

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2018)  
**Heft:** 4

**Artikel:** "Spiritualität kennt kein Alter"  
**Autor:** Brantschen, Niklaus  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-927209>

#### 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:** 13.01.2026

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

# «Spiritualität kennt kein Alter»

Der katholische Priester, Jesuit und Zen-Meister Niklaus Brantschen teilt seine persönlichen Gedanken zu Spiritualität. Ein Plädoyer für eine Spiritualität, die nicht in der Innerlichkeit stecken bleibt, sondern sich äussert. Sie vollendet sich in einem Denken, das Grenzen sprengt – auch im Alter.

Kein Zweifel: Spiritualität ist in. Alle reden darüber, und viele schreiben zum Thema. Spiritualität sei etwas Hohes, Erhabenes, sagen manche. Andere bemühen sich, Spiritualität von Religion abzugrenzen: Spiritualität ja, Religion nein. Frägt man nach, geraten die Angesprochenen in Verlegenheit. Sie wissen, was Spiritualität ist. Sollen sie aber darüber Auskunft geben, wissen sie es nicht. Was also ist Spiritualität?

Spiritualität, die ich meine, ist geerdet. Sie hat zu tun mit dem Boden, auf dem ich stehe – und wie ich auf ihm stehe. Spiritualität hat zu tun mit der Art und Weise, wie ich die Dinge sehe: oberflächlich nur oder auch in der Tiefe. Mit Stielaugen oder mit einem Blick, der vom Sehen zum Schauen gelangt. Spiritualität hat zu tun mit der Luft, die ich atme und wie ich sie atme: kurz und oberflächlich oder natürlich und ruhig.

Wenn ich «Atem» sage, dann bin ich buchstäblich bei Spiritualität. «Spiritus» ist das lateinische Wort für Geist, für Wind und für Atem. «Ruach» heisst es auf Hebräisch, Pneuma auf Griechisch, Atman auf Indogermanisch. Man muss die Worte Ruach, Pneuma, Spiritus, Atman einmal laut vor sich her-hauchen, um aus ihnen die volle Bedeutung, sprich: den Hauch des Lebens, zu erspüren. In der Praxis verschiedener spiritueller Traditionen kommt denn auch dem Atem eine zentrale Rolle zu. Gerne zitiere ich

den Titel eines Büchleins von Rose Ausländer: «Mein Atem heisst jetzt.» Wobei die jüdische Dichterin das Wort «jetzt» versteht als «Gegenwart im allgemeinen Sinn und als schöpferischen Augenblick im Besonderen».

Spiritualität, die ich meine, ist interreligiös ausgerichtet. In einer Zeit, da die Kulturen und Religionen sich begegnen, tun wir gut daran, eine interreligiös geprägte Spiritualität zu pflegen. Sie lässt sich so charakterisieren: Nicht Auflösung der inhaltlichen und institutionellen Unterschiede und Polaritäten. Nicht Gleichmacherei und Nivellierung, sondern klare Benennung der Unterschiede. Aber auch nicht Angst und Abwehr, sondern Mut, den eigenen Standpunkt klar zu vertreten und das Wagnis existenzieller Begegnung einzugehen.

## Echte Spiritualität mischt sich ein

Spiritualität endet nicht in der sogenannten Innerlichkeit. Wer meint, an der Welt vorbei zu sich selbst und zu Gott zu kommen, wird nie zu sich finden, denn Selbstfindung und Weltfindung gehen zusammen wie Einatmen und Ausatmen. Wer nur einatmet, erstickt, wer nur ausatmet, verliert sich. Echte Spiritualität erschöpft sich auch nicht im Privaten. Sie mischt sich ein und überwindet das heillose Entweder-oder-Schema. Also nicht draussen oder drinnen, sondern draussen und drinnen, nicht Ich oder die Welt, sondern Ich und die Welt, nicht Aktion oder Kontemplation, sondern Aktion und Kontemplation!

Diese Elemente einer weltoffenen, tragfähigen Spiritualität sind grundsätzlicher Art und kennen kein Alter. Mit den Jahren kommt ein spezifischer Aspekt dazu, den es «spirituell» zu bewältigen gilt: das Alter bejahen.

Für viele Menschen ist Altern etwas, das man wo möglich vermeiden, gegen das man ankämpfen sollte. Anti-Aging ist das Stichwort. Das Jung-dynamisch-lustig-Idealbild hat ganze Industriezweige auf den Plan gerufen. Pillen,

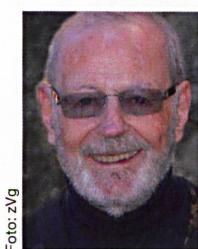


Foto: ZVg

**Niklaus Brantschen** kam 1937 in Randa VS zur Welt. Er ist Schweizer Jesuit, katholischer Priester und Zen-Meister. Er besuchte das Kollegium in Brig und trat mit 22 Jahren dem Jesuitenorden bei. Er leitete viele Jahre das Lassalle-Haus in Bad Schönbrunn, das er als Meditations- und Bildungszentrum für interreligiöse Begegnungen bekannt machte. Zum 80. Geburtstag veröffentlichte Niklaus Brantschen seine Autobiografie «Zwischen den Welten daheim».



Cremen, Salben und Wellness-Angebote jeder Art sind auf dem Markt. Ein Kloster in Deutschland propagiert erfolgreich ein Anti-Aging-Bier. Ich habe eines getrunken. Es schmeckt prima. Ob es mich zu verjüngen vermag, wage ich zu bezweifeln.

Altern ist keine Schande. Wer das einsieht und zu seinen Jahren steht, wirkt entspannter und ist jünger. Mehr als einmal bin ich in den letzten Jahren Frauen – gelegentlich auch Männern – begegnet, die mir plötzlich lebendiger, frischer, authentischer vorgekommen sind. Was war passiert? Sie hatten sich entschlossen, ihr Haar so zu zeigen, wie es mit den Jahren geworden war: ergraut. Paradoxe Weise waren sie nur so lange «graue Mäuse», wie sie ihr Alter durch rot oder schwarz oder wie immer gefärbtes Haar und viel Schminke zu vertuschen versuchten. Wer in puncto Alter sich und andern etwas vormacht, trauert der verwelkten Jugend nach, statt die Chance zu ergreifen, im Herbst des Lebens zu reifen – trotz oder gerade dank Altersbeschwerden.

Ein beschwerdefreies Alter gibt es nicht. Auch nicht im «Gesundheitszeitalter», das Manfred Lütz in dem Buch «Über Risiken und Nebenwirkungen des Gesundheitswahns» aufs Kostlichste charakterisiert hat. Im Alter ermüden wir schneller, die Sinne verlieren ihre Schärfe, und die Kommunikation wird trotz Brille und Hörgerät schwieriger. Pointiert lässt sich sagen: Im Alter nehmen alle Sinne ab, nur der Eigensinn nimmt zu. In der Tat, wir

treffen gelegentlich alte Menschen, die sehr eigenwillig oder eben eigensinnig sind. Ich kenne aber auch andere, die in dieser Phase des Lebens sich dankbar des Vergangenen erinnern, ohne es zu vergolden. Sie sind weise geworden und strahlen eine Güte und Wärme aus, die die Welt reicher macht.

#### **Das Zeitliche segnen und heute damit beginnen**

Bedingt durch einen grösseren operativen Eingriff im vergangenen Jahr habe ich «zwischen Leben und Tod» viel über das Leben und den Tod erfahren. Ich habe gelernt, auch in meinen alten Tagen das Leben neu zu sehen: als einmalig, begrenzt, zu Ende gehend und gerade darum kostbar. Das habe ich natürlich schon vorher gewusst. Aber etwas wissen und etwas existenziell erfahren – das ist etwas ganz anderes. Und was den Tod angeht: Da war eine Leichtigkeit zu spüren. Ein Wissen um die Grenzenlosigkeit des Lebens, an dem wir nicht erst nach dem Tode teilhaben, das wir gültig, aber noch nicht endgültig schon jetzt erfahren. Ich habe zu Lebzeiten begonnen, «das Zeitliche zu segnen.» Diese Redensart stammt von der alten Sitte, dass Sterbende, mit einem Bein schon im Jenseits, Gottes Segen auf ihre Kinder und alles, was zurückbleibt – eben «das Zeitliche» – herabrufen.

Das Zeitliche segnen und heute damit beginnen: ohne Neid, aber mit viel Wohlwollen. Nicht mit einem müden, wohl aber mit einem wissenden und weisen Lächeln.