Der Funke im Alltag

Autor(en): **Vollenwyder, Usch**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **81 (2003)**

Heft 12

PDF erstellt am: **03.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-726275

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

BILDER: TRES CAMENZIND

Der Funke im Alltag

In der Natur oder in der Musik, im Gebet oder in der Nähe zu anderen Menschen und oft in Grenzsituationen des Lebens kommt eine Ahnung auf: Jenseits der sichtbaren Welt wirkt eine hintergründige Kraft.

VON USCH VOLLENWYDER

Edith Hess sammelt Steine. Sie liegen in einer Schale auf der hellen Fensterbank in ihrer Wohnstube, helle und dunkle, kleine und grosse, alles rund geschliffene Steine vom Zollikerberg oder aus den Ferien im Ausland. Edith Hess nimmt einen aus der Schale, wiegt ihn in ihrer Hand und sinniert über die Ader, die sich – wie auf allen ihren gesammelten Steinen – zu einem Kreis zusammenschliesst: «Ein Stein ist für mich ein Zeichen von Beständigkeit; seine Adern mit ihren Verdickungen und Verästelungen symbolisieren das Leben, das sich schliesslich doch in einem Rund vollendet», sagt die 80-jährige Mitautorin des Buchs «Die Reise ist noch nicht zu Ende – Seelische Entwicklung und Spiritualität in späteren Jahren» (siehe Kasten Seite 9).

Für Sinnfragen hatte sich die Sozialarbeiterin und Dozentin für Sozial- und Pflegeberufe schon als Jugendliche interessiert. Stundenlang mochte sie damals diskutieren, und immer noch findet sie Gespräche über Gott und die Welt, über religiöse Fragen, psychologische und philosophische Themen spannend. Mit 73 Jahren wollte sie es aber endgültig wissen: «Wer bin ich wirklich, und welches ist der Sinn meines Lebens?», fragte sie sich. Edith Hess wagte noch einmal einen Aufbruch.

Für sich selber, aber auch als Mitverantwortliche für die ökumenische Altersbildung Zollikon, stellte sich Edith Hess die Frage nach den besonderen Herausforderungen des Alters: «Die Versöhnung mit der eigenen Geschichte, die Gestaltung der Gegenwart und die Auseinandersetzung mit der Zukunft – auch dem Tod – betrachte ich als zentrale Aufgaben in diesem Lebensabschnitt.»

Edith Hess spürte, dass sie auf diesem «Weg zu sich selber» einen Gesprächspartner brauchte. Mit Hilfe des Zürcher Psychotherapeuten Karl Guido Rey verarbeitete sie Vergangenes und Unbewältigtes und lernte, gelassen und gleichzeitig neugierig in die Zukunft zu blicken: «Ich erlebte, wie sehr mein Leben nicht nur eine praktische, sondern ebenso eine spirituelle Dimension hat.»

Die grosse Sehnsucht

Spiritualität stellt die Frage nach der Wirklichkeit hinter der sichtbaren Welt. Sie ist Sehnsucht und Suche nach etwas Grösserem, das Antwort gibt auf die Frage nach dem Sinn des Lebens, nach seinem Anfang und seinem Ende, nach dem Kreislauf von Geburt und Tod. Das Leben wird in einen grossen Zusammenhang eingebettet und einer in allem wirkenden Kraft anvertraut. Das Christentum gibt diesem Mächtigen und Ewigen hinter allem Sichtbaren einen Namen: Gott.

Die 1993 veröffentlichte und heute noch repräsentative Studie «JedeR ein Sonderfall? Religion in der Schweiz» zeigt: Nur eine kleine Minderheit aller Befragten über sechzig – rund drei Prozent – bezeichnen sich dezidiert als atheistisch. Ein Viertel ist in dieser Frage unsicher, rund drei Viertel sind von der Existenz einer göttlichen Kraft überzeugt. Bei den heute über achtzigjährigen Frauen sind es sogar neunzig Prozent. Und die grosse Mehrheit aller Befragten denkt, dass der Glaube an einen Gott auch ausserhalb der Kirchenmitgliedschaft möglich ist.

Dieser Gott lässt sich manchmal erahnen; eine Kraft, ein Schöpfergeist, etwas Göttliches oder eine «letzte Wirklichkeit» werden spürbar: bei religiösen Handlungen, aber auch in der Musik, der Poesie oder der Architektur zum Beispiel, in der Begegnung mit anderen Menschen, aber auch mit Tieren, in Grenzsituationen des Lebens, bei der Geburt eines Kindes oder in der Nähe des Todes.

Unterwegs in der Natur

In der Natur, angesichts der Schöpfung, fühlen besonders viele Menschen das Geheimnis einer transzendenten Wirklichkeit. So geht es auch Esther Schumacher, die regelmässig Wanderexerzitien besucht. Die ehemalige Lehrerin war etwas über fünfzig Jahre alt, als eine Standortbestimmung in ihrem Leben dringend notwendig wurde. Der Tod ihrer Eltern, die Wechseljahre, eine nachlassende Motivation im Beruf und eine Krankheit drohten sie aus der Bahn zu werfen. Sie musste sich auf sich selber besinnen können und machte Urlaub in einem Kloster: «Ich wollte zu mir und zu meinem Leben Ja sagen lernen, ich wollte mich und meine Mitmenschen annehmen können.»

Dann lernte sie durch eine Freundin die Wanderexerzitien im Bildungshaus «Notre Dame de la Route» in Freiburg kennen. Die Idee überzeugte sie: Nach einer Morgenmeditation gibt der Exerzitienleiter der Wandergruppe ein Bibelwort mit auf den Weg, Psalm 18 zum Beispiel: «Er führte mich hinaus ins Weite, er befreite mich, denn er hatte an mir Gefallen.» Oder Psalm 127: «Wenn nicht der Herr das Haus baut, müht sich jeder umsonst, der daran baut.»

Esther Schumacher liebt es, schweigend unterwegs zu sein, dabei solchen Worten nachzuhängen und die Gedanken weiterzuspinnen: «Du gehst ein Stück weiter auf deinem Weg – in der Gemeinschaft und doch allein.» Am Wanderziel angekommen, gibt es jeweils ein gemeinsames Picknick und eine Eucharistiefeier. Am Abend werden Erfahrungen ausgetauscht und die Gruppe

Zehn Kernsätze zu einer Spiritualität des Alters

➤ *Ich belebe in mir das vielfältige Bild eines bedingungslos liebenden Gottes, vor allem eines mütterlichen, barmherzigen, befreienden Gottes.*

➤ *Ich bemühe mich um Versöhnung mit den Menschen, mit Gott und mit mir selbst. Ich versuche, Ja zu sagen zu meinem Leben, wie es bisher gelaufen ist.*

➤ *Ich lege die Hände in den Schoss und freue mich über die Befreiung von vielen Aufgaben.*

➤ *Ich liebe und lasse mich lieben, ich lasse mich verzaubern von der Schönheit der Natur, des Sternenhimmels, der Musik und anderen Werken schöpferischer Menschen.*

➤ *Ich tue meinem Leib Gutes und freue mich meiner Leiblichkeit trotz abnehmender Schönheit und Frische.*

➤ *Ich lerne meine Einmaligkeit geniessen und möchte zu meiner Originalität stehen, auch wenn sie mir nicht in allem gefällt.*

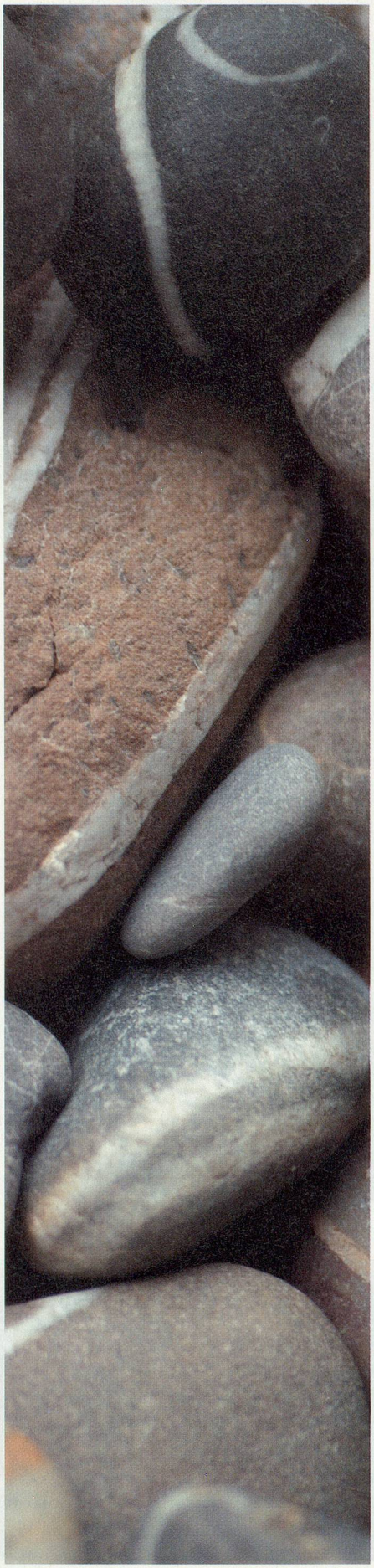
➤ *Ich halte der Welt die Treue und überdenke immer wieder mein Engagement für mehr Menschlichkeit, Gerechtigkeit, Frieden und Bewahrung der Schöpfung.*

➤ *Ich setze mich mit Vergänglichkeit, Tod und Sterben auseinander und bette mich ein in den natürlichen Kreislauf des Lebens. Solange ich das Leben habe, geniesse ich dankbar jeden Tag.*

➤ *Ich nehme Anteil am Leiden anderer. Ich möchte glauben lernen, dass Leiden ein Ort der Anwesenheit Gottes ist.*

➤ *Was nach dem Tod sein wird, weiss ich nicht, aber mich tröstet und fasziniert das Bild der Verheissung von einem glanzvollen Fest und einem grossen Tisch, der für alle Menschen gedeckt ist.*

Diese Kernsätze zu einer Spiritualität des Alters formulierte Edith Hess. Der vollständige Text ist in ihrem Buch «Die Reise ist noch nicht zu Ende» nachzulesen.



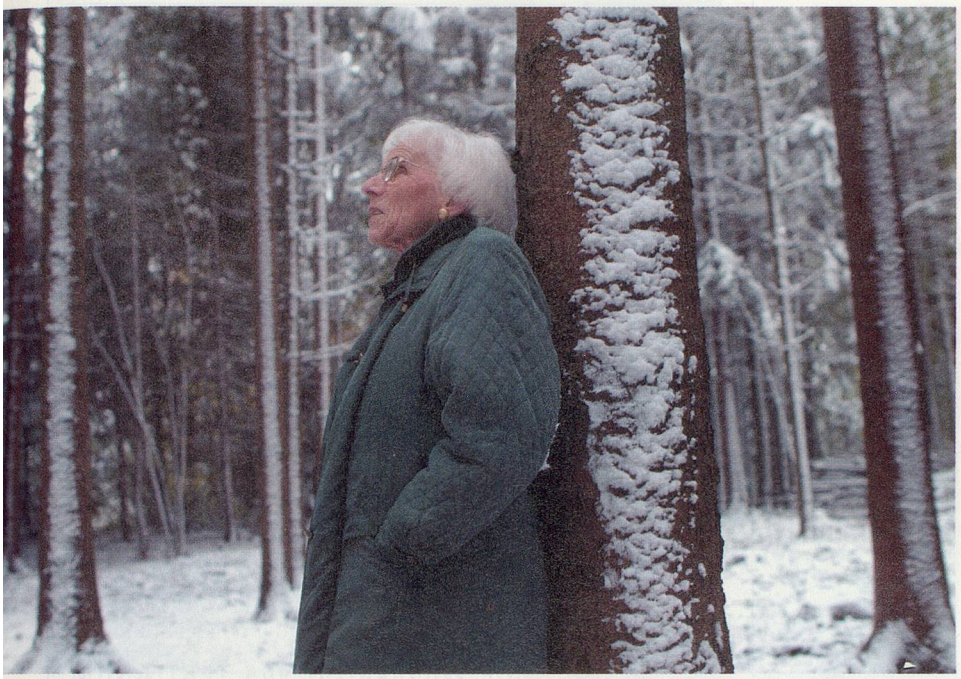
Edith Hess blickt getrost und neugierig zugleich in ihre Zukunft.

bekommt vom Exerzitienleiter Impulse für den nächsten Tag. Solche Oasen möchte Esther Schumacher in ihrem Leben nicht mehr missen. Sie versucht, jedes Jahr während eines Wochenendes oder auch einer ganzen Woche an einem besonderen Ort Kraft und Ruhe für den Alltag zu tanken: «Dabei komme ich dem Sinn meines Lebens, mir selber und meiner Ganzheitlichkeit ein kleines bisschen näher.»

In der Welt stehen

Auch das Lassalle-Haus, das Zentrum für Spiritualität und soziales Bewusstsein im zugerischen Bad Schönbrunn, bietet suchenden Männern und Frauen ganz bewusst eine Oase der Stille an. Dort können sie, weg von der Hektik des Alltags und unter kompetenter Leitung, zur Ruhe kommen, Lebensfragen nachgehen und sich auf das Wesentliche besinnen. Für den Leiter des Bildungsbereichs im Lassalle-Haus, Pater Christian Rutishauser, darf Spiritualität jedoch nicht auf Oasen beschränkt bleiben. Spiritualität sei schliesslich der Funke, der den Alltag durchdringe: «Spiritualität ist die Zugabe in unserem Leben.»

Spiritualität zeige sich nicht abgespalten von der Wirklichkeit, sondern vielmehr in einer intensiven Verbindung mit der Welt, sagt der noch nicht vierzigjährige Jesuit. Spirituelle Menschen würden mit beiden Beinen im Leben stehen und sich für die Gesellschaft engagieren



– allerdings mit einer besonderen Haltung: «Sie bringen ihren Alltag in einen Bezug zu etwas Grösserem.» Christian Rutishauser vergleicht die heutige Spiritualität mit der früher so genannten Frömmigkeit: «Sie war eine Grundhaltung vieler Menschen und trug sie durch ihr ganzes Leben.»

Auch für Edith Hess bedeutet Spiritualität eine enge Verbindung zur Gegenwart. Nicht ihr Seelengärtchen wolle sie pflegen, sondern vielmehr Verantwortung übernehmen: «Ich will ganz in der Welt stehen und mich bewusst dem Leben aussetzen.» Sie versucht, achtsam mit sich selber, der Schöpfung und den Mitmenschen umzugehen und sich mit den eigenen Sonnen- und Schattenseiten auseinander zu setzen. «Dazu musste ich mir tägliche Zeitinseln schaffen: «Musik hören, einfach da sitzen, mich bewusst einem Gegenstand, einer Pflanze oder meinem Kater Balthasar zuwenden.»

Auf diesem Weg zu einer bewussteren Lebenshaltung erlebte Edith Hess auch Rückschläge. Sie musste sich in Geduld üben und immer wieder neu versuchen, bei sich selber zu verweilen. In der Zwischenzeit hat sich ein festes Ritual eingependelt: Jeden Morgen sitzt Edith Hess während einer halben Stunde in ihrer hellen Stubenecke mit den rund geschliffenen Steinen auf der Fensterbank, lässt ihre Gedanken schweifen und denkt nach, sie meditiert und betet: «Ich bin glücklicher, gelassener und – wie ich hoffe – ein angenehmerer Mitmensch geworden», sagt Edith Hess.

Rituale, Gebete und Meditationen sind sichtbarer Ausdruck einer spirituellen Grundhaltung. In der Studie «JedeR ein Sonderfall? Religion in der Schweiz» gaben weit mehr als die Hälfte der Frauen und etwa vierzig Prozent der Männer über sechzig an, dass sie jeden Tag beten würden. «Gebet und Meditation sind ein gemeinsamer Kern in allen Religionen», sagt Pater Christian Rutishauser. Gebete sind jedoch nicht nur das Zitieren von Formeln. Auch Karl Guido Rey, der Mit-Autor von Edith Hess (siehe nebenstehenden Kasten), beschreibt das Gebet ebenfalls als Zwiegespräch; er zeigt, wie mit Bildern oder Texten, mit dem Körper, mit Gedanken oder auch schweigend gebetet werden kann.

Spiritualität und Kirche

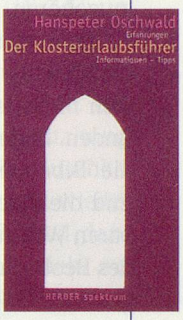
Früher waren solche spirituellen Ausdrucksformen in kirchliche Strukturen eingebettet. Laut obiger Studie besuchen heute weniger als dreissig Prozent der über Sechzigjährigen noch regelmässig einen Gottesdienst. Trotzdem betrachtet rund die Hälfte aller Befragten Religiosität als zentralen Wert und wichtig für das Wohlbefinden in ihrem Leben. Es gilt also, dafür neue Formen und Angebote zu finden. «Dem Zeitgeist entsprechend bewegen sich diese jenseits von Traditionen und Institutionen, auf der individu-

Fortsetzung nächste Seite

WEITERE INFORMATIONEN

➤ Im Buch «Die Reise ist noch nicht zu Ende – Seelische Entwicklung und neue Spiritualität in späteren Jahren» beschreiben Karl Guido Rey und Edith Hess den Weg, den sie auf der Suche nach dem tieferen Sinn des Daseins gemeinsam gegangen sind.

➤ «Neuen Räumen entgegen – Spiritualität im Alter» heisst der Wochenendkurs, den Karl Guido Rey und Edith Hess Mitte Februar im «Haus der Stille und Besinnung» in Kappel am Albis anbieten. Informationen und das Kursprogramm sind erhältlich direkt im Kurshaus in Kappel unter Telefon 01 764 88 10 oder im Internet unter www.klosterkappel.ch



➤ Der Klosterurlaubsführer von Hanspeter Oschwald enthält Adressen von Klöstern und religiösen Häusern in der Schweiz und quer durch Europa; er gibt Hintergrundinformationen zu den einzelnen Orden und Hinweise zur Gestaltung eines Klosterurlaubs.

➤ Auch das Lassalle-Haus in Bad Schönbrunn und das Bildungshaus «Notre Dame de la Route» in Freiburg bieten eine grosse Auswahl an Besinnungstagen und spirituellen Kursen: Lassalle-Haus Bad Schönbrunn, 6313 Edlibach, Tel. 041 757 14 14, Internet www.lassalle-haus.org und «Notre Dame de la Route», 17 chemin des Eaux-Vives, 1752 Villars-sur-Glâne, Tel. 026 409 75 00, Internet www.ndroute.ch

➤ «Was glauben Sie eigentlich?», fragte die evangelisch-reformierte Monatszeitung «saemann» letztes Jahr ihre Leserinnen und Leser. Nun liegt eine Dokumentations-CD mit rund 500 Antworten auf diese Frage vor (Achtung: nur Text!).

Die Bücher und die CD können mit dem Talon Seite 60 bestellt werden.

ellen Ebene statt wie früher in der Gemeinschaft», sagt Pater Christian Rutishauser.

Ob in der Kirche oder ausserhalb: Wer Religiosität als zentralen Wert in seinem Leben betrachtet, dem steht eine wichtige Ressource bei der Bewältigung seines Alltags zur Verfügung. Menschen, die sich bei einem liebenden Gott aufgehoben wissen, empfinden ein Grundgefühl von Frieden, Sinnhaftigkeit und Verbundenheit. Die Überzeugung, dass alles im Leben seinen Sinn hat «und gut ist, so wie es ist», kann bei schweren Schicksalsschlägen oder bei der Vorbereitung auf den Tod helfen. Doch auch viele religiös nicht gebundene Patientinnen und Patienten erwarten von Ärzten und Pflegepersonal, dass sie Gesprächen über die letzten Dinge nicht ausweichen: Die Suche nach Antworten auf die grossen Fragen des Lebens scheint zum Menschsein zu gehören.

Eine spirituelle Haltung und damit der Zugang zu einer göttlichen Dimension muss letztlich jeder Mensch selber finden. In der christlichen Kultur können die Bibel, eine zeitgemässe Theologie und die Kirchen einen möglichen gangbaren Weg aufzeigen. Laut einer Umfrage des Beobachters vom März dieses Jahres glauben 75 Prozent der über 65-jährigen Schweizerinnen und Schweizer an den «Gott der Bibel».

Auch Edith Hess bezieht sich immer wieder darauf. Eine ihrer Lieblingsgeschichten ist aus dem neuen Testament und handelt vom Zöllner Zachäus, der auf einem Maulbeerfeigenbaum sitzt und von Jesus mit dem Namen gerufen wird: «Zachäus, komm schnell herunter! Denn ich muss heute in deinem Haus zu Gast sein.» Mag ein Menschenleben als Sandkorn in der Wüste oder als Stern am Nachthimmel erscheinen – Edith Hess ist überzeugt: «Gott ruft auch heute noch jeden Menschen beim Namen.» ■

Liebe Leserin, lieber Leser

Wo suchen Sie Antworten auf Ihre grossen Fragen? Welchen Zugang haben Sie zu einer göttlichen Dimension? Was bedeutet Ihnen Gott im Alltag?

Senden Sie Ihre Zuschrift an: Zeitlupe, Umfrage, Postfach 642, 8027 Zürich. Jede veröffentlichte Antwort wird mit einem Büchergutschein von zehn Franken belohnt. Einsendeschluss ist der 10. Dezember 2003.

INSERATE

Tertianum
HUOB · PFÄFFIKON
Gemeinde Freienbach

design®www.adverma.de

Wohnqualität geniessen

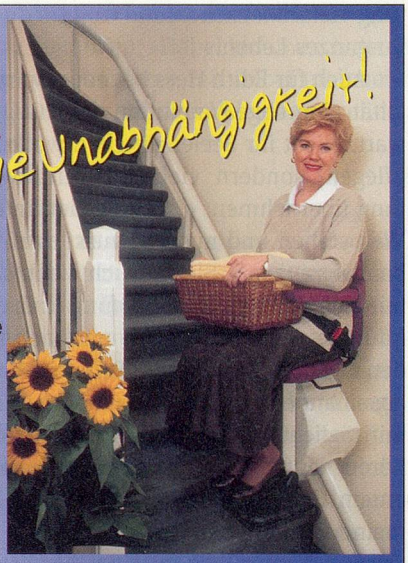
Die Wohnkultur von TERTIANUM

Kontaktadresse Vermietung
Seniorenresidenz TERTIANUM HUOB
Huobstrasse 5
8808 Pfäffikon SZ
Tel. +41 0 55 420 27 04
Fax +41 0 55 420 27 49
info@tertianum-huob.ch
www.tertianum-huob.ch

EIN NEUES HAUS DER TERTIANUM-GRUPPE

GARAVENTA LIFTECH

Gewinnen Sie Unabhängigkeit!



- Treppenlifte
- Senkrechtaufzüge
- Hebebühnen

- im Haus
- im Freien

Ihren persönlichen Bedürfnissen angepasst!

GARAVENTA LIFTECH AG
Alte Zugerstrasse 15
CH-6403 Küssnacht
Tel. 041 854 78 80
Fax 041 854 78 20
Sion 027 203 38 00
liftech@garaventa.com
www.liftech.ch
Gratis-Kontakt-Telefon: 0800 80 40 50

☐ Senden Sie mir Unterlagen
☐ Stuhllifte ☐ Plattformlifte ☐ Senkrechtaufzüge
☐ Rufen Sie mich an
Name / Vorname
Adresse
PLZ/Ort
Zeitlupe 12.2003 30.01