

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 80 (2002)  
**Heft:** 1-2

**Artikel:** Interview Schwester Ingrid Grave : Gott will freie Menschen  
**Autor:** Vollenwyder, Usch / Grave, Ingrid  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-721160>

### **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:** 20.01.2026

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



# Gott will freie Menschen

*Über tausend «Sternstunden» hat Schwester Ingrid Grave während sechs Jahren am Fernsehen moderiert. Damit trat sie aus dem Dominikanerinnenkloster Ilanz an die Öffentlichkeit. Mit Herzlichkeit und Wärme, mit Humor und Verstand vertritt sie die Anliegen eines grosszügigen Gottes in einer oft kleinlichen Welt.*

## VON USCH VOLLENWYDER

Seit ein paar Monaten scheint die Welt aus den Fugen geraten zu sein. Die Menschen fragen: Warum lässt Gott das zu? Das weiss ich auch nicht. Aber für viele Probleme sind wir Menschen selber verantwortlich: Unsere Wirtschaftsstrukturen lassen andere Völker buchstäblich verhungern. Wir stützen ständig ein System von Ungerechtigkeit. Wir zerstören unsere Umwelt. Trotzdem denken wir nicht daran, unseren Lebensstil zu ändern.

Solche Tragödien – Krankheit, Tod, Abschied, Gewalt, Armut – passieren auch im Leben eines Einzelnen. Auch das lässt Gott zu. Ich glaube, dass wir alle in unserem Leben an Grenzen stossen. Dann verzweifeln wir und fragen und können nicht verstehen, warum uns etwas geschieht. Rückblickend erst sehen wir vielleicht die Zusammenhänge und merken oft: Ich bin daraus gestärkt hervorgegangen.

Das ist aber kein Trost in einer schwierigen Situation. Nein, diese Erkenntnis nimmt nichts von unserem Schmerz. Aber an diesem Schmerz können wir erstarren. Das ist vielleicht die grosse Kunst: zu lernen, in solch furchtbaren Situationen unsere inneren Stärken zu entwickeln.

Ist diese Aufgabe nicht zu schwierig für Menschen, die mitten im Schmerz stecken? Doch. Dann brauchen sie andere Menschen, die sie stützen und halten.

Die helfen, ein bisschen weiter zu schauen. Die sagen: Schau, da weit vorne ist der Himmel wieder blau. Schrecklich finde ich, wenn Menschen ihren Schmerz allein durchstehen müssen. Aber es gibt Menschen, die auch daraus geheilt hervorgehen.

Was nützt in solchen Zeiten das Gebet? Mit dem Gebet kann ich mich irgendwo, an eine höhere Macht, an Gott, anbinden. Im Gebet weiss ich, dass nicht alles verloren ist. Ich spüre, dass es da noch einen Lichtpunkt gibt, von dem ich annehmen kann, dass er mich wenigstens hört.

Wie sehen solche Gebete aus? Das müssen überhaupt keine frommen und formalen Gebete sein. Ich kann auch mit Gott hadern, an ihm zweifeln, mit ihm streiten. Wenn ich mit ihm hadere, nehme ich an, dass es ihn gibt. Das muss

nicht in einer Kirche oder in einer Kapelle geschehen. Gott lässt sich nicht an einen bestimmten Ort festbinden. Die eigentliche Form des Gebets ist sowieso hören: hören, still werden, in sich hineinhorchen.

Und dann gibt er Antwort? Vielleicht nicht, vielleicht erst in drei Tagen. Vielleicht kommt die Erkenntnis erst viel später: wenn ich eine Lösung sehe, eine Idee habe, was zu tun ist, und gar nicht weiss, woher diese Idee überhaupt kommt.

Die Menschen tun sich in der heutigen Zeit aber schwer mit dem Gebet. Ja, diese Fähigkeit ist oft verloren gegangen. Eltern geben das Gebet nicht mehr an die Kinder weiter. Eine ganze Generation wird den Punkt, an dem sie sich im Leben anbinden kann, einmal schmerzlich suchen müssen.

## SCHWESTER INGRID GRAVE

Ursula Grave wurde am 22. April 1937 als ältestes von sieben Kindern einer Kolonialhändlerfamilie im norddeutschen Oldenburg geboren. 1960 trat sie in den Orden der Dominikanerinnen ein und zog ins Kloster nach Ilanz um. Sie liess sich zur Sekundarlehrerin ausbilden und unterrichtete die Fächer Deutsch, Englisch und Religion. Sie war während zwölf Jahren im Leitungsteam der Ordensgemeinschaft tätig.

Von 1994 bis 2000 moderierte Schwester Ingrid Grave die sonntäglichen «Sternstunden» am Schweizer Fernsehen, in welchen Gäste aus Philosophie, Kunst und Religion empfangen werden. Noch bis im Sommer 2002 wird sie einmal im Monat das Wort zum Sonntag, die «Gedanken aus christlicher Sicht», sprechen. Schwester Ingrid Grave wurde 1994 zur «Bündnerin des Jahres» gewählt und erhielt im letzten Jahr den Katholischen Medienpreis und den Radio- und Fernsehpreis der Ostschweiz.









## Die Keuschheit kann zeitweise schwierig sein.

**Wird sie diesen Punkt finden?** Ich glaube schon. Midlife – das ist auch im spirituellen Bereich eine harte Zeit. Schon bei den Mystikern ist nachzulesen, dass um die Lebensmitte eine Zeit der Neuorientierung beginnt. Menschen in diesem Alter finden oft noch einmal neu zu Gott.

**Eine lange Entwicklung.** Ja, ein Leben lang ist man auf der Suche nach diesem Gott, nach dem, was hinter dem Leben steht und für das es sich lohnt, hier eine andere Welt zu schaffen. Ich glaube schon, dass wir letztlich auf dem Weg auf etwas Grösseres, auf Erlösung hin sind.

**Was verstehen Sie unter Erlösung?** Schon wir Menschen erleben Erlösung – wenigstens im Ansatz – jeden Tag. Wir können ja nicht jeder auf sich allein gestellt sein. Wir brauchen einander, um überhaupt leben zu können. Indem wir einander helfen, einander unterstützen, miteinander kommunizieren, schenken wir einander ein Stück weit Erlösung. Ja, und dann glaube ich, dass am Ende unseres Lebens die endgültige Erlösung folgt: Gott wird uns ganz zu sich ziehen.

**Daran glauben Sie?** Nur schon die Tatsache, dass wir uns solche Fragen stellen, dass wir sie überhaupt stellen können,

dass wir nach Antworten suchen, weist für mich auf die Existenz Gottes hin.

**Dann haben Sie auch keine Angst vor dem Tod?** Doch, natürlich. Das hat sicher jeder Mensch, wenn er sich damit auseinander setzt. Aber ich hoffe doch, dass ich bei meinem Tod Antwort auf meine Fragen bekommen werde.

**Gingen Sie ins Kloster, weil Sie diesen Sinnfragen nachgehen wollten?** Ich finde meinen Weg ins Kloster als Berufung. Ich fühlte mich einfach wohl in einer klösterlichen Umgebung und war unruhig, wenn ich mich auf einem anderen Weg bewegte. Ich glaube aber, dass jeder Mensch aufgrund seiner Fähigkeiten und seiner Biografie eine Berufung hat. Er spürt dann in einem bestimmten Bereich eine besondere Verantwortung. Wer seiner Berufung treu bleibt, sie immer wieder erspürt, erfragt, erlebt ein Stück Glück, auch wenn es eine schwierige Berufung ist.

**Eine Berufung ist wohl immer schwierig.** Ja. Sie ist immer erlitten. Ganz wichtig ist, dass betroffene Menschen – mit welcher Berufung auch immer – sich die nötige Zeit nehmen und mit sich selber auch Geduld haben.

**Warum traten Sie ausgerechnet in ein Dominikanerinnenkloster ein?** Ich habe mir auch andere Klöstergemeinschaften angesehen. Bei meinem Entscheid liess ich mich schliesslich mehr vom Gefühl als vom Kopf her leiten. Bei den Dominikanerinnen fühlte ich mich sofort heimisch. Ich wusste zwar nur wenig über diesen Orden: dass er ein Wappen hat, auf welchem Veritas – Wahrheit – steht. Diese Grundidee, der rote Faden, stimmte für mich.

**Die Dominikaner haben ja auch ein Stück unrühmlicher Geschichte hinter sich.** Ja natürlich, die ganze Inquisition, die lässt sich nicht verleugnen. Die Geschichte eines Ordens ist ähnlich wie eine Familiengeschichte. Wenn man diese zurückverfolgen könnte – wer weiss, was alles zum Vorschein käme. Ich besinne mich auf das Wesentliche: Was hat sich dieser Orden zur Aufgabe gemacht? Danach möchte ich mich ausrichten.

**Dann identifizieren Sie sich nicht mit der Geschichte des Ordens?** Nein, ich bin ja nicht schuld daran, was alles passiert ist. Ähnlich ist es mit der Kirche auch. Ich müsste ja austreten, wenn ich mir überlege, was im Namen der Kirche schon alles geschehen ist. Nein, auch daran fühle ich mich nicht schuldig.

**Und warum bleiben Sie?** Ich entdecke in dieser Kirche immer auch wieder Neues, Überraschendes, Positives. Weil ich aber auch denke, dass ohne eine Institution das religiöse Gedankengut zerfallen und zerflattern würde.

**Wo sehen Sie in dieser Kirche heute Hoffnungsträger?** Hoffnung auf eine neue Zukunft spürte ich vor allem bei meinen Aufenthalten in Brasilien. Da kommt eine Religiosität, ein Aufbruch von der Basis her. Die Menschen entdecken innerhalb von Kirche und Religion eine Freiheit, die ihnen rechtmässig auch zusteht. Gott will freie Menschen.

**Und hier bei uns?** Auch hier gibt es Menschen, die am Suchen sind – in der katholischen und in der reformierten Kirche. Das sind sicher nicht die grossen Scharen. Aber wer sagt denn, dass es immer grosse Scharen braucht, um etwas zu verändern? In der Bibel steht das



Gleichnis vom Sauerteig: Er geht auf, wenn er unter den Brotteig gemischt wird.

**Was heisst das für unsere Gesellschaft?** Unsere Gesellschaft braucht Menschen, die intensiv das Leben wollen. Wenn diese sich gegenseitig akzeptieren, sich annehmen, lieben lernen, lieben wollen, strahlt das aus. Das ist doch die zentrale Botschaft im Christentum. Und dafür braucht es keine Rieseninstitution, welche die Leute an die Kandare nimmt. Und dazu brauchen auch nicht alle Menschen jeden Sonntag in die Kirche zu kommen.

**Sie sprechen ein Wort für die Ökumene?** Ja sicher. Wir sind einfach nicht glaubwürdig, wenn wir Christen uns gegenseitig bekämpfen. Alles, was nur möglich und für unsere Welt nötig ist, müssen wir zusammen anpacken. Die zentrale Aussage – Liebe deinen Nächsten wie dich selbst – ist uns ja gemeinsam. Die unterschiedliche Auffassung über den Papst ist dann nicht mehr wesentlich. Ich glaube auch, dass in der heutigen Gesellschaft jede Kirche für sich allein nicht wird überleben können.

**Die Kirche hat aber andere Vorstellungen.** Statt die Menschen mit Moralvorschriften einzuengen, wäre es die Aufgabe der Kirche heute, ihnen eine spirituelle Heimat zu geben. Dann würden sie nämlich von sich aus von ihren Problemen und Anliegen sprechen. Dazu muss man sie nicht in einen Beichtstuhl zwingen.

**Sie haben den Schritt ins Kloster nie bereut?** Nein, bereut habe ich ihn nie. Zweifel kamen vor allem in den ersten Jahren im Kloster, als ich fragte: Ist es wirklich das, was ich nun machen soll in meinem Leben? Hätte ich meinen Schritt ins Kloster echt bereut, hätte ich die Konsequenzen gezogen und wäre wieder ausgetreten. Man kann nicht ein Leben lang in Reue leben. Das wäre ja schrecklich.

**Bei Ihrem Klostereintritt versprachen Sie Armut, Keuschheit und Gehorsam. Welches Versprechen ist am schwierigsten zu halten?** Keines von diesen dreien. Doch mit diesen Versprechen habe ich mich für ein Leben in der Gemeinschaft entschieden. Und in dieser Gemeinschaft zu leben, mit Menschen, die man

schliesslich nicht selber gewählt hat, das ist die grösste Herausforderung. Die Armut, ach, das ist das wenigste. Ich habe zu essen, habe Kleider, kann zum Zahnarzt gehen, ich kann anständig leben – für all das sorgt die Gemeinschaft. Die Armut ist also nicht so hart.

**Und die Keuschheit?** Die Keuschheit kann zeitweise schwierig werden. Ich weiss ja nicht, welchen Menschen ich im Laufe meines Lebens noch begegne. Da kann ja auch ein Mann darunter sein, der mich fasziniert. Doch das heisst dann noch lange nicht, dass ich auf dem falschen Weg bin.

**Dann haben Sie auch noch Gehorsam versprochen.** Der Gehorsam ist eine ständige Herausforderung. Doch das ist im Alltag nicht anders. Man muss hinhören: Was sind das für Menschen, mit denen ich da unterwegs bin? In der Klostersgemeinschaft fragen wir uns, was von uns gefordert wird, was für die Gesellschaft nötig ist. Wir können heute ja nicht mehr Pestkranke pflegen. Die Anfrage des Fernsehens war so etwas. Ich musste erhorchen: Was kommt auf mich zu? Wohin führt dieser Weg? Das hat meine Klostersgemeinschaft zum grossen Teil auch so verstanden.

BILDER IREN MONTI



**Die Kirche sollte eine spirituelle Heimat geben.**

**Sie haben die Arbeit am Fernsehen nicht aktiv gesucht. Wie kamen Sie überhaupt dazu?** Das Fernsehen suchte 1994 eine Nonne, die das sonntägliche Morgenmagazin «Sternstunde» moderieren würde. Dabei fragte es auch unser Kloster an. Nach Tests im Aufnahmestudio sagte ich zu – nach langem Überlegen.

**Sie repräsentierten als Moderatorin auch ihre Schwesterngemeinschaft.** Ja. Deshalb war es mir wichtig, dass sich die grosse Mehrheit der Schwestern hinter mich stellen würde. Ich wusste ja nicht, wie mein Engagement in der Öffentlichkeit ankommen würde. Deshalb brauchte ich den Rückhalt meiner Mitschwestern. Sie mussten den Entscheid mittragen.

**Und wie waren die Reaktionen aus der Öffentlichkeit?** Zum grössten Teil positiv. Neben einigen wenigen abwertenden und hässlichen Briefen bekam ich vor allem Zustimmung. Die Zuschauerinnen und Zuschauer freuten sich, ein neues Bild von Kloster und Nonne zu bekommen: eine Gemeinschaft, die sich öffnet und auf die Anliegen der Zeit eingeht. ■