

**Zeitschrift:** Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** 10 (2002)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Spiritualität kennt viele Formen  
**Autor:** Sieber, Ernst / Kramer-Friedrich, Susanne / Weetering, Senta van de  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-818406>

### **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:** 14.04.2026

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

# Spiritualität kennt viele Formen

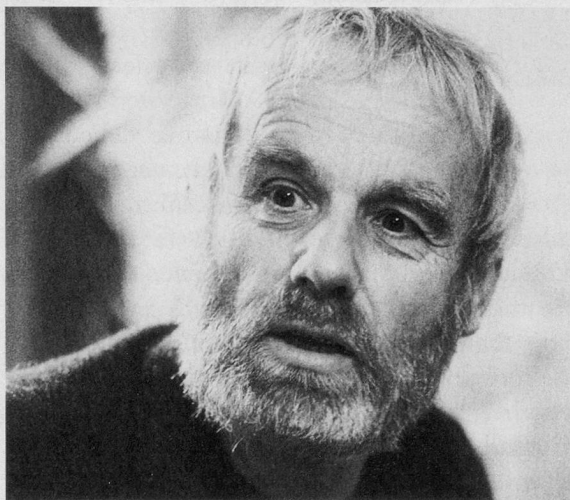
In verschiedenen Religionen, innerhalb und ausserhalb der traditionellen Glaubensgemeinschaften, findet Spiritualität ganz unterschiedliche Ausprägungen. Die vier Menschen, die hier von sich erzählen, sind Beispiele dafür.

## Zwei Fragen an Pfarrer Ernst Sieber

Pfarrer Ernst Sieber ist bekannt geworden durch seinen unermüdlichen Einsatz für Obdachlose, Drogensüchtige und all jene, die durch die Maschen der Gesellschaft gefallen sind.

### Spiritualität und Politik: Wie hängt beides für Sie zusammen?

Politik kommt vom griechischen Wort «Polis», was «Stadt» bedeutet. In den letzten Kapiteln der Bibel, der Offenbarung, steht etwas geschrieben über die «Stadt der Zukunft»: Sie ist verbunden mit der Heils- und Zukunftserwartung des Menschen, was eine politische Dimension mit einschliesst. Wenn ich diese biblische Version einer «neuen Stadt» sehe, dann denke ich auch an die Menschen von heute. Jesus hat nie aufgehört, sich einzumischen. In diesem Sinne war er hochpolitisch. Er stellte die Gerechtigkeit ins Zentrum seiner Verkündigung. Mehr noch, er pries die Armen selig, weil er erkannte, dass ihre Armut ein Ergebnis der herrschenden Ungerechtigkeit war. Damit hatte er die Macht der Herrschenden relativiert, die nur dazu dient, den Menschen zu unterdrücken.



Vom Glauben gehalten: Pfarrer Ernst Sieber schenkt randständigen Menschen Geborgenheit.

Jesus mischt sich auch heute ein, mahnt uns zur Suche nach Gerechtigkeit und ruft auf, sich mit den Kranken, den Schwachen und den Ausgestossenen dieser Gesellschaft zu solidarisieren.

### Sie sind nun 75. Gab es in Ihrem Leben Phasen, in denen Religion für sie weniger wichtig war?

Glaube und Spiritualität begleiten mich von Kindsbeinen an. Ich glaube, das habe ich mit der Muttermilch eingeflösst bekommen. Ich hoffe, dass ich in diesem Glauben gehalten bin, auch wenn ich sterbe.



FOTO PD

Frauen und Männer sind einander ebenbürtig: Susanne Kramer-Friedrich setzt sich für Gleichberechtigung in der Kirche ein.

### Drei Fragen an Susanne Kramer-Friedrich

Susanne Kramer-Friedrich (\*1935) war 1984 Mitbegründerin der Ökumenischen Frauenbewegung Zürich und ist dort nach wie vor engagiert. Sie arbeitete als Familienfrau, Mittelschullehrerin, Redaktorin des Kirchenboten für den Kanton Zürich, Studienleiterin im Evangelischen Tagungs- und Studienzentrum Boldern. Seit 1997 ist sie Aktuarin der IG FrauenKirchen Schweiz. Susanne Kramer-Friedrich ist heute als freie Publizistin tätig.

FOTO W. SPICHTY, MÜNCHENSTEIN

## Wie haben Sie in Zürich den Anfang der «FrauenKirche» erlebt?

Die Ökumenische Frauenbewegung Zürich ist aus der Disputation 84 entstanden, der Reformbewegung der evangelisch-reformierten Zürcher Landeskirche zum 400. Geburtsjahr des Reformators Huldrych Zwingli. Dort gab es eine Arbeitsgruppe «Frausein und Kirche», welche die ersten Frauengottesdienste in Zürich gestaltete und diese bis heute jeweils am letzten Sonntagabend des Monats weiterführt. Sie werden von wechselnden Frauengruppen gestaltet, meist ohne Pfarrerinnen. Ein wesentliches Element ist das «Offene Mikrofon», an dem alle zu Worte kommen können. Da erlebe ich FrauenKirche.

## Was ist heute Ihr wichtigstes Anliegen innerhalb der FrauenKirche?

Dass die Erkenntnisse und Anliegen der feministischen Theologie und Ethik, gemäss denen Frauen wie Männer nach dem Bilde Gottes geschaffen und also einander ebenbürtig sind, in Kirche und Gesellschaft verwirklicht werden.

## Unterscheidet sich die Spiritualität von Frauen in Ihren Augen von derjenigen der Männer?

Die Art, wie Frauen heute die Bibel lesen und auslegen, wie sie beten, was sie singen und warum sie im Gottesdienst tanzen, unterscheidet sich meiner Ansicht nach schon sehr positiv vom herkömmlichen Stil männlicher, wortlastiger Frömmigkeit. Die Spiritualität der Frauen hat eine lange Tradition als Lebens- und Glaubensgemeinschaft. Sie wurde vom herrschenden Klerus stets unterdrückt – aber sie ist nicht umzubringen. Sie kommt immer wieder ans Licht – wie ein unterirdisches Wasser: als Quelle.

## Ruth Gellis, Rektorin der Israelitischen Cultusgemeinde Zürich

Ruth Gellis ist als Rektorin zuständig für Erziehung in der Israelitischen Cultusgemeinde in Zürich. Gefragt, was ihr in ihrem Berufsalltag wichtig sei, antwortet sie: «Den Schülerinnen und Schülern Verständnis für das zu vermitteln, was Religion, was das Judentum ist. Für uns ist die Nächstenliebe sehr zentral, das möchte ich den Schülerinnen und Schülern mitgeben: anständige Menschen zu sein, andere Menschen und andere Religionen zu akzeptieren.» Damit steht das Judentum natürlich nicht allein. Einzigartig hingegen ist die Fülle von Vorschriften, die das Leben vieler Juden und Jüdinnen prägen – auch dasjenige von Ruth Gellis. Sie bezeichnet sich als «modern orthodox». Das bedeutet, sie hält sich an die Gebote, die den ganzen Alltag umfassen, von der Ernährung bis zur Sabbath-

ruhe. Gleichzeitig lebt sie aber in der modernen Welt und stellt sich ihren Fragen. Wenn es zum Beispiel um die Stellung der Frau geht, hält man nicht einfach an den überlieferten Bräuchen fest, sondern sucht nach zeitgemässen Antworten im Rahmen der Auslegung.

Die Ruhe am Sabbath, welche durch zahlreiche Gebote geschützt ist, weiss Ruth Gellis sehr zu schätzen. So arbeitet sie am Freitag nicht, denn dieser Tag ist der Vorbereitung gewidmet; alles Notwendige wird erledigt und eingekauft, das Essen im Voraus zubereitet. Der Sabbath selbst gehört dann ganz der Ruhe. Sie empfindet diesen Tag, den sie mit der Familie oder Freunden verbringt, als Oase. Kein Telefon, das läutet, kein Fernseher, der ablenkt. Dafür jedoch braucht es in ihren Augen diese strengen Vorschriften, denn auch wenn der Sonntag in europäischen Ländern arbeitsfrei ist und die Läden an den meisten Orten geschlossen bleiben, bedeutet das Wochenende für die wenigsten Menschen das, was der Sabbath für Ruth Gellis darstellt. «Er hilft mir, mich zu zentrieren», sagt sie. Dies dürfte mit ein Grund für die entspannte Konzentration sein, die das Gespräch mit ihr prägt.



FOTO SENTIA VAN DE WEETERING

Überlieferte Bräuche und zeitgemässer Alltag: Ruth Gellis lebt zwischen jüdischer Tradition und moderner Welt.

«Ich möchte mein Judentum so verstehen, dass ich Freude daran habe, nicht dass es eine Qual ist», sagt die Historikerin und Mutter von drei erwachsenen Kindern, die sich auch im Gespräch zwischen den Religionen engagiert. So sieht sie die vielen Vorschriften denn auch nicht als Strafe, sondern als Unterstützung. «Nicht Gott braucht die Gebote, sondern wir. Sie machen mich darauf aufmerksam, dass ich als Mensch ein Geschöpf bin, das zwar vieles kann, aber doch nicht alles, und sie erinnern immer wieder daran, dass man nicht das alleinige Zentrum ist.»

## Abt Martin Werlen, Kloster Einsiedeln

Stefan Werlen hatte nie daran gedacht, Mönch zu werden, bevor ihm im Alter von achtzehn Jahren die Regel des heiligen Benedikt in die Hand fiel. Bei der Lektüre sprang der Funke jedoch auf der Stelle. Das war vor 22 Jahren. Im November 2001 wurde er, inzwischen Pater Martin, zum Abt des Klosters Einsiedeln gewählt.

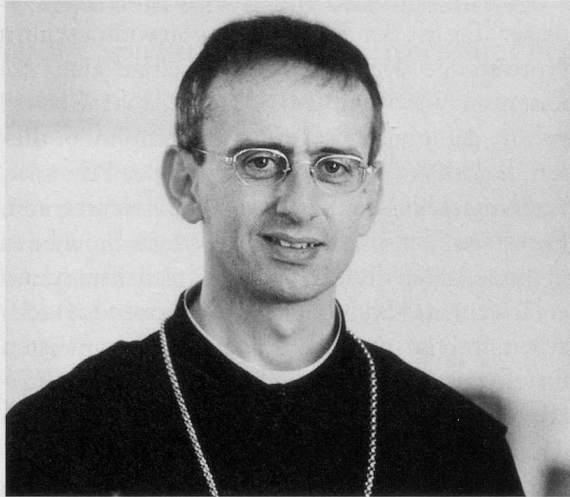


FOTO FRANZ KÄLIN, EINSIEDELN

Spiritualität ist unbeschränkt: Für Abt Martin Werlen ist Göttliches in jeder Begegnung und Tätigkeit.

Ob das Amt seinen Erwartungen entspreche? Er lacht. Nein, man könne von diesem Amt überhaupt keine Vorstellung haben, weil jeder Tag ganz anders verlaufe. Aber spannend sei es auf jeden Fall.

Als Abt Martin Werlen die Benediktinerregel erstmals las, hätte er nicht sagen können, was ihn im Einzelnen so beeindruckte. Im Rückblick benennt er jedoch gewisse Elemente. Da ist zum einen die Konsequenz, mit der Benedikt mit der Gegenwart Gottes rechnet, und die Ganzheitlichkeit, die dadurch entsteht. Spiritualität beschränke sich da nicht auf die Zeiten des Gebetes, sondern sei schlicht in allem enthalten, was

man tut und was einem begegnet, sei es Rad fahren, miteinander essen, diskutieren oder eben beten. Das Kloster Einsiedeln ist für Abt Martin Werlen ein Ort, an dem Menschen etwas von der Ganzheitlichkeit, wie sie Benedikt meinte, erfahren und «auftanken» können.

Ein weiterer Gedanke aus der Benediktinerregel, die das Leben des Abtes prägte, ist die zentrale Bedeutung des Hörens. «Höre!» – mit dieser Aufforderung beginnt die Regel – «Und du wirst ankommen» – so endet sie. Abt Martin Werlen hat «Höre, und du wirst ankommen!» zu seinem Wahlspruch gemacht. Es ist ihm wichtig, verschiedene Positionen zu verstehen. Dass man hören und verstehen kann, setzt allerdings voraus, dass andere ihre Meinung äussern.

Wichtig ist ihm das Zuhören auch, wenn es um seine Mitbrüder im Kloster geht. Ein Benediktinermönch beschliesst nicht selbst, wie sein beruflicher Weg aussieht; die Entscheidungen trifft der Abt des Klosters. Im Laufe seines Lebens erfuhr der Mönch Martin Werlen dies selber als grosse Bereicherung. Wäre er nicht ins Kloster gegangen, hätte er zum Beispiel kaum Psychologie studiert; der Impuls hierzu kam vom damaligen Abt des Klosters, Dr. Georg Holzherr. Durch die Herausforderungen seines Studiums war es ihm möglich, neue, unerwartete Seiten an sich zu entdecken. Und doch betont er: «In der Gegenwart Gottes zu leben bedeutet, den eigenen Wert und den von anderen nicht von einer beruflichen Leistung abhängig zu machen.» Das zählt umso mehr, als heute viele Menschen dazu neigen, sich über Arbeit und Erfolg zu definieren.

Martin Werlen wurde mit 39 Jahren, also sehr jung, zum Abt gewählt. Sein Amt bringt ihn in Kontakt mit Männern und Frauen jeden Alters. Es freut ihn besonders, dass er viel Post von älteren Menschen erhält. Für ihn ist die Frage jedoch nicht, wie alt jemand ist, sondern ob es gelingt, offen zu bleiben und nicht zu «murren», wie Benedikt sich ausdrückt; denn das Murren verhärtet und verhindert das Aufkommen von Freude.

## Haben Sie Problem-Füsse ?

**Jaciform** GARANTIERT  
**schmerz-freies Gehen**

Die Lösung für Frauen und Männer bei **Hallux, Hammerzehen, zu breiter, -zu grosser Fuss, eingewachsenen Zehen-Nägeln, Hühneraugen, Krampfadern** usw. Passt sich individuell an jedem Fuss an. **Rücken- und Bein-Schmerzen** verschwinden. Spezielle Einlegesohlen werden nicht mehr benötigt.



Verlangen Sie den  
**GRATIS-Prospekt**  
für Damen +  
Herren

**JACIFORM Schweiz AG, Lindenstr. 69, 9000 St. Gallen**  
Rufen Sie jetzt an! Wir beraten Sie gerne. [info@jaciform.ch](mailto:info@jaciform.ch)  
**Tel: 071 243 37 37, Fax 071 243 37 38** [www.jaciform.ch](http://www.jaciform.ch)

Anzeige

\* Senta van de Weetering, Zürich,  
ist freie Journalistin.

## Was bedeutet Ihnen Spiritualität?

Schreiben Sie uns Ihre Meinung. Gerne veröffentlichen wir ausgewählte Zuschriften.

Pro Senectute Kanton Zürich  
Redaktion ALTER & zukunft  
Postfach 1381, Forchstrasse 145, 8032 Zürich

[info@zh.pro-senectute.ch](mailto:info@zh.pro-senectute.ch)