Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung

Herausgeber: Pro Senectute Schweiz

Band: 92 (2014)

Heft: 12

Artikel: Im Alltag das Geheimnis des Lebens spüren

Autor: Vollenwyder, Usch

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1078422

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: 26.11.2025

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



bi caritas et amor, Deus ibi est.» Die Melodie klingt durch den Raum der Stille der Berner Kirchgemeinde Belp.

Auf dem Boden brennen Kerzen, sternförmig sind sie um eine Glaskugel auf dem Meditationsbild von Niklaus von der Flüe angeordnet. Im Kreis sitzen oder knien auf Stühlen und Kissen einige Frühaufsteher, die der Einladung zur Meditation zum Wochenbeginn gefolgt sind. Pfarrer René Schaufelberger bittet für die Nächsten, für alle Menschen, für Tiere und Pflanzen, für die ganze Schöpfung. Das einfache Lied «Ubi caritas – Wo Güte und Liebe herrschen, da ist Gott» klingt nach.

Pfarrer René Schaufelberger wählte für die wöchentliche Morgenmeditation, ein ökumenisches Angebot der katholischen Pfarrei und der reformierten Kirche Belp, der Jahreszeit entsprechend das Thema «Loslassen» - loslassen, damit das Leben weitergehe: «Es gibt keine Wandlung, kein Wachstum, ohne beständig loszulassen...» Auf der Klangschale schlägt er einen lange nachhallenden Ton an, dann wird es still. Alle versuchen, ganz bei sich zu sein. Gedanken kommen und gehen; sie sollen nicht festgehalten werden. Die Viertelstunde in der Stille vergeht im Flug. Die Klangschale ruft den kleinen Kreis der Anwesenden in die Wirklichkeit zurück. Jede Meditation beginnt René Schaufelberger mit Körperübungen: «Wir spüren unseren Beinen und Armen, dem Rumpf und dem Kopf nach, wir fühlen die Erde unter unseren Füssen, wir ziehen den Atem sanft ein und lassen ihn wieder ausströmen...»

Bewusstes Atmen ist auch für Anemone Eglin, Theologin und Leiterin des Instituts Neumünster in Zollikerberg ZH, bereits eine Möglichkeit, sich im hektischen Alltag und in unruhigen Zeiten eine kurze Auszeit, eine kleine Insel der inneren Freiheit und des Friedens zu schaffen (siehe Interview Seite 14).

Anemone Eglin ist verantwortlich für den Fachbereich Spiritualität im Alter. Der Atem sei ein Grundsymbol für das Göttliche und weise auf die Verbindung aller Lebewesen mit etwas Grenzenlosem hin, sagt die langjährige Zürcher Pfarrerin: «Über den Atem sind wir in ein grosses Ganzes eingebunden, das uns bei Weitem übersteigt.» Spirituelle Men-

schen erahnen in diesem grossen Ganzen den Ursprung allen Lebens, den Grund des Seins, eine letzte Wirklichkeit. Die einen nennen es Gott, andere Liebe, Geist oder Energie. Sie fühlen sich damit in Beziehung und richten ihr Leben darauf aus.

Zu allen Zeiten und in allen Kulturen haben die Menschen die Frage nach dem Sinn des Daseins gestellt, nach dem Woher und Wohin des eigenen Lebens, nach dem Geheimnis von Anfang und Ende, von Geburt und Tod. In kostbaren Momenten schimmert ein Letztgültiges durch, man wird von einer Ahnung ergriffen, von einer Kraft berührt. Das Herz öffnet sich - in einer Begegnung mit einem Kind oder einem alten Menschen, auf einem Berggipfel oder an einem Flussufer, im Spiel mit einem Tier oder beim Betrachten einer Pflanze, in einem Konzert oder an einer Lesung, in einem Gottesdienst oder einer Andacht.

Viele Menschen machen spirituelle Erfahrungen in Grenzsituationen des Lebens – bei Krankheit und Tod, bei einer

Viele Menschen haben sich solche Auszeiten selber kreiert. Sie pflegen eigene Rituale, um zu sich selber zu kommen und sich auf das Wesentliche besinnen zu können: Jolanda Megert (72) zündet sich ieden Abend eine Kerze an, blickt in die Flamme, lässt den Tag Revue passieren und schickt gute Nachtgedanken all jenen, die ihr lieb sind. Wenn die 91-jährige Amanda Blaser wieder einmal Schmerzen hat, betet sie einen Rosenkranz für ihre Urenkelin und einen weiteren für alle Kinder der Welt, die Angst haben und traurig sind. Verena Grunder (62) begrüsst jeden neuen Tag mit dem Yoga-Sonnengruss.

Max Brunner (75) liest mit einem Freundeskreis täglich eine Passage aus dem Buch «Mit der Bibel durch das Jahr». Manchmal diskutiert er mit dem einen oder anderen über die fundierten und zeitgenössischen Textauslegungen, meist aber genügt ihm das Wissen um die Verbundenheit mit Menschen, die sich wie er von Bibelversen anregen lassen. Die seit Kurzem pensionierte Elisabeth

Woher komme ich? Und wohin gehe ich?
Welches ist der Sinn meines Daseins?
Spirituelle Fragen werden im Alter drängender.
Das Bedürfnis nach kleineren und grösseren
Auszeiten im Alltag wächst. Diese helfen bei der
Suche nach dem Ursprung des Lebens.



Von Usch Vollenwyder, mit Fotos von Ursula Müller

Geburt oder einer intensiven Liebeserfahrung. Die Grenzen des Diesseits scheinen überwunden; sie lassen Raum für die Erfahrung einer jenseitigen Wirklichkeit. Sich in dieser jenseitigen Wirklichkeit aufgehoben und beheimatet zu fühlen, ist das Ziel des spirituellen Wegs. Spirituelle Offenheit lässt sich lernen, seine Spiritualität kann man pflegen. Dann wird sie zu einer Kraftquelle, die durch schwierige Zeiten trägt und auf die man zurückgreifen kann, wenn das Leben zu viel fordert - gerade auch im Alter. Dafür braucht es Momente des Rückzugs und der Stille, kleine Auszeiten im Alltag.

Schwarz geht jeweils am Nachmittag mit ihrem Hund in den nahen Wald – und immer denkt oder summt sie dabei das Lied «Wer hat dich, du schöner Wald, aufgebaut so hoch da droben...» Hans Berger legt sich regelmässig Gustav Mahlers Neunte Sinfonie auf und staunt, wie tief sie ihn jedes Mal berührt.

Menschen, die sich ausserhalb des Alltags in die Stille zurückziehen oder auf ihrem spirituellen Weg begleiten lassen möchten, finden die unterschiedlichsten Angebote. Bildungshäuser und Klöster, Kirchgemeinden und Pfarreien, Theo-

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 12





Elektromobile allwettertauglich

Extra starke Motoren für die Schweiz

Kostenlose Beratung und Vorführung vor Ort Führerschein- und zulassungsfrei



Treppenlifte

Sitzlifte | Aufzüge **Plattformlifte**

Service schweizweit, kostenlose Beratung

MEICOLIFT

MEICOMOBILE

Meier + Co. AG Oltnerstrasse 92, 5013 Niedergösgen T 062 858 67 00 www.meico.ch, info@meico.ch

logen und spirituelle Begleiter bieten Exerzitien und Retraiten, Kurse und Rückzugsmöglichkeiten an - für Männer und Frauen, Paare und Familien, täglich oder wöchentlich, für einen Abend oder für einen längeren Aufenthalt. Es gibt Wanderexerzitien auf den Spuren der Teresa von Avila und Exerzitien auf Schneeschuhen, Pilgerreisen nach Jerusalem oder Klostertage zum Jesusgebet, es gibt Zen, Yoga und christliche Mystik.

Exerzitien gehen auf den Gründer des Jesuitenordens Ignatius von Loyola zurück und sind ein geistlicher Übungsweg auf der Grundlage christlicher Meditation. Je nach Anbieter und Kursausrichtung stehen sie unter Titeln wie «Bereit werden», «Die Reise nach innen», «Gott wohnt, wo man ihn einlässt» oder «Geh, wohin dein Herz dich trägt». Besonders an Festtagen - während der Fasten- und Osterzeit, im Advent oder über Weihnachten und Neujahr - sind solche in der Regel ökumenisch ausgerichtete Angebote gefragt.

Ein Pionierkloster

Auch im Kapuzinerinnenkloster Namen Jesu in Solothurn wird nicht nachgefragt, ob jemand katholisch oder reformiert ist. «Offene Zeiten» werden die Wochen während des Jahres genannt, in denen Gäste für «Tage der Stille» aufgenommen werden. In den Fünfzigerjahren lebten im Kloster gegen vierzig Schwestern. Heute sind es noch vierzehn, die meisten von ihnen im fortgeschrittenen Alter.

Vorbild sind Franz von Assisi und die heilige Klara, Gebet und Arbeit bestimmen den Tageslauf. Das Kloster Namen Jesu war eines der ersten Klöster, das dem Ruf des Zweiten Vatikanischen Konzils folgte und seine Pforten für die Menschen «von draussen» öffnete.

Damit antwortete die Klostergemeinschaft auch auf das gesellschaftliche Bedürfnis nach mehr Ruhe und Einkehr, Sinnhaftigkeit und Achtsamkeit, Geborgenheit und Spiritualität. Die Schwestern eröffneten einen Gästetrakt mit vierzehn Zimmern und bauten im Dachstock einen Kurs- und Meditationsraum aus. Meditation trat für viele Menschen an die Stelle von Formelgebeten und wurde eine Möglichkeit auf ihrem spirituellen Weg. Die vor bald vier Jahren verstorbene Schriftstellerin und Benediktinerin Silja Walter meint, meditieren müsse man nicht können: «Still sein, mit dir, vor Gott, wo du allein bist, eine kleine Weile, das ist alles. Er ist ja da.»

Im Kapuzinerinnenkloster Namen Jesu in Solothurn können auch Menschen aus der lauten Aussenwelt mit den Schwestern zu Ruhe und Stille finden



Schwester Luzia Willi, die langjährige Oberin und heutige Vikarin im Kloster Namen Jesu, blickt zurück: «Meditation war auch im Kloster eine neue Erfahrung. Es war für mich eine Offenbarung, als ich eigene Gebetsformen kennenlernte und mir bewusst wurde, dass ich so auch mit Gott in mir eins werden kann.»

Oder wie der französische Mystiker Bernard de Clairvaux schrieb: «Du musst deinem Gott nur bis zu dir selbst entgegengehen.» Gott war nicht mehr das

Adressen

Verschiedene Häuser haben eine grosse Anzahl von spirituellen Angeboten in ihrem Programm:

- → Kloster Kappel, Seminarhotel und Bildungshaus, Kappelerhof 5, 8926 Kappel am Albis, Telefon 044 764 88 10, Mail info@klosterkappel.ch, Internet www.klosterkappel.ch
- → Lassalle-Haus, Zentrum für Spiritualität, Dialog und Verantwortung, Bad Schönbrunn, 6313 Edlibach, Telefon 041 757 14 14, info@lassalle-haus.org, Internet www.lassalle-haus.org
- → Via Cordis Flüeli-Ranft, Haus St. Dorothea, 6073 Flüeli-Ranft, Telefon 041 660 50 45, Mail info@viacordis.ch, Internet www.viacordis.ch

Die Broschüre «Innehalten» gibt Auskunft über Angebote von religiösen Frauen- und Männergemeinschaften in der Schweiz. Bezugsadresse: Route de la Vignettaz 48, 1700 Fribourg, Telefon 026 422 11 45, kovoss.coriss@kath.ch, Internet www.kath.ch/orden Unter dieser Internetadresse finden Sie auch eine Liste von Klöstern mit ihren Angeboten.





allwissende Wesen auf dem Himmelsthron, das mit Strafe droht und mit Belohnung lockt. Das Gottesbild vieler Menschen begann sich zu verändern ausserhalb und innerhalb von Klostermauern, Kirchenräumen und Konfessionsgrenzen.

Die rückläufigen Zahlen in den Klostergemeinschaften einerseits und finanzielle Aufgaben zur Erhaltung der Gebäude andererseits führten dazu, dass sich heute viele Klöster als Gastgeber für Menschen verstehen, die sich nach Ruhe und Stille sehnen oder geistliche Unterstützung und Begleitung suchen.

Es lohnt sich, die eigenen Bedürfnisse zu überdenken und entsprechende Angebote zu prüfen: Will man möglichst autonom im Gästehaus leben oder am Alltag der Gemeinschaft teilnehmen? Will man im Kloster mitarbeiten oder nur zu den Gebetszeiten erscheinen? Wünscht man eine geistliche Begleitung, oder will man allein in die Stille gehen? Jede Ordensgemeinschaft hat ihren eigenen Charakter und die Angebote entsprechend ausgestaltet.

Wer im Kloster Namen Jesu zu Gast ist, kann am Leben dieser Schwesterngemeinschaft teilnehmen - etwa beim Arbeiten in der Küche, Gärtnerei oder Hostienbäckerei, bei den gemeinsamen Mahlzeiten im Refektorium und bei den täglichen Gebetszeiten. Der Klostertag beginnt mit den Laudes, dem Morgengebet um sieben Uhr im Schwesternchor der Klosterkirche. Wenn es draussen noch dunkel ist, begrüssen die Schwestern mit Psalmgebeten und Wechselgesängen den neuen Tag. Das Mittagsgebet und die Vesper um 17 Uhr sind weitere Zeiten des Rückzugs, der Stille und des Gebets. Der Tag endet mit der Komplet, dem Nachtgebet. Dankbar wird auf den Tag zurückgeschaut; mit Liedversen und Fürbitten werden die Anliegen der Menschen einer höheren Macht anvertraut.

Die einfachen Gesänge, der halbdunkle Kirchenraum, die flackernden Kerzen tun der Seele gut. Der Alltag ist weit weg. Danach beginnt das grosse nächtliche Schweigen, dem sich auch die Gäste nicht entziehen können. Die Zimmer sind liebevoll und schlicht eingerichtet, ohne Fernsehen, Radio oder Internetanschluss. Dafür breitet sich unter dem Fenster der grosse Klostergarten aus. Am nächtlichen Winterhimmel glitzern die Sterne, und es herrscht rundum eine tiefe Ruhe. «Wenn mir am Ende eines Aufenthalts bei uns jemand sagt, es habe ihm gut getan und er sei wieder gewappnet für den Alltag, haben wir unser Ziel erreicht», sagt Schwester Priska Käslin, die seit September neue Oberin des Klosters ist.

Die Stille auszuhalten, ist nicht immer einfach, obwohl sie der Königsweg zum eigenen Herzen ist. Auch Pfarrer René Schaufelberger aus Belp ist überzeugt: «Klösterliche Spiritualität ist anstrengend.» Wer sich allerdings davon berühren lasse, komme von ihr nicht mehr los.

Der Theologe weiss, dass sich auch mit einem materiellen Weltbild leben lässt. Mit Angeboten wie etwa der montäglichen Morgenmeditation oder alle paar Wochen einer Nachtandacht will er jedoch jene Menschen unterstützen, deren Sehnsucht über zeitliche, räumliche und materielle Grenzen hinausgeht. Die Aufhebung dieser Grenzen nennt der Pfarrer «Reich Gottes».

«Nach(t)klang» heisst in Belp die Meditation, die alle paar Wochen an einem Freitag zwischen 20 und 23 Uhr wiederum im Raum der Stille stattfindet. Zu jeder vollen Stunde wiederholt sich die Besinnung mit Texten, Klängen und Stille. Zwei mal zwanzig Minuten dauert jeweils das Schweigen. Die Zeit ist aufgehoben, bis der Gong aus der Versunkenheit zurück in die Realität ruft. Mit den abschliessenden Segensworten «Bleibe bei uns in der Nacht, schütze unseren Schlaf und unsere Träume» entlässt Pfarrer René Schaufelberger die Anwesenden hinaus in die Stille der Winternacht.

> Interview mit der Expertin auf Seite 14 Bildergalerie auf www.zeitlupe.ch

> > Inserat

