

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 86 (2008)
Heft: 12

Artikel: "Spiritualität führt auf den Marktplatz der Welt"
Autor: Gyger, Pia
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-726164>

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: 04.05.2026

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

«Spiritualität führt auf den Marktplatz der Welt»

Ist Spiritualität ein neuer Trend in unserer Gesellschaft? Viele Menschen spüren eine grosse Sehnsucht nach der eigenen Tiefe oder – in christlicher Sprache ausgedrückt – nach der Begegnung mit Gott. Spirituelle Angebote, die den Weg in diese Tiefe weisen, haben tatsächlich einen grossen Zulauf. Besonders begehrt sind Kurse, die Zeiten des Schweigens beinhalten.

Woher kommt dieses Bedürfnis? Unsere ganze Gesellschaft befindet sich in einem riesigen Wandel, der alle Lebensbereiche erfasst – und das in einem Tempo, wie es die bisherige Menschheitsgeschichte noch nie gesehen hat. Alles wird immer schneller, komplexer, vernetzter; die Welt ist unglaublich laut geworden. Für Anpassungen – wie sie unsere Vorfahren über Jahrhunderte hinweg hatten – reicht die Zeit nicht mehr. Das löst Angst und Unsicherheit aus. Vor allem nährt eine solche Welt die tiefste Sehnsucht des Menschen nicht.

Wäre eine Antwort auf diese Sehnsucht nicht Aufgabe der Kirchen? Viele Predigten sind gute Psychologie und ein bisschen Soziologie, verbunden mit dem Evangelium. Doch die Menschen von heute wollen nicht mehr Gebote und Verbote. Sie suchen Erfahrungen – auch im religiösen Bereich. Diese finden sie auf dem mystischen, dem spirituellen Weg.

Was lernen sie auf diesem spirituellen Weg? Die Fähigkeit, nach innen zu gehen. Meister Eckhart, der deutsche Mystiker des späten Mittelalters, sagt: «Warum greift ihr nicht in euer eigenes Gut? Ihr trägt doch alle Wahrheit wesentlich in euch.» Die Buddhisten nennen es «erwachen aus der Illusion der Getrenntheit». Und in der Bibel sagt Paulus: «In Christus leben wir, bewegen wir uns und sind wir.» Das ist Mystik, das ist Spiritualität! Im Innersten erfahren wir, wie alles eins ist und in einem grossen Zusammenhang steht. Doch den Weg dorthin haben wir nicht gelernt.

Sie sind Zen-Meisterin. Wie hilft die Zen-Meditation auf diesem Weg? Sie ist der beste Weg, um ins tiefe Gebet – die sogenannte Kontemplation – zu versinken. Weil wir eine solche Methode in unserer christlichen Kultur nicht kennen, ist



Pia Gyger

ist Psychologin, Ordensfrau und Zen-Meisterin. Sie leitete und erneuerte das Katharina-Werk Basel, heute eine ökumenische Gemeinschaft mit interreligiöser Ausrichtung. Zusammen mit Niklaus Brantschen gründete und leitete sie bis vor wenigen Jahren das Lassalle-Institut im zugerischen Bad Schönbrunn. Sie gründete das interreligiöse Meditationszentrum im Romero-Haus in Luzern und ist dort beratend tätig. Pia Gyger lehrt im Lassalle-Haus Zen-Meditation und ist in internationalen Friedensprojekten engagiert.



die Zen-Meditation ein grosses Geschenk an die Menschen des 21. Jahrhunderts: Sie zeigt uns den Weg in ein Innerstes, wo sich das Bewusstsein erweitert und man gleichzeitig weit geöffnet und geerdet ist.

Wo ist denn Gott? In allem. Und das meine ich ganz wortwörtlich. In jeder Pflanze, in jedem Tier, in jedem Menschen, überall. Nennen wir ihn nun Gott, Allah oder Buddhanatur, letzte Wirklichkeit oder das grosse Selbst, die Quelle des Lebens, die grosse Liebe oder den Ursprung. Achtsam, mit offenem Herzen und liebend durch diese Welt zu gehen, ist für mich Gottesdienst.

Dann führt Spiritualität nicht nur nach innen, sondern ebenso nach draussen? Jede gute Mystik führt auf den Marktplatz der Welt, führt hinaus ins Leben. Alles andere ist Egoismus, in jeder Religion.

Wie lässt sich in unserer Kultur Spiritualität pflegen? Das Wichtigste ist sicher, zur Ruhe zu kommen und sich immer wieder Räume des Schweigens zu schaffen, wo man nicht abgelenkt wird. Dann gibt es ganz einfache Übungen: sich hinsetzen und sich auf den ein- und ausströmenden Atem konzentrieren. Und dabei vielleicht ein Gebet sprechen; nur einen Satz und diesen immer wiederholen: Lumen Christi, zum Beispiel, Licht Gottes. Mit diesem Satz segne ich die Welt. Ich denke dabei an die Krankenschwester am Spitalbett, den jungen Arzt im Stress, die Früchte, die auf dem Feld reifen.

Lebt sich Spiritualität demnach im Alltag? «Gott suchen und finden in allen Dingen», sagte der Ordensgründer der Jesuiten Ignatius von Loyola. Der Alltag ist der Weg zu Gott. Es ist eine grosse Entlastung vor allem für alte und kranke Menschen, wenn sie wissen: Nicht ausschliesslich auf den sonntäglichen Kirchenbesuch oder die gute Predigt kommt es an. Ebenso wichtig ist – und das kann bis zuletzt und überall geschehen, auch im Krankenbett oder im Rollstuhl –, im eigenen Herzen das grosse Geheimnis namens Gott zu suchen und zu finden.