.a. erschienen: Rey Karl Guido/Hess Edith: *Die Reise ist noch nicht zu Ende... Seelische Entwicklung und neue Spiritualität in späteren Jahren*, Kösler Verlag 2003.

wie ich bin, und glaube ich an Veränderung und an Verwandlung? Und schliesslich, falls ich ein religiöser Mensch bin: Wie steht es mit meiner Beziehung zu Gott? Beim Streifen durch meine innere Landschaft treten meine Konturen deutlicher hervor, und ich kann immer besser verstehen, wer ich in als unverwechselbarer einzigartiger Mensch bin. Wenn ich dann mein Haus aufgeräumt und durchlüftet, Gerümpel entsorgt und das eine oder andere Möbelstück an den richtigen Platz gerückt habe, kann ich befreit hinausgehen zu den Menschen und der Welt und noch zupacken, wo es nötig ist.

### **«Die Erfahrung dessen, was mich unbedingt angeht»**

Immer häufiger entdecken Menschen eine Spiritualität der Bodenhaftung, praktikabel auch für angeblich religiös Unbegabte. Der Ort, wo die grossen Fragen zu reflektieren sind, ist immer da, wo wir gerade sind, Gerade im schon Vorhandenen sind Türen und Brücken zu

finden, die weiterführen. Die Mystik des Mittelalters erkannte «Gott in allen Dingen». Die täglich benützten Dinge haben eine zunächst vordergründige einsehbare Bedeutung. Das Brot nährt und stärkt meinen Leib, das Wasser löscht meinen Durst und reinigt meinen Körper, meinen Haushalt, mein Auto. Doch auch ohne besonders tiefesinnig zu sein, mache ich mir vielleicht einmal Gedanken über die natürlichen und menschlichen Kräfte, die das Brot werden liessen. Und wenn aus dem Hahn unser frisches Trinkwasser fliesst, fallen mir die Millionen Menschen ein, die kein sauberes Wasser haben. Und sollte ich noch tiefer loten, geht mir auch die symbolische Bedeutung von Brot und Wasser durch den Sinn. Ich werde daran erinnert, dass der Mensch «nicht vom Brot allein» lebt, und dass mit dem gleichen Wasser, das mich beim Duschen belebt, seit zweitausend Jahren Menschen in aller Welt getauft werden.

Auch Träume sind Inspirationsquellen. Sie erzählen bildhaft nicht nur von verdrängten Inhalten und störenden Konflikten, sondern auch von Schätzen und Kraftorten im Unbewussten. In der Bibel (Hiob 33, 14-18) steht: »Zur Nachtzeit, wenn die Menschen ruhig schlafen, in tiefem Schlummer auf den Betten liegen, dann redet Gott durch die Träume und Visionen; dann öffnet er ihre Ohren, dass sie hören.« In Träumen werden Erfahrungen gemacht, die sich kaum in Worte fassen lassen, als Einbruch einer höheren Macht, die der Existenz etwas Neues hinzufügt, eine Gegenwart an Kraft, Sinn und Schönheit. Das entspricht wohl dem, was Martin Buber «Begegnung mit dem ewigen Du» nennt und der Theologe Paul Tillich «die Erfahrung dessen, was mich unbedingt angeht».

Darauf läuft alle Spiritualität hinaus. Der Weg ist immer offen, auch im Alter. Im hohen Alter erst recht.