

## 7. Gelebter Glaube

---

Nach unseren Betrachtungen und Erzählungen möchten wir nun beispielhaft zeigen, wie Glauben im Alter gelebt werden kann. Im Folgenden werden wir zwei Menschen vorstellen, einen Mann und eine Frau, die bereits ein hohes Alter erreicht haben, die sich selbst als gläubig verstehen und die diesen Glauben auch in einer ›eigensinnigen‹ Weise leben.

Hans<sup>1</sup> ist 81 Jahre alt, er ist katholischer Priester und lebt in einer kleinen Ordensgemeinschaft. Johanna ist ebenfalls 81 Jahre alt, sie ist katholisch, seit einigen Jahren verwitwet und war, wie viele Frauen ihrer Generation, die meiste Zeit ihres Lebens zuständig für die Familienarbeit. Sie lebt ihren Glauben im Umfeld der kleinen Ordensgemeinschaft, in der Hans lebt, nimmt dort an den Gottesdiensten teil und auch an anderen spirituellen Angeboten, wie etwa dem Friedensgebet.

Hans hat aufgrund seiner zunehmenden Schwerhörigkeit darum gebeten, unsere Fragen zum Thema Alter und Glauben schriftlich beantworten zu dürfen. Dieser Bitte haben wir natürlich entsprochen. Seine Antworten liegen in Form einer dichten schriftlichen Selbstreflexion vor, die wir im Wortlaut wiedergeben, versehen mit einigen Fußnoten zum besseren Verständnis.

Mit Johanna fand ein ausführliches Gespräch in ihrem Zuhause statt.<sup>2</sup> Sie erzählt freimütig aus ihrem Leben und gleichzeitig zeigt die Gesprächssituation selbst an, was ihr im Leben wichtig ist und war:

---

1 Um Vertraulichkeit zu gewährleisten, haben wir andere Namen vergeben.

2 Die Gesprächsleitfäden, die wir bei Hans und Johanna verwendet haben, finden sich im Anhang.

Johanna steht häufig auf, um das, was sie erzählt auch entsprechend zu dokumentieren. Sie holt die Lektüre, die ihr am Herzen liegt, kleine Gebetsbücher und gesammelte Liedtexte und die Lieder, die sie besonders mag, singt sie gleich vor. Das Gespräch mit Johanna wird in leicht gekürzter und im Sinne einer besseren Lesbarkeit sprachlich leicht geglätteten Form wiedergegeben.

Johanna und Hans stehen für unterschiedliche soziale Standorte und in ihrer Generation wohl auch für die Unterschiedlichkeiten eines gelebten Männer- bzw. Frauenlebens. Hans ist Ordenspriester, er hat Theologie studiert, er ist offenkundig belesen und reflektiert. Dem entspricht, sicherlich auch der schriftlichen Form geschuldet, eine knappe und gehaltvolle Selbstreflexion zum Thema Glauben.

Ihm gegenüber steht die bodenständige Familienfrau mit einer lebendigen Erzählung ihrer gesammelten Glaubenserfahrungen. Gleichwohl zeigen sich Gemeinsamkeiten: Der gelebte Glauben speist sich bei beiden aus verschiedenen Quellen. Johanna und Hans interessieren sich von einem bestimmten Zeitpunkt ihres Lebens an auch für fern-östliche Weisen der Frömmigkeit und beide machen neben einer weiterhin gepflegten christlichen Gebets- und Meditationsformen aus dem Yoga bzw. dem Zen zu ihren Wegbegleitern. Bei der Verknüpfung der verschiedenen geistlichen Traditionen geht es ihnen darum, »Leib und Seele« miteinander zu verbinden.

Hans und Johanna sollen mit ihren Lebens- und Glaubensgeschichten kein Idealbild darstellen. Sie vermitteln aber eine Vorstellung von den Möglichkeiten eines Glaubenslebens im Alter und können vielleicht dazu anregen und ermutigen, einen eigenen Glaubensweg zu gehen.

## 7.1 Johanna: »Nicht sollen, nicht müssen, nur sein dürfen«<sup>3</sup>

- C: Johanna, was bedeutet für dich Glauben? Also, wie wichtig ist für dich Glaube? Was hast du vielleicht für persönliche Praxen? Ich hab auch noch konkretere Fragen, aber vielleicht sagst du einfach so, was ist für dich Glaube? Für dich persönlich?
- J: Sicherheit. Und ja, wie muss ich das jetzt ausdrücken, es ist einfach Geborgenheit. Was kann ich noch dazu sagen? Sicherheit, Geborgenheit, es gibt mir einfach was. Ich hätte ja jetzt in der Corona-Krise auch sagen können, »rutscht mir den Buckel herab, ich geh nicht in die Kirche«. Du wirst lachen, ich hab einmal Fernsehgottesdienst angeschaut, dann nie wieder. Wenn du alleine bist, ist das kein Gottesdienst. Du sitzt vorm Fernseher, wie sonst auch immer und stehst vielleicht einmal auf. Ich finde, wenn es eine Familie ist, dann ist das wieder was Anderes.
- C: Dann ist es wieder was Anderes, dann ist es auch wieder ein Stück Gemeinschaft, oder?
- J: Genau, genau. Es ist die Gemeinschaft. Man kann vielleicht sogar miteinander singen. Gut, alleine kannst du auch singen, aber das ist nicht das.
- C: Das hast du neulich schon gesagt, da hast du auch so spontan gesagt, das Singen bedeutet dir was.
- J: Ja, das Singen macht den Kopf so frei. Das macht einfach frei. Es ist anders als beten. Es ist tiefer als beten. Singen geht anders. Geht anders in dich hinein. Es ist die Melodie und dann der Text. Manche Lieder mag ich nicht. Manche Lieder mag ich gern. Zum Beispiel, neulich haben wir auch wieder gesungen »Wer unterm Schutz des Höchsten steht, im Schatten des Allmächt'gen geht«. Im Gottesdienst war das. Ich sing auch manchmal alleine. Ich sing auch daheim alleine.
- C: Und was singst du dann alleine?

---

3 Das Gespräch führte Cornelia Behnke-Vonier.

J: Mhm, das sind tiefsinnige Lieder, zum Beispiel, »Vergiss nicht zu danken«, ich weiß nicht, ob du das Lied kennst?

C: Das kenn ich nicht. Ist das im Gotteslob?

J: Nein, das ist alles vom Klösterle<sup>4</sup>, ach nein, das haben wir auch gesungen, auf dem Jakobsweg. Ich kann dir mal eine Strophe vorsingen.

C: Ja, mach mal.

J: (singt) »Vergiss nicht zu danken dem ewigen Herrn, er hat dir viel Gutes getan. Bedenke in Jesus vergibt er dir gern. Du kannst ihm so, wie du bist nahen. Barmherzig, geduldig und gnädig ist er, viel mehr als ein Vater es kann, er warf unsere Sünden ins äußerste Meer, kommt betet den Ewigen an. Im Danken kommt Neues ins Leben hinein, ein Wünschen, das nie du gekannt. Ein jeder wie du Gottes Kind möchte sein, vom Vater zum Erben ernannt. Barmherzig, geduldig und... » Ja. Oder ein anderes Lied ist zum Beispiel »Dass du mich einstimmen lässt in deinen Jubel«, kennst du auch nicht, oder?

C: Nee, das kenn ich auch nicht.

J: Das war unser Jakobs-Lied immer. (singt) »Dass du mich einstimmen lässt in deinen Jubel, o Herr, deine Engel und himmlischen Heere«, das kennst du?

C: Das kenn ich doch, die Melodie kenn ich. Ja.

J: (singt weiter) »Das erhebt meine Seele zu dir, o mein Gott, großer König, Lob sei dir und Ehre. Herr, du kennst meinen Weg und du ebnest die Bahn und du führst mich den Weg durch die Wüste. Dass du mich einstimmen lässt in deinen ...« Das war ehrlich gesagt unser Jakobs-Lied, wenn wir in der Kirche waren. Wir waren ja zu zweit.

C: Du und dein Mann?

J: Nein. Eine Bekannte, zwei Frauen waren wir. Du, mir gibt es einfach – singen ist für mich ein tieferes Beten. Das ist schon fast wie Meditation in die Richtung. Du bist, ja, du bist anders. Beten bringt auch was. Aber

---

4 Gemeint ist die genannte kleine Ordensgemeinschaft.

ich bete, ja, sagen wir mal so, mein Beten ist eher ein Stoßgebet, kurze intensive Gedanken, Achtsamkeit. Beten ist für mich Achtsamkeit auch. Wenn du beim Beten ganz dabei bist, dann ist es Achtsamkeit, dann ist es fast wie Meditation. Jetzt, wenn du es natürlich bloß so runterleierst, das ist wieder was Anderes. Ich bet zum Beispiel, bloß als Beispiel, ich bet immer ein Tischgebet vorm Essen. Alleine, still, ich bete mein Gebet und du wirst lachen, meine Tochter, die will nix vom Glauben wissen, aber sie akzeptiert das und dann sitzt sie so da und hat sogar, ich weiß nicht, ob sie's bewusst macht oder nicht, sie hat die Hände gefaltet. Das hab ich auch meinen Enkelkindern gesagt, bei mir wird vorm Essen gebetet. Uns geht's sooo gut. Auch jetzt in der Corona-Krise, ich kann die Leute nicht verstehen, die einfach so viel meckern. So, du wolltest noch was fragen?

- C: Ich hab das so verstanden: »Uns geht's so gut.«
- J: Die Fülle. Man braucht ja auch gar nicht viel. Das lernst du vom Jakobsweg, mit wie wenig du auskommst. Rucksack mit sechs, acht Kilo. Auch zum Essen. Du brauchst so wenig. Diese Überfülle, die macht die Menschen so satt. Weißt, so übersatt. Wir haben immer 3- Wochen-Etappen gemacht. Also drei Wochen und dann sind wir wieder zurückgefahren. Und nur die letzte, also in Spanien, die haben wir ganz gemacht. Da haben wir vier Wochen Zeit gehabt. Weil, es ist die Anfahrt immer ein ganzer Tag gewesen. Zug oder Flug.
- C: Und was waren das so für Erfahrungen auf dem Jakobsweg?
- J: Ja. Es ist die Erfahrung. Ich muss dazu sagen, wir haben jeden Tag einen Rosenkranz gebetet. Also für uns war das nicht nur sportlich, sondern für uns war das wirklich also pilgern.
- C: War wirklich ein Pilgerweg.
- J: Wir sind auch immer in der Herberge gewesen, fast immer. Wir sind auch ein paarmal im Stroh geschlafen (lacht). Wir haben aber auch nette Erfahrungen gemacht, aber das wär wieder was extra. Für mich war der Jakobsweg damals – ich mein, da haben wir ja auch noch Familie gehabt – nicht sollen, nicht müssen, nur sein dürfen. Also, du bist nur für dich da, für dich verantwortlich und du musst für niemand da

sein, um niemand kümmern. Und ich bin ja mein Leben lang für Familie da gewesen, gell.

C: Und da habt ihr einen Rosenkranz gebetet? Der Rosenkranz, hat der auch eine Bedeutung für dich? Ist ja so eine Litanei, eigentlich, der Rosenkranz.

J: Ja, manchmal bet ich auch ein Gesetzle oder so vom Rosenkranz. Oder wenn ich in der Kirche bin oder so, das ist auch schon Meditation, der Rosenkranz. Man müsste sich viel mehr Zeit nehmen und das machen. Aber das ist auch etwas, was man so wegschiebt. Aber das ist auch so ein meditatives Gebet. Und wenn man sich drauf einlässt, dass man nicht nur das runterplappert und runterleiert, sondern mit den Gedanken wirklich bei den Worten ist, also wieder die Achtsamkeit, dann ist das sehr meditativ. Und dann haben wir's so gemacht immer, wenn der Weg gut war, dann haben wir gebetet, wenn es ein schwieriger Weg war oder steinig oder bergauf oder bergab, dann haben wir wieder ausgesetzt, so haben wir am Tag immer so unsren Rosenkranz peu a peu gebetet.

C: Ach, den habt ihr auf dem Weg gebetet.

J: Wir sind gegangen und auf dem Weg, zu zweit, haben wir gebetet, wir haben aber nicht laut, weil das strengt sehr an, sondern wir haben nur angefangen »Vater unser« oder »Gegrüßet seist du Maria« und dann haben wir nur den Endsatz gesagt. Und dann hat der andere angefangen »Heilige Maria, Mutter Gottes« bis zum Schluss und so haben wir das dann gemacht. Weil, laufen und beten ist sehr anstrengend.

C: Passt aber auch gut zusammen, ne?

J: Ja. Passt gut zusammen. Das war ein Pilgerweg. Für mich. Die Erfahrungen sind mal so, mal so. Manchmal hast du ihn auch, ich will nicht sagen verflucht, aber wenn die Sonne runter brennt und du hast auf der Teerstraße Kilometer abgerollt, dann war's nicht schön, dann hast du dich gefragt, warum mach ich das.

C: Und – hast du eine Antwort gefunden? Warum machst du das?

J: Ja, das ist eben dieses »nicht sollen, nicht müssen, nur da sein.« Nur da sein.

- C: Ich weiß ja, dass du meditierst. Wenn es kein guter Tag war oder keine gute Einheit, dann war's halt so, oder?
- J: Ja. Mir ist im Moment das Gehen wichtig, dann hab ich Gehmeditation gemacht. Weißt du, wie das ist, wenn du eine halbe Stunde lang jeden Atem wahrnimmst, den Atemzug wahrnimmst und jeden Schritt bewusst? Aber da ist es genauso, manchmal klappt es wunderbar und dann funktioniert es mit dem Atem wieder. Die Atempausen sind das Wichtigste für mich.
- C: Was interessiert dich so besonders an dem Atem? Und an den Atempausen? Du hast auch mal gesagt, ich erinnere mich, du hast gesagt, dass viele alte Menschen nicht richtig atmen.
- J: Ja. Das sind auch die Jungen zum Teil. Weil die atmen nur in die obere- und wenn du tiefer atmest, die Bauchatmung atmest, das ist eine ganz andere Atmung. Ich hab dir das Buch da hergelegt, die »Vater unser-Meditation«, die Chakren-Meditation<sup>5</sup>, ich hab grad wieder angefangen zum Lesen. Ich hab ja auch Yoga gemacht und da hab ich ja auch schon meditiert, aber da hab ich die Meditation gemacht, um beim Punkt zu bleiben, bei der Konzentration, da hat man die Atemzüge gezählt. Wir haben dieses eine Wort, egal, was du jetzt hast, »Jesus«, »Maria«, egal, welches Meditationswort du da hast, es trägt dich mal wieder weg, du musst aber immer versuchen, wieder zurückzukommen. Und was ich vom Yoga her weiß ist, dass die Atempausen wichtiger sind als der Atem.
- C.: Warum?
- J: Warum? Weil da die Tiefe kommt. In den Atempausen ist das so. Also, ich spreche jetzt von der Gehmeditation, die war super. Ich hab dann vielleicht ein, zwei Schritte eingeatmet, zwei bis drei Schritte ausgeatmet und dann waren drei Schritte Atempause. Und nur, wenn du die Atempause wahrnimmst und je länger die ist, umso weniger Gedanken ploppten auf, kommen hoch. Also, das ist meine Erfahrung, wenn ich die Atempausen bewusst wahrnehme und dem Atemfluss

---

5 Mit Chakren sind u.a. im Yoga sogenannte Energiezentren im Körper gemeint.

zuschau, wie er ein- und ausfließt, dann hab ich sehr wenig Gedanken. Manchmal sag ich, es geht super, aber es geht auch nicht immer. Was war denn das letzte Mal? Da hab ich auch was gemacht. Da war ich so beschäftigt nachher. Ach, das war da mit dem Xaver (ein Nachbar, C.B.-V.). Da war ich am Mittwoch noch drüben, am Donnerstag ist er dann gestorben, haben sie es mir gesagt und da ist mir das einfach nachgegangen. Wenn du solche, egal, wo das ist, solche Dinge, die kannst du nicht vollständig ausblenden, das weißt du wahrscheinlich selber von dir auch. Und die kommen dann vermehrt hoch. Und das ist die Erfahrung mit den Atempausen. Und wir haben ja im Yoga so gelernt, den Atem beobachten, du musst der Zuschauer sein. Du kannst dir vorstellen, dass dahinten der Atem auf- und abfließt, da drinnen, auf und ab. Ich atme hier ein (zeigt es), geh nach unten, atme hier aus, nehme die Pause wahr, bis ich wieder nach oben komme zum Stirn-Chakra und dann wieder aus. Du musst eigentlich dem Atem einfach zuschauen. Du musst der Beobachter sein, in allem, was du machst.

C: Also nicht krampfhaft bemühen.

J: Nee. Wenn du dich bemühst, »ich atme ein, ich atme aus«, dann funktioniert überhaupt nichts. Loslassen. Da hab ich, auch vom Yoga, ein Liedle, (singt) »Lass los, lass zu, gib die Normen her, lass los, lass zu, mach dich von Bildern leer, lass los, lass zu, nimm an, wie's Leben kommt. Lass los, lass zu, das Jetzt ist deine Norm.« Du kannst nicht in der Vergangenheit leben, du kannst nicht in der Zukunft leben, du kannst nur, wenn du achtsam bist, im Jetzt leben. Immer wenn du den Atem wahrnimmst, bist du im Jetzt. Immer.

C: Wann bist du denn zum Yoga gekommen? Es mischt sich ja alles so ein bisschen. Also du gehst in den Gottesdienst, du singst, du betest, du hast Yogaerfahrung, du meditierst. Gab es da eine Reihenfolge? Oder ist das so miteinander verwoben?

J: Nein, es gab schon eine Reihenfolge. Es hat angefangen mit dem Yoga mit meinen Rückenschmerzen. Ich mach Yoga, ich versuch es mit Yoga, vielleicht wird mein Rücken besser.



- C: Darf ich fragen, wie alt du da warst?
- J: Fünfzig, sechzig. Fünfzig, fünfundfünfzig. Kannst sehr viel erreichen. Mich hat das auch interessiert. Ja, meine Schwester hat Angst gehabt, dass ich abdrifte von der katholischen Kirche. Hab ich gesagt, nee. Die glauben auch, also, der Hinduismus – ich hab ja die Ausbildung gemacht, war dann ja in Indien, gell?
- C: Du hast die Yogaausbildung?
- J: Ich hab eine Yogaausbildung gemacht. Ich hab ein Zertifikat, ich hab dann auch Yogaunterricht gegeben, wollt ich nicht, aber die Lehrerin hat gesagt, Yoga kann man nur weitergeben, wenn man es selber kann, wenn man es selber gibt. Aus dem Buch raus geht es nicht, ich muss das selber machen können. Es hat mir sehr viel gebracht und dann die Ausbildung, ich hab, ich glaub, drei, vier Jahre Yogakurse gegeben, dann bin ich gegangen. Der Hintergrund hat mich so interessiert. Die Tiefe, was dahintersteckt. Das war der Grund, warum ich die Yogaausbildung machen wollte. Ja.
- C: Würde mich natürlich interessieren, wenn du sagst, die Schwester hat Angst gehabt, »sie driftet weg von der katholischen Kirche.«
- J: Jaja, dass ich zum Guru komm.
- C: Dass du so zur Aussteigerin wirst oder so.
- J: Jaja.
- C: Ist aber ja nicht der Fall.
- J: Ich würd sagen, mein Glaube hat sich vertieft mit dem Yoga.
- C: Das ist interessant. Kannst du sagen, warum? Das wäre ja spannend. Also, du bist ja nach wie vor katholisch und gehst nach wie vor in den Gottesdienst, es hindert sich nicht.
- J: Nein. Die Yogis, die glauben auch und zwar sehr tief. Bloß haben die es ein bissl anders, also wir haben Gott, die haben einfach ihren Ganesha<sup>6</sup> und so weiter, aber die haben einen sehr tiefen Glauben. Die

---

6 Gottheit im Hinduismus.

glauben auch an Jesus Christus und auch die Maria zählt bei denen. Was mich am meisten interessiert hat, was mich dann beeindruckt hat: Wir haben die Dreieinigkeit. Vater, Sohn und Heiliger Geist. Das haben die auch und zwar sehr tief und da bin ich erst so dahintergekommen, was wir für eine Dreieinigkeit haben, wir haben Körper, Geist und Seele. Es gibt so viele Beispiele, wo diese Dreieinigkeit da ist.

C: Ich versteh dich so, für dich gehören die Dinge zusammen oder es ist für dich eigentlich gar kein Hindernis.

J: Kein Hindernis, nee, weil alles, was wir mit Gott bezeichnen oder die Moslems mit Allah und so weiter, das drückt Gott nicht aus. Du kannst mit Worten Gott nicht beschreiben. Es ist irdisch. Alles was du sagst, Gott, Schöpfer und so weiter. Ich hab eher dann die Transzendenz zum Licht. Also, es ist eine Helligkeit, ein Licht, das das Göttliche ausstrahlt. Kriegt man ja auch über die Heiligen zum Teil mit, also die Künstler haben das auch so gesehen. Würd ich sagen. Das Licht. Die Energie. Alles hat Schwingungen, unsere Klangschale, unser Singen. Und man sagt ja, Energie geht nicht verloren. Und das ist das, was für mich die Ewigkeit ausmacht. Der Körper ist mein Kleid. Meine Seele oder mein Geist, der hat ja auch Schwingungen und Energie. Und die kann nicht verloren gehen. Also muss ich weiter existieren noch nach dem Tod.

C: Also bist du da zuversichtlich.

J: Ja, sicher. Aber sicher.

C: Gehst du beichten?

J: Ja, nicht mehr so oft, aber ich geh beichten. Immer mal wieder. Also, ich geh nicht irgendwo hin, sondern ich mach ein Beichtgespräch. Offen. Das ist nicht so die Gebote runterrasseln.

C: Den Katalog durchgehen.

J: Nee, nee, das ist für mich nicht beichten. Was soll ich beichten? Aber wenn ich dann erzähl, das und das macht mir Probleme oder das hab ich wieder ausgesprochen, was eigentlich nicht gut war. Was dann beichten auch noch heißt, du musst ja auch immer wieder verzeihen

und das ist ganz schwierig. Das Vergeben. Aber erst wenn du vergibst, dann bist du auch wirklich frei von dem. Dir geht es besser.

C: Ja, wenn man einen Groll hat, das belastet einen.

J: Groll und Hass. Und wir haben es ja auch vom Beten gehabt, es gibt ja so ein, ich kann es nicht mehr ganz auswendig, so ein Sprichwort: »So lange mehr gekämpft als gebetet wird, so lange gibt es keinen Frieden auf der Welt.« Ich bete zum Beispiel auch, wenn es grad zwölf ist und ich bin allein, den »Engel des Herrn«.<sup>7</sup> Das ist ein Friedensgebet. Wir sind ja im Klösterle am Dienstagabend auch immer ins Friedensgebet gegangen, gibt es ja jetzt seit Corona auch nicht mehr und der »Engel des Herrn« ist ein Friedensgebet und da bete ich hintennach immer: »Heiliger Erzengel Michael, verteidige uns im Kampfe, sei uns ein Schutz gegen die Nachstellungen des Teufels, dass uns Gott bewahren möge, darum bitten wir flehentlich, du aber, Fürst der himmlischen Heerscharen, stoße den Satan« – und das ist mein Zusatz – also da heißt es »stoße den Satan und alle bösen Geister, welche in dieser Welt umherschweifen durch die Kraft Gottes in die Hölle hinab. Amen.« Und ich bete »stoße den Satan und alle negativen Gedanken, die durch die Menschheit erschaffen wurden hinab«, weil es ist ja so, wir sind ja auch Schöpfer. Jeder Gedanke ist eine Schöpfung. Das hängt jetzt wieder mit dem Yoga zusammen, warum ich da draufkomme. Das Subtilste ist der Gedanke. Und was ist das nächste?

C: Das Wort?

J: Das Wort. Und was kommt noch nach dem Wort?

C: Wahrscheinlich die Tat.

J: Die Tat. Genau. Also, es muss immer erst, wenn einer etwas plant, egal ob das jetzt ein Überfall oder was ist, es muss immer erst der Gedanke

---

7 Der »Engel des Herrn« oder das »Angelus-Gebet« ist eine alte Gebetstradition. Früher gab es in katholischen Regionen, besonders in ländlichen Gegenden, das sogenannte »Angelus-Läuten«. Morgens um 6.00 Uhr, mittags um 12.00 Uhr und abends um 18.00 Uhr ruft das Läuten die Gläubigen auf, den »Engel des Herrn« zu beten. In dem Gebet wird die Menschwerdung Gottes betrachtet, vorangestellt ist die Verkündigung des Erzengels Gabriel an Maria.

da sein. Und so können wir eben auch durch unsere Gedanken lauter gute Sachen, das Gute bewirken. Aber die Menschheit denkt ja immer bloß schlecht. Die Mehrzahl, also sagen wir, viele Menschen. Es sind so viel negative Gedanken in der Welt. Und das ist das Böse. Wir sind menschlich, wir sind auf der Erde und da ist die Dualität da. Und die Dualität verschwindet nur im Göttlichen. Da ist die Einheit da.

- C: Guck und da wären wir auch wieder bei der Meditation, oder? Bei dem Versuch, die Gedanken loszulassen.
- J: Loszulassen, anzuschauen und der Versuch, wenn ich negative Gedanken hab, einen positiven draufzusetzen. Denn die Gedanken, die du aussendest, die kommen alle zurück. Das macht alles der Kreis, diese Energie, also ich weiß nicht, ob das Glaube ist oder ob das Esoterik ist oder was es ist, aber für mich ist es so, alles, was du aussendest, kommt zu dir zurück.
- C: Es fällt auf dich zurück irgendwie, gell? Ob gut oder schlecht sozusagen.
- J: Ja, ob gut oder schlecht. Und das muss auch nicht gleich sein. Das kann Jahre dauern. Was weiß ich.
- C: Ich versteh dich so, dann ist Gebet, Meditation immer auch so ein Stück Arbeit an sich selbst.
- J: Ja, sicher. Du musst immer an dir arbeiten. Immer, immer. Und nur, nur durch, ich will jetzt nicht sagen, nicht nur, aber du reifst, wenn du Schicksalsschläge hast, wenn du, ja, einfach etwas durchstehen musst, das bringt dich viel weiter, als wenn es dir immer gut geht. Also, man soll das nicht immer verdammen, wenn es einem nicht so gut geht. Das wollt ich noch sagen, wenn du das »Vater unser« betest, wir haben ja Energiezentren, stammt auch aus dem Yoga: Muladhara, Svadhistana, Manipura, Anahata, Vissudha, Ajna, Sahasrara<sup>8</sup> (zählt die Energiezentren auf), das sind die sieben Zentren. Wenn wir das »Vater

---

8 Im Yoga kennt man ein System mit sieben, durch Energiekanäle miteinander verbundenen sogenannten Haupt-Chakren (Energiezentren), die entlang der Wirbelsäule oder entlang einer gedachten senkrechten Mittelachse im Menschen vorgestellt werden. Das unterste Chakra ist das Muladhara-Chakra

unser« beten, dann gehen wir durch die sieben Zentren durch (zeigt es an)<sup>9</sup>: »Vater unser im Himmel – geheiligt werde dein Name – dein Reich komme – dein Wille geschehe, im Himmel, so auf Erden.« Dann haben wir das nächste, »unser tägliches Brot gib uns heute und vergib uns unsre Schuld, wie auch wir unseren Schuldigern vergeben haben«. Dann kommt das unterste Chakra, »führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen« und dann kommt wieder die Trinität: »Denn dein ist das Reich und die Kraft«, das Herz und Bauch »und die Herrlichkeit«, der Kopf. Amen. Und ich kann in der Zwischenzeit das »Vater unser« nicht mehr anders beten, als dass ich einfach durch meine Chakren durchgeh.

- C: Das heißt, du hast dann für dich unterschiedliche Traditionen, sag ich mal, miteinander verbunden?
- J: Das ist in mir miteinander verbunden. Und vor allen Dingen ist das so, indem ich das »Vater unser« bete, geb ich meinem Energiezentrum jedes Mal einen Stoß. Ich könnte dir noch ein paar Bücher zeigen, wo du dann siehst, das geht rechts und links rum und das ist auch mit dem Atem so. Also ich hab Yoga und Beten miteinander verbunden.
- C: Und ich versteh dich so, du bist eigentlich dann jeden Tag in irgendeiner Weise, ich nenn's jetzt mal, spirituell unterwegs.
- J: Das kann beim Spülen sein, das kann auch sein, beim Gehen oder beim Beten oder morgens kurz, ich bete nicht elend lang, ich hab immer eher kurze Gebete, Stoßgebete, der »Engel des Herrn« oder so, ich habe eher kurze Gebete.

---

oder Wurzel-Chakra, das im Beckenboden lokalisiert wird, das oberste ist das Sahasrara-Chakra, auch Scheitel- oder Kronen-Chakra genannt. Leitender Gedanke ist, Körper, Geist und Seele miteinander zu harmonisieren. Dabei ist es wichtig, dass Energie nicht blockiert wird, sondern frei fließen kann.

- 9 Johanna rezitiert nun das »Vater unser«, geht dabei imaginär durch die zuvor vorgestellten sieben Haupt-Chakren hindurch und verbindet diese mit den einzelnen Sinnabschnitten des Gebets. Sie ordnet also bestimmte Textpassagen des »Vater unser« bestimmten Chakren zu. So entspricht etwa die »Herrlichkeit« am Ende des Gebets dem Scheitel- oder Kronen-Chakra. Johanna demonstriert hier die ihr so wichtige Verbindung von Körper und Geist im Gebet.

C: Gibt es etwas, was du jeden Tag machst? Wo du sagst, das sind ganz feste Zeiten?

J: Ich bete jeden Tag abends, ganz kurz, also nicht lang, weil ich meistens müde bin und bet auch jeden Morgen. Morgens, das ist eher so ein Stoßgebet, gell, und dann hab ich die Meditation, hab mein Mittagsgebet und dann sing ich auch.

C: Und wenn du sagst, du betest am Morgen oder am Abend, das sind dann so deine eigenen Texte, deine eigenen Worte, oder?

J: Nicht nur, ich hab verschiedene, ich könnt dir's jetzt holen, weißt, ich schreib immer wieder, ich hol dir's schnell (holt verschiedene Texte). Ich schneid auch immer wieder Gebete aus. Das sind zum Beispiel diese Sachen da, die ich dann auch wieder vorhol (zeigt Textausschnitte).

C: (liest vor) »Heute dem Herzen folgen«, »Positive Gedanken«.

J: Guck, da hab ich zum Beispiel das »Gebet des Gänseblümchens« (lacht), es gibt so tolle Gebete. Dann hab ich mal die gekauft, die Engel-Gebete da. Ja, du kannst einfach reinschmökern.

C: Hm. Das Sonnengebet vom Franziskus hast du da auch mit drinnen.

J: Muss ich dir noch eine kleine Geschichte erzählen.

C: Ja, gerne.

J: Von meiner Nichte ist neulich der Mann gestorben, mit 58. Das hat mich ja auch so beschäftigt. Und der hab ich dann geschrieben und wenn du das liest (liest vor): »Wenn du meinst, dein Weg könnte ohne Windungen verlaufen, täuschst du dich. Wenn du meinst, der Weg verliere sich, weil zu viele Dinge dich nicht sehen lassen, wohin er führt, täuschst du dich noch mehr. Wenn du meinst, der Herr müsse den Weg unter deinen Füßen glätten, täuschst du dich. Geh. Lass dich vom Herrn führen auf den Wegen, die er will.« So. Diese Karte hat mir meine Nichte vor 28 Jahren geschickt.

C: Ja.

- J: Die Karte ist immer an einem bestimmten Platz gestanden und ich hab sie jetzt zum Tode ihres Mannes zurückgeschickt.<sup>10</sup> Ich hab das nur jetzt nochmal kopiert, dass ich es wieder hab.
- C: Ja. Da sind wir bei dem, was du auch schon sagtest, Schicksalsschläge, oder?
- J: Gottvertrauen, ja. Ich such noch ein anderes, das da ist es. Das stammt von meiner Mama.
- C: »Der Brunnen«.
- J: Mhm. Das kennst du vielleicht auch.
- C: (liest das Gedicht vor) Ja, das ist schön. Es ist gar nichts von uns selber, wir müssen nichts machen, oder?
- J: Nein, nein, nein. Wir müssen, ja doch, das heißt, wir müssen schon was tun. Aber den Rest müssen wir uns schenken lassen. Wir müssen uns anstrengen. Wenn ich bloß erwarte, »Herr, hilf mir«, kennst du die Geschichte? »Herr, lass mich gewinnen, Herr lass mich gewinnen.« Der gewinnt nichts, beim Lotto, egal wo. Dann sagt der Herr eines Tages zu ihm, »Du gibst mir ja keine Chance – du spielst ja nicht.« (lacht)
- C: Würdest du sagen, dass sich dein Glaube so mit den Jahren, mit dem Älterwerden verändert hat?
- J: Ja. Kein Kinderglaube mehr, der ist schon lang weg. Für mich ist Gott eigentlich nur Positives, Gutes, der strafende Gott, das Ganze, was man uns ja in unserer Generation noch gelehrt hat, das können viele nicht ablegen, hab ich schon lang abgelegt. Kann ich nicht. Für mich ist Gott einfach gut. Wenn du rausgehst in die Natur, es geht dir so gut. Wenn ich schlechte Energie habe, das heißt, wenn ich mich über meinen Mann geärgert habe oder auch sonst Ärger hab oder einfach schlecht drauf bin: Wenn ich raus geh in die Natur, in den Wald, egal wohin,

---

10 Johannas ältester Sohn ist als junger Mann bei einem Sportunfall ums Leben gekommen. Es ist anzunehmen, dass die Nichte diese Karte im Zusammenhang mit dem Verlust des Sohnes einst der Tante schickte. Johanna schickt der Nichte nun beim Verlust des Ehemannes diese Karte zurück.

eine Runde gehen und ich komm zurück und mir geht's besser. Wir sitzen viel zu viel in den Häusern drin.

C: Ja. Dann klingt's aber fast so, als würde dein Glaube mit dem Älterwerden eher leichter?

J: Leichter und tiefer.

C: Ja. Mir fällt ein, gibt es ein Ereignis, wie du als junger Mensch zum Glauben gekommen bist oder war es in deiner Familie einfach eine Selbstverständlichkeit?

J: War eine Selbstverständlichkeit. Also, das hat es ja bei uns nicht gegeben, wenn du früh um fünf vom Fasching heimgekommen bist, du bist trotzdem an dem Sonntag in die Kirche gegangen. Das hat es bei uns nicht gegeben, dass man einfach bis um elfe, zwölf dann...Du kannst schon weggehen, aber du bist wieder da, morgens. Und diese Strukturen, find ich, fehlen heute den Jugendlichen. Man lässt sie zu sehr machen, was sie wollen. Ich hab es jetzt bei meiner Enkeltochter gesehen wieder, in der Corona-Krise, wo sie keine Schule gehabt hat. Da sagt auch meine Tochter, »ich kenn meine Paula nicht mehr.« Man liegt, man geht nicht ins Bett, man steht nicht auf und man hat keine Strukturen mehr. Und das hat's früher nicht gegeben. Du hast einfach deine Strukturen.

C: Das heißt, du bist schon auch für eine gewisse Strenge, kann man sagen? Disziplin?

J: Disziplin eher. Also eine Strenge nicht, weil ich würde niemanden lehren, sagen, »du musst jetzt machen.« Jeder Mensch ist anders.

C: Also soll jeder bei sich selbst auch anfangen. Ich würd dich vielleicht gern noch fragen, Thema Leid, Tod, also ich weiß ja, dass dein Mann gestorben ist und ich weiß noch, nach ein paar Wochen hast du eigentlich gesagt, »mir geht es gut.«

J: Ja, hab ich. Habe die Freiheit, ich genieße die Freiheit.

C: Ja.

J: Das heißt nicht, dass ich mich über meinen Mann in dem Sinn beklage – ich hab's gut bei meinem Mann gehabt, er hat gut für mich



gesorgt. Was der Nachteil war, er ist einfach ein Arbeitsmensch gewesen. Für ihn war Arbeit immer an erster Stelle. Ich hätt manchmal mir gewünscht, dass es mehr Familie gibt. Aber es ist ja nicht nur mein Mann gestorben. Das andere ist viel tiefer. Unser Sohn ist ja mit 31 Jahren tödlich verunglückt. Und das hat mich viel mehr... Da bin ich hinter diese Sachen gekommen. Ich hab ja auch, ich hab ja eine Reise gemacht in die Wüste, in der Wüste gewandert und in der Wüste geschlafen. Das war faszinierend. Dann haben wir in der Wüste die Gottesdienste gefeiert, ich könnt dir jetzt das Album rausholen, es war einfach eine so tolle Erfahrung. Mitten in der Wüste, ein Stein als Altar, mit Brot und Wein haben wir unser Messopfer gefeiert. Das ist so was Tiefes und das war eben auch, auch die Gemeinschaft. Das war diese Gruppe, wir waren 20 oder 25 Leut, 20 Leut werden's wohl gewesen sein. Und unser Vikar hat die Reise angeboten. Ich hätt noch einige so Sachen machen können, aber ich könnt nicht allerweil weg, das ist ja das.

- C: Dann sind wir wieder bei der Natur. Natur, Gemeinschaft, Glaube.
- J: Und wenn du dann durch die Wüste wanderst den ganzen Tag und dann zeigt dir so ein Beduine, wo es Wasser gibt, du würdest es nie vermuten. Oder du hast meilenweit nur Sand und dann kommt so ein grünes Pflänzle, kommt eine Blüte raus, mitten in der Sandwüste.
- C: Toll.
- J: Das kann doch nicht einfach so menschengemacht sein.
- C: Das heißt, da kannst du dann auch Gott finden, wenn du einfach das Blümchen in der Wüste siehst.
- J: Also, wenn du Urlaub machst, du kannst am Strand auch Gott finden, wenn du ihn suchst. Du kannst dich auch bloß hinsetzen und zum Beispiel dem Rauschen zuhören. Du musst stille werden wieder. Das ist immer wieder das Gleiche, du musst stille werden. Du musst zurück, aus der Masse raus. Wenn ich in die Disco geh, dieses laute, wie man heute Party feiert, da findet man sowas nicht.
- C: Ja. Ich würd dich einfach gern ganz persönlich fragen: Hast du Angst vor dem Tod?

- J: Nee. Hat mich meine Tochter letzthin auch gefragt, wo wir vier Tage im Urlaub waren, »denkst du drüber nach?«, da sag ich, »ja, warum?«. Ich verdräng das nicht, der Tod gehört zum Leben, ich bin jetzt 81, werd 82, okay. Ich lebe gerne. Und – wie heißt das? »Herr, lass mich in den Himmel kommen, aber bitte nicht gleich.« (lacht) Nein, nein, das war jetzt Spaß. So ein Neujahrsgebet war das vom Pfarrer: »Lass uns alle in den Himmel kommen, aber bitte nicht gleich.« Nein, für mich hat der Tod kein Ding. Ich war bei meinem Mann dabei, wo er gestorben ist. Ich hab ihn eigentlich hinüber gesungen. Ich glaub, ich hab's euch erzählt, oder?
- C: Ja, du hast erzählt, glaub ich, dass du ihm gesagt hast, das ist jetzt wie eine Art Bergtour.
- J: Ja, genau. »Ich geh mit dir auf den Gipfel und dann musst du weiter alleine gehen.« Das Lied hat geheißen, das ist auch wieder vom Yoga, (singt): »Den tiefen Frieden, vom Sohne des Friedens, den wünsche ich dir.« Das ist die letzte Strophe, die erste Strophe: »Den tiefen Frieden, im Rauschen der Wellen, den wünsche ich dir. Den tiefen Frieden unter leuchtenden Sternen, den wünsche ich dir.« Ich hab bloß das wiederholt. Mein Mann ist schon dagelegen im Pflegebett. Ich hab in der Küche gespült und hab gesungen. Und da hat er gesagt, »musst du singen?« Da hab ich gesagt, »singen ist für mich auch beten«, vielleicht bete ich, ich singe nicht, ich bete. Gell? Also für mich ist singen beten.
- C: Mhm. Vielleicht noch so abschließend: Was ist denn aus deiner Sicht wichtig, um gut alt zu werden?
- J: Um gut alt zu werden?
- C: Um gut alt zu werden, ja.
- J: Den Tag, jeden Tag, das Jetzt annehmen. Mir geht es im Moment auch nicht so gut. Es ist einfach so, ich muss einfach das, was jetzt ist annehmen und »ja« sagen. Ich bemühe mich, das zu bessern. Aber ich sage »ja« dazu. »Ja« sagen zum heute. Und gucken, ob man's besser machen kann. Man muss sich anstrengen. Man kriegt ja nichts geschenkt. Du musst dich schon anstrengen, auch zum Altwerden. Ich lauf ja jeden Tag oder fast jeden Tag, also, ich hab jetzt auf meinem Handy, hat mir

mein Sohn eine App draufgemacht, wo die Schritte gezählt werden. Ich hab jetzt, wenn ich's mitnehme und wenn ich mich anstreng, dann hab ich jeden Tag über 6000, 6000 bis 10.000 Schritte. Ich laufe auch sechs bis acht Kilometer. Ich lauf nicht mehr so schnell, weil das im Moment nicht geht. Aber gehen ist für mich gut. Und weißt du, du musst immer den inneren Schweinehund überwinden.

C: Ja.

J: Da hab ich einmal zu meinen Enkelkindern gesagt, da bin ich auch beim Regen spazieren gegangen, da hab ich gesagt gehabt, hab ich schnell reingeschaut zu meiner Tochter, da sag ich, »ja, die Oma muss den inneren Schweinehund ausführen.« »Was, Oma, du hast einen Hund?«, sag ich: »Nein, einen inneren Schweinehund (lacht).« Und den musst du einfach auch bekämpfen. Ja, es ist leichter manchmal auf dem Canapé zu liegen. Wobei, ich mach auch jeden Tag einen Mittagsschlaf, weil ich's einfach brauch und weil es guttut. Und sag immer, wenn ich's mit 80 nicht machen darf, wann darf ich's noch machen?

C: Hm. Also wieder beides.

J: Die Balance. Ruhe und Entspannung. Und aktiv, Aktivität. Ich mach auch alles selber, ich putz alles selber, ich mach meine ganze Wohnung selber, gell? Kauf ein. (Pause). Hast du noch Fragen?

C: Nee. Eigentlich hab ich keine Fragen mehr. Gibt es etwas, wovon du sagst, das wär mir noch wichtig? Oder das fällt mir gerade noch ein?

J: Ich find, Glauben ist wichtig. Glauben, gut sein, gut zu den Menschen, gut zur Nachbarschaft, egal ob Jung oder Alt. Auch die Jungen akzeptieren, die müssen lernen. Aber sie sollten manchmal was annehmen.

## Bodenständige Weisheit

Johanna ist selbstverständlich im Glauben aufgewachsen. Der sonntägliche Kirchgang steht in ihrer Herkunftsfamilie nicht zur Disposition, auch wenn in der Nacht davor gefeiert wurde: »Wenn du früh um fünf vom Fasching heimgekommen bist.« Glaube scheint in ihrer Jugend

auch für Ordnung und Struktur zu stehen, Elemente, die Johanna bei der heutigen Jugend ein wenig vermisst. Dennoch ist ihr Glaube mehr als Form und Konvention. Er erhält im Laufe ihres Lebens mehr und mehr eine persönliche Note, wird angereichert mit Meditationserfahrungen aus dem Yoga, wird erlaufen und durchbetet auf dem Jakobsweg. Der Pilgerweg ist dabei auch ein Weg, der für die eingespannte Familienfrau befreiend wirkt: »Nicht sollen, nicht müssen, nur sein dürfen«, so lautet ihr Motto.

Johanna ist neugierig, sie interessiert sich für andere Glaubensrichtungen und »esoterische Elemente«, gleichzeitig steht sie aber auch für eine bodenständige Volksfrömmigkeit. Sie ist selbstverständlich in der katholischen Gebetstradition verwurzelt. Das »Vater unser«, der »Rosenkranz« oder der »Engel des Herrn« sind bei ihr »eingefleischte« Gebete. Für Johanna sind Gebete keine Pflichtübungen, die in der Kirche »heruntergeleiert« werden, wie sie es nennt, sondern hilfreiche Wegbegleiter durch den Tag und durch ihr Leben. Sie hat sich im Laufe der Zeit einen eigenen Vorrat an Gebeten des täglichen Gebrauchs angelegt, wie eine Hausapotheke. Einen großen Teil ihrer »Gebrauchsgebete« weiß sie auswendig. Sie sind verinnerlicht, eben eingefleischt.

Ein tiefer Einschnitt in Johannas Leben ist der Unfalltod des ältesten Sohnes, den sie nur knapp erwähnt. Wie sie es schafft diesen zu verkraften, wird im Gespräch nicht weiter ausgeführt. Sie deutet aber an, dass dieser Schicksalsschlag für sie Anlass ist, sich tiefer mit den existenziellen Fragen des Lebens zu befassen: »Da bin ich hinter diese Sachen gekommen.«

Das Alter nimmt sie mit einer Mischung aus Aktivität und Ruhe. Sie verlangt sich mit einer gewissen Strenge und Disziplin regelmäßige körperliche Bewegung ab, überwindet, wie sie es formuliert, den »inneren Schweinehund«, pflegt aber auch Meditation und Stille. Bei Johanna zeigt sich eine Art praktische Weisheit. Sie ist eine Familienfrau, die vier Kinder bekommen hat, die, wie viele Frauen ihrer Generation, in Selbstverständlichkeit hauptsächlich für die Familie gelebt hat, die gleichzeitig aber immer auch ein eigenes geistiges Leben gepflegt hat. Grundton ist bei Johanna, allen Härten des Lebens zum Trotz, eine Art fröhliche Zuversicht.

## 7.2 Hans: »Älterwerden ist ein unmerklicher Sterbevorgang«

»Gläubig zu sein heißt für mich, einen festen Grund unter den Füßen zu haben. Glaube gibt mir Halt, ich kann mich im Leben darauf verlassen. Ich fühle mich auch gehalten. Habe ich eine Lebens- oder Glaubenskrise, wankt dieser feste Untergrund. Ich versuche, aus dem Glauben heraus diese Krisen zu bewältigen.

Beten heißt für mich, sein Leben in allen Höhen und Tiefen, mit Gedanken und Gefühlen zur »Sprache« zu bringen. Beten ist die konkrete Auseinandersetzung mit meinem Glauben. Ich kann Gott danken, auch in schwierigen Zeiten. Gebetsformeln aus der langen Tradition der Kirche sind für mich überholt und entsprechen nicht meinem Lebensgefühl (Gottesbild, Sündenbegriff und Ähnliches). Das Beten in der Gemeinschaft sagt mir fast nichts mehr. Morgens gehe ich nur zur Laudes.<sup>11</sup> Beten ist für uns meist Formsache und Pflicht. Wichtig ist das Gebetspensum. Es ist alles vorgeben. Ich arbeite seit Jahren mit alternativen Gebetbüchern. Ich habe für mich Kerngebete, kurz und auswendig wie: »Mein Herr und mein Gott«<sup>12</sup>, »Atme in mir, Du Heiliger Geist«<sup>13</sup>, franziskanische Gebete wie der Sonnengesang.<sup>14</sup>

Liebungsstellen in der Bibel sind diejenigen, die konkret sind und mit meiner Situation etwas zu tun haben. Diese verändern sich ständig. Prophetenworte im ersten Testament. Begegnungen Jesu mit den Menschen, Auszüge aus der Bergpredigt (»Salz der Erde«, »Licht der Welt«<sup>15</sup>, »Sorgt euch nicht ängstlich«<sup>16</sup>, »Wer dich auf die rechte Ba-

11 Das Morgengebet oder Morgenlob in der Kirche.

12 Ein Gebet von Nikolaus von Flüe: »Mein Herr und mein Gott, nimm alles von mir, was mich hindert zu dir [...].«

13 Ein Lied, das dem hl. Augustinus zugeschrieben wird: »Atme in mir, Du Heiliger Geist, dass ich Heiliges denke [...].«

14 Ein bekanntes Gebet von Franz von Assisi, in dem die Schöpfung gepriesen wird.

15 Matthäus 5, 13-14: »Ihr seid das Salz der Erde«, »Ihr seid das Licht der Welt.«

16 Matthäus 6, 25: »Sorgt euch nicht um euer Leben.«

cke schlägt«<sup>17</sup>), Beispiele aus der Natur: »Weinstock«<sup>18</sup>, Geschichten aus dem Arbeitsalltag.

Selten nehme ich an einem Gottesdienst teil. Ich lege Wert darauf, den Gottesdienst so zu gestalten, dass ihn die Leute verstehen. Eine Lieblingsstelle sind die beiden Gabenbereitungsgebete<sup>19</sup> (Liturgieform). Die Bedeutung der Messe (Gottesdienst) hat sich für mich verändert. Es ist eine Eucharistiefeier der Gemeinde. Ich verstehe mich schon lange nicht mehr als »tridentinischer Sühneopferpriester«.<sup>20</sup> Entsprechend sind die Texte. Meditation hat für mich einen hohen Stellenwert. Letztlich geht es um eine eigene tragfähige Spiritualität. Die Mystik spricht mich an, vor allem die Verse von Angelus Silesius: »Halt an, wo läufst du hin...«<sup>21</sup> Yoga ist für mich auch »Beten mit Leib und Seele«, Zen von Chuan oder Dhyana (Yogastufe)<sup>22</sup> ist der Weg nach innen, in die eigene Tiefe. Dort ist das »Göttliche« zu finden. Schweigen, Stille, geschehen lassen. Gottes Geist wirken lassen.

»Religion« spielt in meinem Leben von Anfang an eine Rolle, weil ich im Pfarrhaus großgeworden bin. Das kirchliche Katholischsein hat mich geprägt. Die Öffnung kam mit dem zweiten Vatikanischen Konzil.

---

17 Matthäus 5, 39: »[...] wenn dich einer auf die rechte Wange schlägt, dann halt ihm auch die andere hin.«

18 Johannes 15, 5: »Ich bin der Weinstock, ihr seid die Reben.«

19 Gemeint sind die leise gesprochenen Gebete des Priesters bei der Gabenbereitung: »Gepriesen bist du, Herr, unser Gott, du schenkst uns das Brot, die Frucht der Erde und der menschlichen Arbeit [...].«

20 Hans setzt sich hier deutlich vom überlieferten alten Ritus ab. Für ihn ist es wichtig, dass der Gottesdienst für die Gemeinde verständlich ist. Schon sein knappes Stichwort »Liturgiereform« deutet an, dass er sich mit den Reformen des Zweiten Vatikanischen Konzils in den 60er Jahren identifiziert. Diese beinhalteten eine stärkere Ausrichtung auf die Gemeinde und den Vollzug der Liturgie nicht in lateinischer Sprache, sondern in der jeweiligen Landessprache.

21 Auszug aus dem »Cherubinischen Wandersmann« des Lyrikers und Mystikers Angelus Silesius.

22 Zen ist eine ursprünglich aus China stammende geistige Strömung, die in der Praxis (Zazen) Sitzen in Stille bedeutet. Das chinesische Wort »Chan« stammt vom Sanskritwort »Dhyana« und meint so etwas wie eine meditative Versenkung. Auch Hans praktiziert, wie Johanna, fernöstliche Formen der Meditation.

Mit Yoga habe ich mich früh beschäftigt (1964). Dann im Religionsunterricht, in der Kursarbeit und durch die Aufenthalte in Indien. Mit dem Älterwerden hat sich mein Glaubensverständnis verändert. Es wurde ein erwachsener Glaube, der sich im Laufe der Zeit entwickelt hat. Älterwerden heißt in die eigene Auseinandersetzung mit seiner Biographie treten, verarbeiten und »Abschied nehmen«. Das ist eine starke Herausforderung. Älterwerden ist ein unmerklicher »Sterbevorgang«.

Mit dem Älterwerden verändert sich das Bewusstsein, Erinnerungen und Träume spielen eine wichtige Rolle. »Gut alt werden« kann ich nur, wenn ich körperlich und geistig einigermaßen gesund bin. Sonst kann es zu einer Qual werden.

Schlussgedanke: »Ich bin der Sucher eines Weges, der mehr ist als ich.« (Günter Kunert)<sup>23</sup>

## Ordenspriester und Suchender

Hans ist wie Johanna von Kindesbeinen an katholisch aufgewachsen, er ist im Pfarrhaus groß geworden. Religion ist auch für ihn zunächst eine fraglose Gegebenheit. Die Darlegungen von Hans sind allerdings stärker als bei Johanna von einer gewissen kritischen Distanz geprägt, obwohl er als Priester ein kirchliches Amt ausübt. Der Glaubensweg von Hans ist auch ein Weg der Emanzipation von manchen Traditionen der Kirche, die er als nicht mehr passend erachtet. Er sucht die Formen und Gebete, die er als seiner Lebenssituation und der Zeit gemäß erachtet. Die eigenständige Suche nach Gebets- und Andachtsformen, die er als seiner Person und seiner Zeit entsprechend empfindet, geht auch mit einem Stück Entfremdung von der Ordensgemeinschaft einher. Das Glaubensleben der Gemeinschaft erlebt er zu sehr wie eine Art Pflichtprogramm.

Hans hat wie Johanna Lieblingsgebete, die er auswendig kann. Auch bei ihm sind die wichtigen Gebete, »Kerngebete«, wie er sie nennt, verinnerlicht. Die Gebete, die Hans beispielhaft nennt, entstammen der

---

23 Ein zeitgenössischer Dichter.

Bergpredigt sowie der christlichen Mystik. Die von ihm knapp angerissenen Stellen aus der Bergpredigt sind Stellen, die dem Menschen eine besondere Bedeutung zusprechen, ihn ermutigen, gleichzeitig aber auch zu einer Haltung der Hinnahme auffordern: »Wenn dich einer auf die rechte Wange schlägt, halt ihm auch die andere hin.« Hans zitiert also Stellen, die idealtypisch einen Menschen vorstellen, der sich nicht sorgen muss, weil er um seine eigentliche Bedeutung weiß und der aus dem Glauben heraus auch nicht wehrhaft sein muss, sondern sanftmütig sein kann.

Der mittelalterliche »Sonnengesang« des Heiligen Franz von Assisi preist die Schönheit der Schöpfung und lädt in Anbetracht dieser Schöpfung zu einer Haltung der Dankbarkeit und des Gotteslobes ein. Die genannten Mystiker Angelus Silesius (»Halt an, wo läufst du hin...«) und Nikolaus von Flüe (»Mein Herr und mein Gott«) zeigen mit ihren auf die innere Betrachtung gerichteten Versen bereits in die Richtung, die für Hans das traditionelle Katholischsein ergänzt: Meditation und Kontemplation. Ebenso wie Johanna stützt Hans sein Glaubensleben durch Meditationsübungen, die immer auch Körperübungen sind.

Hans befindet sich in einem steten Prozess der »Auseinandersetzung«, und zwar sowohl mit seinem Glauben als auch mit der eigenen Biographie. Dieser Prozess der Auseinandersetzung erhält in der Phase des Alters noch einmal eine neue Dringlichkeit. Während Johanna mit Blick auf den Tod eher einen leichten Ton anschlägt (»Herr, lass mich in den Himmel kommen, aber bitte nicht gleich«), erlebt Hans das Alter als eine Phase des Abschieds. Dies ist keine einfache Aufgabe, sondern, wie er formuliert, eine »starke Herausforderung« und stellt in seinen Augen bereits eine Form des Sterbens dar: »Älterwerden ist ein unmerklicher Sterbevorgang.«

Mit dem Älterwerden verändert sich das Dasein des Menschen, Erinnerungen und Träume werden wichtiger. Es vollzieht sich also im Älterwerden, ähnlich wie bei den Meditationsübungen und so, wie in den mystischen Texten anklingend, eine Wendung nach innen. Der Schlusssatz von Hans ist anrührend: Er, der alte Mensch, der sich bereits im Abschied nehmen übt, der sich ins Sterben einübt, erlebt sich dennoch



immer noch als ein Suchender: Der Mensch sucht einen Weg, der mehr ist als er selbst.

### 7.3 Gotteserfahrung als innerer Weg: »Du musst stille werden«

Johanna und Hans sind unterschiedliche Charaktere. Bei Johanna ist eine gewisse Leichtigkeit des Seins und eine selbstverständlich praktizierte Volksfrömmigkeit zu erleben. Bei Hans finden sich Kernsätze des Evangeliums, christliche Mystik und Meditationswege als Gegenentwurf zu einem Glauben, der zu stark als von tradierten Formen bestimmt erlebt wird. Gemeinsam ist beiden, dass sie an einem christlichen Gebets- und Glaubensleben festhalten, gleichzeitig aber auch aus anderen Traditionen schöpfen, die ihnen für ihre eigenen Glaubenswege Unterstützung bieten. So stehen Pilgerweg und Rosenkranz neben spirituellen Praxen wie Zen und Yoga. Beide beschreiten Übungswege, die ihnen helfen, in einen Zustand der Kontemplation und Stille zu gelangen. Vielleicht zeigt sich hier eine Leerstelle der beiden großen christlichen Kirchen in unserer Gesellschaft: Ein Mangel an Möglichkeiten, jenseits von Predigten, das Göttliche zu *erfahren*. Das Göttliche wird von Hans und Johanna nicht im Außen, sondern im Inneren des Menschen ausgemacht. Beispielhaft für diese Art von Glaubens(er)leben ist die von Hans angedeutete Strophe von Angelus Silesius aus dem »Cherubinischen Wandersmann«<sup>24</sup>:

»Halt an, wo läufst du hin, der Himmel ist in dir:  
Suchst du Gott anderswo, du fehlst ihn für und für.«

Im Glauben von Hans und Johanna geht es, vor einem jeweils anderen biographischen Hintergrund, auch um Befreiung aus Formen. Für Johanna etwa ist der Pilgerweg auch die zeitweilige Freisetzung aus den Verpflichtungen der Familienfrau: »Ich bin ja mein Leben lang für Familie da gewesen.« Hans erlebt formelhaftes Beten im Gottesdienst und in der Gemeinschaft als unpassend, sowohl für die heutige Zeit als

---

24 Silesius 1979, S. 41.

auch für sein persönliches Lebensgefühl. Beide lehnen eine Weise des Betens ab, die als auferlegte Pflicht oder mechanisch aufgesagt erlebt wird. »Beten ist Achtsamkeit«, sagt Johanna. Vom »Beten mit Leib und Seele« spricht Hans. Beiden geht es um Gotteserfahrung, um Gottesnähe im Alltag, in der eigenen Lebenswirklichkeit. Bei Johanna ist der Glaube ganz unspektakulär alltagstauglich: Das Gebet kann für sie beim Geschirrspülen oder beim Gehen erfolgen.

Ein Leben im Glauben, so wird bei beiden deutlich, bewahrt nicht vor Leid und Verlusten. Gesundheitliche Einbußen, Entfremdung von Gemeinschaft, der Tod von Angehörigen werden schmerzlich erfahren. Der Glaube begleitet aber durch Höhen und Tiefen und bleibt in schwierigen Zeiten, auch wenn darum gerungen werden muss, wie bei Hans deutlich wird, Fundament. Hans und Johanna schöpfen Tag für Tag aus einem Vorrat an Gebeten und Gedichten. Auffällig ist, dass beide einen großen Teil der lieb gewonnenen Texte auswendig können. Die Texte sind verinnerlicht, wenn man so will, ist bei beiden das Wort Fleisch geworden.

Johanna und Hans sind wahrscheinlich nicht typisch für ihre Generation. Trotzdem lassen sich aus ihren erzählten Erfahrungen einige Einsichten gewinnen, die über ihre Personen hinausweisen:

Ein Glaubensleben entsteht nicht von heute auf morgen. Johanna und Hans sind selbstverständlich im Glauben aufgewachsen. Sie sind beide in Umgebungen hineingeboren worden, in denen Religiosität eine Selbstverständlichkeit war. Der gewandelte, erwachsene Glaube, von dem beide sprechen, brauchte gleichwohl eine Basis, um wachsen und sich wandeln zu können. Die heute vielfach propagierte »freie« Entscheidung für den Glauben, etwa für die Taufe im Jugend- oder Erwachsenenalter dürfte vielfach auf ein areligiöses Leben hinauslaufen: Man »entscheidet« sich eben meist nicht für etwas, was man nicht kennt, was einen nicht umgibt.

Der Glaube ist etwas Persönliches, es muss ein eigener Weg gefunden werden. Hans und Johanna erleben das traditionelle Katholischsein allein mit der Zeit als nicht befriedigend. Sie suchen daher nach Übungen und Texten, die es ihnen erlauben, die gewünschten tieferen Glaubenserfahrungen zu machen. Beide suchen im Wesentlichen einen Weg

nach innen: »Schweigen, Stille, Gottes Geist wirken lassen«, so formuliert es Hans.

Schließlich zeigt sich ihr Glaube nicht als eine irgendwie abgehobene Besonderheit, sondern als alltäglich gelebte, als eingeübte Praxis. Glaube will gelebt und gepflegt sein. Das Alter ist vielleicht eine Phase, in der das Glaubensleben noch einmal eine neue Intensität erfahren kann, weil der Mensch nun ›innerlicher‹ wird. Bei Hans klingt dies an, indem er darauf hinweist, dass im Prozess des Älterwerdens Träume und Erinnerungen wichtiger werden. Es findet also eine Art Umgewichtung statt: Der alte Mensch hängt nicht mehr so sehr am Tagesgeschehen, sozusagen an den neuesten Nachrichten, er richtet seine Aufmerksamkeit nun vielmehr auf die ›verborgenen Schätze‹: Auf das, was er im Laufe seines Lebens bereits eingesammelt hat (die Erinnerungen) und auf das, was sich ihm geheimnisvollerweise in der Nacht kundtut, die Träume. Hier deutet sich eine besondere Art der »Biographiearbeit« an, eine Arbeit, die nicht so sehr auf ein intellektuelles Verstehen ausgerichtet ist, sondern eher auf eine Hinwendung zu den Tiefenschichten, die immer da sind, die aber in einem betriebsamen Leben nicht zum Vorschein kommen können. Im Alter nun verändert sich das Bewusstsein, es wird sozusagen »dünner«, nämlich durchlässiger für die andere Seite.

