



Glaubensfreundschaften

Ein Leben im Gleichgewicht

Liebe Leserin, lieber Leser

Können Sie auf einem Bein stehen? Lange? Wacklig? – Und wie ist es mit geschlossenen Augen? – Ergeht es Ihnen wie mir, und es gelingt Ihnen je nach Tagesform hervorragend und manchmal überhaupt nicht? Man vergisst ja schnell, wie viele Sinne und Muskeln zusammenarbeiten müssen, damit so etwas gelingt.

Das gilt auch für ein Leben im Gleichgewicht! Marta und Maria von Betanien machen es vor. Ihre Eigenheiten verkörpern Seiten, die wir alle in uns tragen: Die fleissige, die sich abrackert und sorgt; und die ruhende, im Moment innehaltende, die sich ihrem Gast, Gott, zuwendet. Als Marta Jesus bittet, Maria zurechtzuweisen, weil sie ihr nicht hilft, stellt er sich auf ihre Seite: «Sie hat das Bessere gewählt!» Denn auch wenn gelungene Gastfreundschaft auf beidem aufbaut – dem Umsorgen des Besuchs ebenso wie der Begegnung mit dem Gast – so wünscht sich Jesus doch ganz explizit immer auch letzteres: eine Begegnung mit uns. Diese braucht letztlich kein perfekt bewirtschaftetes «Haus», aber auf jeden Fall unsere Zuwendung zum Höchsten!

1200 Jahre nach Maria und Marta inspiriert sich Klara von Assisi an diesen Frauen – und zwar an beiden. Ihre Gemeinschaft in San Damiano orientiert sich an Betanien und kennt den Wechsel vom aktiven Leben zum kontemplativen Dasein für jede einzelne Schwester. So erhalten in jeder Marta und Maria Raum; und gleichzeitig wird Klara mit ihren Schwestern zur Glaubensfreundin der Schwestern von Betanien.

So ist es diesmal ein Trio, das uns durch die dritte Ausgabe zum Thema «Glaubensfreundschaften» begleitet. Drei Frauen sprechen zu uns und laden uns ein, in unserem Leben die Balance zu finden: zwischen Fleiss und Ruhe, zwischen Sorge und Hingabe, zwischen Kommunikation und Einkehr. Dabei dürfen wir uns auch vor Augen halten, dass Marta keine Berufs- und Maria keine Freizeitheilige ist: Sie sind beide immer da. Ein Leben in sicherer Balance gelingt vermutlich jenen am leichtesten, die nicht Arbeit mit Freizeit auszubalancieren suchen, sondern in Arbeit und Freizeit Maria und Marta Hand in Hand mitleben lassen. Dieses Gleichgewicht wünsche ich Ihnen und uns allen – und nicht vergessen: Bei jeder Gleichgewichtsübung ist es erlaubt, sich auch mal wo festzuhalten!

Sarah Gaffuri



Wozu Klaras San Damiano jede Lebensweise ermutigt

WENN MARTA UND MARIA ZUSAMMENSPIELEN

Von Br. Niklaus Kuster

Das moderne Motto von «work-life-balance» taugt nicht für ein ganzheitliches Leben oder ein «Leben in Fülle», wie das Evangelium es verheisst. Klara von Assisi hat ihr Leben und ihre Gemeinschaft an einem biblischen Vorbild orientiert – so weise, dass ihre Kunst auch modernen Lebenswelten Impulse verleiht.

Meister der christlichen Spiritualität kennen tiefsinnigere Bilder als die heute propagierte «work-life-balance». Das Zusammenspiel der beiden Schwestern Marta und Maria etwa hat durch 2000 Jahre unterschiedlichste Lebensformen inspiriert.

Das Bild der Work-Life-Balance stellt uns eine Waage vor Augen, deren zwei Schalen im «Gleichgewicht» sind, wenn die «Arbeit» und das «Leben» gleich schwer wiegen. Doch ist das Bild stimmig? ein Denkmuster, das «hier Arbeit» von «da Leben» trennt? hier Pflicht und da Kür? hier eingespannt und da frei? hier Leistung und dort Leben? Ist Arbeit nicht Teil des Lebens? am spürbarsten, wo Menschen auch am Arbeitsplatz ihre Talente einsetzen können und kreativ sind?

Tun und teilen

Die biblische Erzählung von Marta und Maria, die unweit von Jerusalem in ihrem offenen Haus Gäste aufnehmen, spricht nicht von der Spannung zwischen sorgsamer Arbeit und sorglosem Leben oder entspannter Freizeit. Marta, die alle Hände voll zu tun hat, lebt das «Dasein-für» vorbildlich, während Maria dieses wohltuende Engagement durch das «Dasein-mit» ergänzt: mit den Händen im Schooss und ganz Auge, ganz Ohr. Gute Gastfreundschaft baut auf beides: die tätige Sorge um das Wohl der Gäste und die teilende Begegnung mit ihnen. Die frühe Kirche hat Bibeltexte symbolhaft interpretiert. Origenes ist der erste Bibliker, der das Zusammenspiel von Marta und Maria auf die aktive und kontemplative Dimension des Menschen auslegt. Glückliche, wer in sich das Zupackende und die wache Offenheit für das Du verbinden kann: möglichst konfliktfrei, wenn Lukas auch zu verstehen gibt, dass das Miteinander der beiden Seelenseiten bisweilen durch Spannungen geht.

Vita activa und vita contemplativa

400 Jahre nach Origenes wendet Gregor der Grosse das Bild der beiden Schwestern auf Lebensformen an. Der erste Mönchspapst der Geschichte hatte als Stadtpräfekt von Rom lange Jahre Krisenmanagement geleistet, um dann wie sein Vorbild Benedikt von Nursia das städtische Leben hinter sich zu lassen und unweit des Kolosseums Mönch zu werden. Vom Papst zum Diplomaten berufen und dann selber in den Petrusdienst gewählt,

musste er die still-beschauliche «vita contemplativa» aufgeben: 14 Jahre leitete er die Kirche in den Krisen der Völkerwanderung, indem er sich sozialen Nöten, politischen Herausforderungen und seelsorglichen Fragen stellte. Seine Erkenntnis: Jesus selbst lebte die «vita mixta», die beides vorbildlich verbindet: den vollen Einsatz für das Wohl der Nächsten und eine menschlichere Welt, und ruhige Zeiten des wachen Daseins mit mir, Menschen und Gott. Und beides führe vereint zu Gott.

Aktive und kontemplative Gemeinschaften

Als sich im Abendland die Benediktsregel für die Mönche und die Augustinusregel für Tätige durchsetzte, konkurrierten die beiden Modelle. Mönche sagten, sie hätten mit «Maria das Bessere erwählt», während sich engagierte Priester-, Schul- und Hospitalgemeinschaften auf den barmherzigen Samariter beriefen, dessen Einsatz für den Bedürftigen im Gleichnis besser abschneide als der Weg des Priesters in den Tempel. Tatsächlich hatte Lukas die Cleverness, beide Geschichten auf derselben Seite des Evangeliums eng zu verbinden (Lk 10). Der Pariser Kanoniker Richard von St-Victor verknüpfte Maria mit Jakobs klarsichtiger Frau Rahel und Marta mit deren tatkräftigen Schwester Lea: Glückliche, wer das Leben mit klarer Tatkraft und tatkräftiger Klarsicht gestaltet, seelisch wach und zugleich engagiert! Stefan von Muret, der 1074 in Frankreich den eremitischen Orden von Grandmont gründete, liess die Priester wie Maria im Gebet ganz

ORIGENES IST DER ERSTE BIBLIKER, DER DAS ZUSAMMENSPIEL VON MARTA UND MARIA AUF DIE AKTIVE UND KONTEMPLATIVE DIMENSION DES MENSCHEN AUSLEGT. LUKAS GIBT ZU VERSTEHEN, DASS DAS MITEINANDER DER BEIDEN SEELENSEITEN – MARTA UND MARIA – BISWEILEN DURCH SPANNUNGEN GEHT.



Foto: © Jennifer Burke

Wenn das aktive und kontemplative Element Hand in Hand gehen, eröffnet sich ein Leben in Fülle.

vor Gott sein, während die Laienbrüder für sie sorgen und alle Arbeiten verrichten. Das Zusammenspiel der beiden Gruppen soll brüderlich sein und beiden das Heil bringen. Ein ähnliches Zusammenspiel sah auch Bruno von Köln zehn Jahre später für die Kartäuser vor, deren Priesterbrüder in ihren Klauen leben und deren Laienbrüder den wirtschaftlich autarken Klosterbetrieb in Haus und Küche, Land und Forstwirtschaft am Laufen halten. Die Zweiteilung zwischen Chorschwestern und Dienstschwestern werden Päpste im 13. Jahrhundert auch neuen Frauengemeinschaften auferlegen, die Urban IV. 1266 zum Klarissenorden vereinigte.

San Damianos Wechselspiel

Klaras Schwestern lesen das Evangelium eigenständig und mit genialer Intuition. Die Frage bleibt geschichtlich offen, ob sie sich wie die Brüder gern auf den Weg gemacht hätten, um den «Fussspuren Jesu» nach dem Beispiel der Apostel und einer Maria von Magdala zu folgen, was die damalige Kirche und Gesellschaft jedoch nicht zulassen. Keine Quelle berichtet von einem schmerzlichen Verzicht! Im selben Abschnitt, in dem Lukas die Friedenssendung der Jünger Jesu schildert, skizziert er das Zusammenspiel von Marta und Maria. Auch sie sind enge Freundinnen des Rabbi, und sie leben ihre Jüngerinnenschaft sesshaft. Klaras Gemeinschaft kann diese Art der Nachfolge auch bewusst und frei gewählt haben, als Lebensform, die ihrer Berufung entsprach. Was an San Damiano beeindruckt, ist die radikale Schwesterlichkeit in der Auslegung des Evangeliums:

DAS INNOVATIVE AN KLARAS MODELL: DIE SCHWESTERN TAUSCHEN DIE ROLLEN! KLARA SELBST IST ÖFTER IM DIENST AN MITSCHWESTERN UND AN HILFESUCHENDEN ANZUTREFFEN, UND DANN WIEDER FREI FÜR LANGES BETEN UND MYSTISCHE ERFAHRUNGEN.

Marta und Maria sind einander gegeben und als Schwestern untrennbar. Sie ermutigen Klara zu einem Leben in einem offenen Haus. San Damiano steht Bedürftigen aller Art offen. Die gastfreundlichen Räume (Quellen sprechen von *hospitium*) verbinden sich dabei mit geschützten (*claustrum*), in deren Stille sich Schwestern zurückziehen können. Das Innovative an Klaras Modell: Die Schwestern tauschen die Rollen! Klara selbst ist öfter im Dienst an Mitschwestern und an Hilfesuchenden anzutreffen, und dann wieder frei für langes Beten und mystische Erfahrungen.

Engagement und Auszeiten

Franziskus und seine Brüder suchen dasselbe Gleichgewicht zwischen Tätigsein und Rückzug in ihrem Wanderleben. Wie

Jesus und seine Jünger unterwegs «durch Dörfer und Städte» engagieren sie sich, wo es Konflikte, Sorgen und Nöte zu überwinden gilt, um dann auch wieder «an einsame Orte zu gehen», um Zeit für sich, einander und das Alleinsein mit Gott zu haben. Als die Brüder sich ab 1220 für längere Zeiten in Eremitagen zurückzuziehen begannen, schrieb Franziskus für sie eine Zusatzregel. Diese lässt jeweils zwei Brüder die «mütterliche» Rolle übernehmen und «das Leben der Marta führen», während andere sich wie Söhne umsorgen lassen und ungestört in der Stille mit Christus «das Leben der Maria führen». Indem auch

WAS AN SAN DAMIANO BEEINDRUCKT, IST DIE RADIKALE SCHWESTERLICHKEIT IN DER AUSLEGUNG DES EVANGELIUMS: MARTA UND MARIA SIND EINANDER GEgeben UND ALS SCHWESTERN UNTRENNBAR. SIE ERMUTIGEN KLARA ZU EINEM LEBEN IN EINEM OFFENEN HAUS. SAN DAMIANO STEHT BEDÜRFTIGEN ALLER ART OFFEN.

der Wechsel der Rollen vorgesehen ist, «in einem Rhythmus, der ihnen gut erscheint», lässt Franziskus erkennen, dass er sich von Klaras Erfahrung in San Damiano inspirieren lässt.

Life-balance

Marta und Maria wurden in der spirituellen Tradition ein Bild für zwei Dimensionen der Seele und bei Klara zugleich für ein Zusammenspiel, das Individuen und Gemeinschaften ganzheitlich entfaltet. Sowohl das persönliche wie das gemeinsame Leben baut auf das Dasein-für und das Dasein-mit, auf den Einsatz der Talente und auf Begegnung, das Füreinander und das Miteinander. Je engagierter eine Lebensform ist, desto wichtiger sind auch Time-outs und Auszeiten. Je weiter Bäume ihre Äste entfalten, desto tiefer müssen ihre Wurzeln sein. Und wer sich aus tiefen Quellen nährt, kann auch umso reichere Früchte bringen.

Ein neues Buch zum Thema

Vom Autor erschien diesen Sommer, passend zu diesem Beitrag, das Buch *Weniger haben – mehr sein. Freiräume für ein erfüllendes Leben gewinnen*. Ostfildern: Patmos, 2024. Es handelt vom Gleichgewicht, guten Mass und Zusammenspiel in verschiedensten Lebensbereichen. Das Buch lässt sich beim Autor signiert bestellen: niklaus.kuster@kapuziner.org

Ein kunstvoller Balanceakt im eigenen Leben

DAS GLEICHGEWICHT IST MEHR PROZESS DENN ZUSTAND

Von Stefan Rehmann

Unser Autor ist als Psychologe die wohl beste Ansprechperson zum Thema «inneres Gleichgewicht». Bei seinem Versuch, für *tauzeit* das Gewünschte zu liefern, erlebte er aber gleich an sich selber, wie schnell einen eine Aufgabe, die man gut machen möchte, aus der Balance werfen kann. Er verrät uns, wie es dennoch geklappt hat.

Es war im Frühsommer dieses Jahres, als die Anfrage für einen Beitrag zum Thema «Balance» für *tauzeit* in meinem Mailbriefkasten landete. Mein Interesse war sofort geweckt. Hier war meine psychologische Sicht auf das erstrebenswerte psychische Gleichgewicht in unserem Leben gefragt.

Als Psychotherapeut fühlte ich mich dieser Aufgabe ohne weiteres gewachsen. Ich weiss, zu welchen Symptomen ein länger andauerndes Ungleichgewicht führen kann. Als Experte der Seele weiss ich natürlich auch, dass die körperlichen Anteile als Ursache oder Folge des psychischen Ungleichgewichts genauso beachtet werden müssen. Ich vergesse auch nicht, welcher Stellenwert bei einem symptombildenden Ungleichgewicht der Umgebung zukommt. Somit war mir schnell klar, dass ich für einen seriösen Beitrag die Emotionen, die Kognitionen, die Motive, die somatischen Aspekte, die zwischenmenschlichen Beziehungen, die gesellschaftlichen, die biologischen, die physikalischen und noch viele andere Faktoren mehr berücksichtigen muss. Nach der Durchsicht einiger Fachartikel und einer Anfrage bei Chatgpt war meine anfängliche Euphorie verflogen.

Überforderung bringt aus dem Gleichgewicht

Eine brauchbare Aussage mit höchstens 3300 Zeichen und alles noch in Abstimmung mit der Botschaft und der Vorbildwirkung von Franziskus schien mir nicht realisierbar. Ich geriet massiv unter Druck, fühlte mich überfordert und war enttäuscht von mir. Motivation und Begeisterung für «mein» kleines Projekt waren einer Hilflosigkeit gewichen.

Ich wollte aussteigen und einen würdigen Ersatz suchen. Ich war aus dem Gleichgewicht. Mein Unvermögen erlebte ich als extrem belastend. Dieser Zustand hatte für einige Wochen ein deutliches Übergewicht. Ich brütete über meinem Scheitern und liess das Redaktionsteam aussenvor.

Bremsen und Beschleunigen wirken stabilisierend

Das Gleichgewicht stellte sich erst wieder ein, als ich mich auf bewährte Entlastungs- und Motivationsstrategien besann und diese langsam umzusetzen begann. Ich fühlte mich wie ein Velofahrer, der mit den Händen am Lenker die Balance sucht: Ich

BALANCE IST MEISTENS NUR ÜBER LÄNGERE FRIST UND HÖCHSTENS VORÜBERGEHEND ERREICHBAR.

nutzte die Möglichkeiten der Lenkstange in Kombination mit den Bremsen und Schalthebeln. Die Schlangenlinienfahrt wurde allmählich zu einer fast gradlinigen Fortbewegung. Bremsen und Beschleunigen wirkten sich in Abstimmung mit der gewählten Route ebenfalls stabilisierend aus. Eine besonders sorgfältige Behandlung liess ich meinen perfektionistisch getönten Macher-Motiven zukommen.

Dieses Beispiel zeigt, dass es für die Förderung der psychischen Balance kein allgemein gültiges Rezept gibt. Balance ist meistens nur über längere Frist und höchstens vorübergehend erreichbar.

Ein fortlaufender Prozess

Franziskus machte den Menschen in seiner Umgebung Mut, sich für die persönliche Balance mit viel Flexibilität auf eine möglichst grosse Vielfalt von Strategien zu verlassen. In seinem eigenen Leben setzte er auf einen wohl dosierten Mix aus Innehalten, Einkehr, sich orientieren, auftanken, mit Gott, den Menschen und der Natur einen achtsamen Austausch wagen und sich dann vertrauensvoll immer wieder auf den Weg begeben. Die Psychologie sieht langfristige Balance als einen Zustand, der durch die Fähigkeit zur Anpassung, den Aufbau von Resilienz, das Setzen sinnvoller Ziele und die Pflege sowohl der physischen als auch der psychischen Gesundheit gefördert wird. Es ist ein fortlaufender Prozess, der sich mit den Lebensumständen und -phasen weiterentwickelt.

Zum Autor

Stefan Rehmann, *1960, lic. phil., Fachpsychologe für Psychotherapie FSP, arbeitete bis zu seiner Frühpensionierung im Frühjahr 2023 im Ambulatorium des Psychiatricentrum Oberwallis sowie als Dozent für verschiedene Fachausbildungen.

Sigmunda Mays Holzschnitt zu Jesu Besuch in Betanien

IN DEN SORGEN DES ALLTAGS DIE MITTE NICHT VERGESSEN

Von Sr. Christina Mülling

Es geschah aber, als sie ihres Weges zogen, dass er in ein Dorf kam; und eine Frau mit Namen Marta nahm ihn auf. Und diese hatte eine Schwester, genannt Maria, die sich auch zu den Füßen Jesu niedersetzte und seinem Wort zuhörte.

Marta aber war sehr beschäftigt mit vielem Dienen; sie trat aber hinzu und sprach:

Herr, kümmert es dich nicht, dass meine Schwester mich allein gelassen hat zu dienen? Sage ihr doch, dass sie mir helfe!

Jesus aber antwortete und sprach zu ihr:

Marta, Marta! Du bist besorgt und beunruhigt um viele Dinge; eins aber ist nötig. Maria aber hat das gute Teil erwählt, das nicht von ihr genommen werden wird.

(Lk 10, 38–42, Elberfelder Bibel)

Jesus ist bei Marta und Maria eingekehrt. Er sitzt mit Maria auf der Bank, seine Aufmerksamkeit ist jedoch auf beide Frauen ausgerichtet. Die beiden Bögen im Hintergrund teilen den Raum in zwei Bereiche auf: den Teil der Aktion und den Bereich der Kontemplation. Drei Säulen tragen die beiden Bögen. Eine ist der handelnden Marta zu geordnet, eine der lauschenden Maria und eine Jesus, dem lebendigen Wort Gottes. Er ist der Dreh- und Angelpunkt des Geschehens. Über seine sprechenden Hände ist er mit beiden Frauen verbunden. Marta gilt die mit Vollmacht sprechende, aber auch segnende Geste, Maria die offene.

Marta zeigt in ihrer Figur zwei widersprüchliche Haltungen; die Füße gehen aus dem Bild heraus, ihr Oberkörper aber ist zurückgewandt und ihr Blick ruht im Blick Jesu. In ihrer Hand trägt sie eine Schüssel mit Essen. Ihre rechte Hand ist bereit zum Handeln ausgestreckt.

Maria sitzt neben Jesus. Ihre Hände ruhen im Schoss. Ihr ganzer Körper stellt das Ausgerichtet-Sein auf Jesus dar. Sie ruht in seiner Gegenwart.

Über den Kreuzesnimbus stehen die beiden Frauen im Blickkontakt. Die aktive Marta hält den Blickkontakt zur passiven Maria und umgekehrt. Fast könnte man sich vorstellen, dass die Mittelsäule mit Jesus der Dreh- und Angelpunkt ist, um den die aktive Marta in die Rolle der passiven Maria schlüpft und umgekehrt.

Maria und Marta, die ungleichen Schwestern. Wie oft hat man sie gegeneinander ausgespielt! Doch Marta und Maria sind bei- des Haltungen in uns. Marta steht in der Tradition für das aktive,

tätige Leben. Maria für das kontemplative Leben. Somit repräsentieren sie zwei verschiedene Aspekte des geistlichen Lebens. Beide sind wichtig und ergänzen sich gegenseitig. Nach Meister Eckhart ist das Haus, in das Jesus einkehrt, unsere Seele.

Diese Einkehr beschreibt Franziskus im ersten Brief an die Gläubigen folgendermassen: «Auf ihnen wird der Geist des Herrn ruhen, und er wird sich bei ihnen eine Wohnung und Bleibe schaffen...»¹

Wie reagieren wir, wenn Jesus in unserer Seele Wohnung nimmt? Verfallen wir in einen religiösen Aktivismus? Stapeln wir ein Gebet auf das andere, laufen wir von einem religiösen Event zum anderen, um ihm noch näher zu sein?

Oder stürzen wir uns wie eine zweite Mutter Theresa in die Not der Welt und vergessen dabei, uns immer wieder still zu Füßen Jesu zu setzen, um auf seine leise Stimme zu lauschen? Hören wir noch einmal in den ersten Brief an die Gläubigen hinein. «Verlobte sind wir, wenn die gläubige Seele durch den Heiligen Geist unserem Herrn Jesus Christus verbunden wird. Geschwister sind wir ihm, wenn wir den Willen des Vaters tun, der im Himmel ist; Mütter sind wir, wenn wir ihn durch die göttliche Liebe und ein reines und lauterer Gewissen in unserem Herzen und Leibe tragen; wir gebären ihn durch ein heiliges Wirken, das anderen als Vorbild leuchten soll.»²

Es gilt sich dem Wirken des Geistes auszusetzen, um den Willen des Vaters zu erlauschen. Und dann gilt es, wie Maria, das Erlauschte im Herzen zu bewahren, damit es wachsen und reifen kann, um schliesslich durch unser Handeln und Sprechen Christus zu den Menschen zu bringen, ihn zu «gebären». Beides braucht es, die Zeit Christus im Herzen zu empfangen und



Bild: MSM 026, Marta und Maria in Betanien, 1974, Holzschnitt von M. Sigmunda May OSF, Kloster Siessen, ©2024, Proltheris, Zürich

Beides braucht es, die Zeit Christus im Herzen zu empfangen und die Zeit Christus in die Welt zu tragen!

die Zeit Christus in die Welt zu tragen, alles zu seiner Zeit! Es braucht immer wieder eine Zeit, sich in die Stille zurückzuziehen, um auf Christus zu hören, und eine Zeit, das, was wir von ihm verstanden haben, in die Welt zu tragen, um dann wieder in die Stille zurückzukehren. Selbst in den Einsiedeleien wollte Franziskus diesen Wechsel haben. Es sollte immer Brüder geben, die die Brüder, die in der Stille im Gebet verweilten, versorgten, aber dann sollten die Brüder nach einiger Zeit auch die Rolle wechseln.

Auf eine Gefahr weist Jesus uns jedoch in diesem Gleichnis hin: Die Gefahr uns im Aktionismus zu verlieren und das stille Verweilen bei und in ihm zu vergessen. «Marta, Marta! Du bist so besorgt und machst dir Gedanken um so vieles.» Die Sorgen des alltäglichen Lebens verführen uns oft, unsere Mitte zu vergessen und nicht mehr in uns einzukehren, um auf Jesus zu lauschen, um uns von ihm erfüllen, heilen und wandeln zu lassen. Die Aktion verführt uns oft dazu, sie wichtiger zu nehmen als die Kontemplation. Und doch erhält sie ihre Wirkmacht nur aus dem immer wieder in der Stille-Verweilen bei Jesus. Die Marta in uns, darf den Blickkontakt mit der Maria in uns nicht verlieren und

umgekehrt. Nur so erschöpfen wir uns nicht im Aktionismus oder verlieren wir uns nicht in einer frommen Nabelschau.

«Lasse Dich im Gebet verwandeln und umformen in das Abbild seiner Gottheit. In diesen Spiegel [Jesus] schaue täglich... und spiegle stets in ihm Dein Angesicht»³, rät Klara Agnes von Prag. Als Gewandelte können wir dann wieder zu den Menschen gehen und Jesus zu den Menschen bringen.

¹ 1 Brief an die Gläubigen 6

² 1 Brief an die Gläubigen 8–10

³ 3. Brief an Agnes von Prag, 16–17

Zur Autorin

Sr. Christina Mülling OSF, *1958 in München, Franziskanerin von Siessen, ist Geschäftsführerin und Bildungsreferentin der Interfranziskanischen Arbeitsgemeinschaft (INFAG) in Würzburg. Sie leitet unter anderem Kurse zur franziskanischen Spiritualität sowie Exerzitien und begleitet Ordenskapitel. 2019 gab sie mit Br. Paul Zahner OFM die *Franziskanische Gebetsschule* heraus (ISBN 978-3-8306-7909-7).

Schwestern verschiedener Gemeinschaften im Zentrum St. Anna Luzern

SCHWESTERN UNTER SCHWESTERN, GEFÜHRT VON GOTT

Von Sr. Sabine Lustenberger

Auch Schwestern in der Schweiz kennen die Herausforderung, Maria und Marta in sich zu verbinden und die beiden «inneren Frauen» in Balance leben zu lassen. Die Pole, die die beiden Freundinnen von Jesus verkörpern, können individuell und gemeinschaftlich unterschiedlich «gewichtet» werden. Die eine Schwester gibt eher Marta Raum, eine andere zieht es eher zum Maria-Pol. Beide Aspekte wollen gelebt sein und sich ergänzen. Besonders spürbar wird dies im Zentrum St. Anna, wo verschiedene Schwesterngemeinschaften unter einem Dach leben.

Jede Schwester, die im Zentrum St. Anna in Luzern zuhause ist, bringt ihre eigenen Farben ein ins Ganze. Ob eher Maria oder Marta Ausdruck findet, ist teilweise eine Frage der Ausrichtung der Gemeinschaft und des Ordens, zu dem sie gehört. Die St. Anna-Schwestern, die Dorothea-Schwestern, die Dominikanerinnen von St. Agnes und Helferinnen teilen seit Jahren verschieden intensiv ihr Leben miteinander.

Die einen Gemeinschaften verkörperten aufgrund ihrer Gründungsgeschichte und ihres Charismas durch ihr Apostolat von Krankenpflege, Schuldienst und Seelsorge wohl Marta. Dies war ihre konkrete Antwort auf eine jeweilige Not der Zeit.

Die Kapuzinerinnen von Maria Hilf Altstätten und die Kapuzinerinnen von St. Klara lebten und leben ihre Maria-Figur stärker, trotz oder mit ihrer Aufgabe der Mädchenbildung, die lange ein wichtiges Arbeitsfeld für diese Schwestern war.

Maria von Betanien wird auch lebendig im Dasein der Klarissin, die hier in dieser grossen und vielfältigen «Hausgemeinschaft» lebt und Pflege findet.

Das Alter ändert die Gewichtung

In den «aktiven Berufsjahren» der Schwestern aller Gemeinschaften war es wohl manchmal eine Kunst, beide inneren Frauen im Blick zu haben und ausgewogen leben zu lassen.

Und wie ist es jetzt, im Zusammenleben der Gemeinschaften und der Schwestern in meist vorgerücktem Alter? Wie steht es da um Maria und Marta? Die Einladung geht wohl an alle, gut auf beide Pole achtzugeben und beide zu nähren. Weil beide zu einem ausgeglichenen Leben gehören.

Vielleicht gewinnt jedoch im Älterwerden Maria mehr Raum? Und die unterschiedlichen Ausrichtungen der verschiedenen Gemeinschaften gleichen sich eher aus?

Die Erinnerungen an Marta-Zeiten sind lebendig und im Erzählen oft Grund, zu staunen, zu schmunzeln, zu danken und vielleicht auch hin und wieder zu trauern, dass «Marta» nicht mehr gleich viel Kraft und Elan hat wie früher. Und bei manchen lebt die Freude auf, dass für «Maria» nun mehr Zeit und Energie

bleibt. Dass Zeit bleibt und freigehalten werden kann für Stille und Gebet, zum Schauen und Horchen.

Eine verbindende Geschichte

Der Beschluss der St. Anna-Schwestern, ihren Lebensraum zu öffnen für Gemeinschaften, die aufgrund ihres Älter- und damit Kleinerwerdens einen neuen Lebensrahmen suchen, hat das lebendige Miteinander ermöglicht. Dieser mutige und weitherzige Entschluss steht am Anfang dieser Weg-Geschichte. Und er gibt in unserer Zeit eine Antwort auf eine spezifische Not von Ordensgemeinschaften.

Die Dorothea-Schwestern und die Dominikanerinnen von St. Agnes waren die ersten beiden Gemeinschaften, die zur St. Anna-Gemeinschaft stiessen. Das ist einige Jahre her. Die jüngsten Dazugekommenen sind die beiden Kapuzinerinnen-gemeinschaften. Es ergänzen sich so nicht nur verschiedene Spiritualitäten und die Akzente «Marta und Maria». Auch unterschiedliche Lebensalter treffen aufeinander. Die älteste Schwester im Haus ist 98 Jahre alt. Und die jüngste hat dieses Jahr ihren 52. Geburtstag gefeiert.

DIE ERINNERUNGEN AN «MARTA»-ZEITEN SIND LEBENDIG UND OFT GRUND, ZU STAUNEN, ZU SCHMUNZELN UND VIELLEICHT AUCH HIN UND WIEDER ZU TRAUERN, DASS «MARTA» NICHT MEHR GLEICH VIEL KRAFT UND ELAN HAT WIE FRÜHER. UND BEI MANCHEN LEBT DIE FREUDE AUF, DASS FÜR «MARIA» NUN MEHR ZEIT UND ENERGIE BLEIBT.



Fotos: © St. Sabine Lustenberger

Verschiedene Gemeinschaften teilen sich Haus, Tisch und Alltag (von links): Sr. Anni Rohrer, St. Anna-Schwester; Sr. M. Angelika Scheiber, Kapuzinerin von Maria Hilf Altstätten; Sr. Agnes Liem und Sr. Franziska Christen, Kapuzinerinnen von St. Klara.

GOTT IST EINER, DER FÜHRT – UND DER DARIN EINE UNERSCHÖPFLICHE KREATIVITÄT HAT.

Alle Schwestern, die hier leben, sind Schwestern unter Schwestern, verbunden mit den verschiedensten Menschen, die hier unter dem Dach der St. Anna-Stiftung leben und arbeiten.

Alle sind Teil des Ganzen

In das weite Feld, die Marta- und Maria-Akzente zu leben, gehören auch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der St. Anna-Stiftung. Ohne ihr motiviertes Arbeiten und Wirken in Pflege, Hauswirtschaft, Küche, Unterhalt, Verwaltung und Führung wäre diese Form von «Zuhause» nicht möglich.

Die Frauen und Männer, die im «Pflegewohnen» daheim sind oder im Haus eine Mietwohnung bewohnen, sind auch Teil des Ganzen. Spontanes Aufeinanderzugehen, einen Moment stehen bleiben, zuhören, teilen von dem, was jetzt grad bewegt, ist für alle bereichernd. Solche Maria-Augenblicke beleben. Und sie sind geschenkt.

Eine neue Form von Einfachheit und Armut

Alle Schwestern schreiben ihre Gemeinschaftsgeschichte auf neuen Seiten weiter. Sicher hatten alle davor Respekt, dieser Geschichte eine so bedeutende Wende zu geben. Es brauchte Mut, aufzubrechen. Für einige bedeutete das Aufbrechen, mit ihrer klein gewordenen Gemeinschaft an einen neuen Lebensort zu ziehen. Eigene Häuser, Klöster, Gärten und ein nahes soziales Umfeld zurückzulassen. Ein Stück weit eine neue Form von Armut zu erleben. Und darin vielleicht eine «Einfachheit» zu erfahren, die sich mit der Realität auseinandersetzt und in ihr den Schatz findet, der neues Leben und neue Möglichkeiten erschliesst.



Sr. Monika Koch, St. Anna-Schwester, und Sr. Franziska Christen, Kapuzinerin von St. Klara (von links).

Für die St. Anna-Schwestern hiess und heisst «aufbrechen», ihr Mutterhaus für andere Menschen zu öffnen, sie willkommen zu heissen und darin ihr Charisma für diese Zeit zu leben. Und darin eine «Perle» zu finden.

Das Aufbrechen, Lassen und Zusammenfinden verbindet alle. «Gott ist einer, der führt». Dieses Zeugnis von Sr. Michaela Dietsche, verstorben im Kloster St. Klara in Stans, können wahrscheinlich alle, die im Zentrum St. Anna gemeinschaftliches Leben miteinander gestalten, unterschreiben. Und dies trägt. Gott ist einer, der führt. Und einer,

Zur Autorin

Sr. Sabine Lustenberger, *1972, ist Kapuzinerin und Frau Mutter der Gemeinschaft St. Klara, die letztes Jahr nach über 400 Jahren ihren Sitz in Stans verlassen und sich auf ein neues Abenteuer eingelassen hat. Die Schwestern, und damit auch die Autorin, leben nun im Zentrum St. Anna. Seit diesem Jahr ist Sabine Lustenberger Mitglied der *tauzeit*-Redaktion.

Mit den Mönchen vom Berg Athos sich Gott zuwenden

SCHWEIGEN MÖCHTE ICH – STILLE FINDEN

Von Nadia Rudolf von Rohr

Wann war es bei Ihnen das letzte Mal ganz still? So ohne Weiteres ist Stille in unserem Alltag nicht einfach zu finden. Orte, an denen wir geräuschlos verweilen können, sind rar. Für Klara von Assisi, ihre Schwestern und auch für Franziskus waren solche Rückzugsräume existentiell wichtig. Mich rausnehmen aus dem Alltag und auch aus meinen Verpflichtungen, nicht zur Verfügung stehen für Ansprüche anderer, ohne Ablenkung und ganz ausgerichtet auf das Innere und auf Gott.

Entschleunigen, zur Ruhe kommen, mich einfinden, neu werden. Tönt wunderbar! Wer allerdings schon Erfahrung mit Stille hat, weiss, dass dann, wenn einen äusserlich nichts mehr ablenkt, der Lärm im Inneren umso lauter werden kann.

Wenn kein «Aussen» mich ablenkt, haben meine Gedanken «Hauptverkehrszeit». Innerlich ganz still werden, fokussiert bleiben und mich nicht dem Gedankenstrom hingeben, der mich auch in der Stille doch nur wieder Pendenzen abarbeiten lässt oder an Versäumtes mahnt, das ist hohe Kunst und braucht Übung!

Ein elementarer Stufenweg in die Sammlung

Davon berichtet auch der Franzose Jean-Yves Leloup, der 1986 in der Broschüre «Das Herzensgebet nach Starez Séraphim vom Berge Athos» einfache Formen der Sammlung und der Zugänge zur Meditation beschrieb.

Leloup erzählt, wie ein junger französischer Philosoph auf dem Berg Athos meditieren lernen möchte. Ein Mönch der orthodoxen Ostkirche, Starez Séraphim, nimmt sich seiner an und führt ihn stufenweise zu tieferer Sammlung. Dabei stellt Séraphim zu Beginn fest, dass der Heilige Geist nur schwer in den Menschen herabsteigt. Manchmal schafft er es bis in den Kopf, seltener bis ins Herz oder in die Leibmitte, und noch seltener erfüllt er die ganze Person. Deshalb lehrt Séraphim einen elementaren Stufenweg, um immer tiefer in die innere Sammlung und

ein christliches Beten hineinzufinden. Diese Stufen bauen auf ein regelmässiges Üben auf und beziehen den ganzen Menschen mit Leib und Seele ein. Atem, Herzschlag und Stimme, Körper, Gefühle und Verstand lassen das Üben ganzheitlicher werden. Ziel dieser Schule ist es, Freiräume zu schaffen für die Bewegung in die eigene Tiefe und die Öffnung auf Gott hin.

Vielleicht versuchen Sie es ja einmal mit der Stille und den Freiräumen, die sie schafft! Séraphims Übungen lassen entdecken, dass es nicht vollkommene äussere Ruhe braucht, um innerlich ganz still zu werden.

Zur Ruhe kommen – getragen wie ein Berg

«Frag den Berg, wie er es anstellt zu meditieren. Dann komm wieder!» – so Séraphims erster Rat. Ruhend wie ein Berg, da sein mit meinem ganzen Gewicht, unbeweglich, schweigend.

Berge haben eine andere Zeit und einen anderen Rhythmus. Einfach sein – ohne Ziel und ohne Motiv. Meditieren wie ein Berg: das ist die Meditation des schlichten und ruhenden Daseins.

Sich ausrichten – offen wie eine Blume

Wenn das ruhende Dasein eines Berges gelingt, ist es Zeit für eine nächste Übung. Séraphim rät, eine Mohnblume zu betrachten und sich in der Meditation wie sie zu verhalten: Sie steht leicht und beweglich, gut von der Erde getragen und genährt, und mit festem Halt wendet sie sich aufrecht der Sonne zu. Sie streckt sich zum Licht hin. Anders als der Berg, richtet sich die Blume aus: Sie streckt sich aus ihrer tiefsten Tiefe zum Licht von oben. Sie sucht mit ihrem Kopf die Sonne. Mit dem eigenen Körper der Bewegung der Mohnblume folgend, lässt sich spüren, wie die Seele sich dem Licht über einem zuwendet, wie Licht und Wärme leise zu erfüllen beginnen.

Vom Atem durchflossen – rhythmisch wie das Meer

Der dritte Übungsweg richtet den Blick auf das weite Meer und rät, gut getragen und auf das Licht ausgerichtet, nun auch den Atem einzubeziehen. Einatmen und Ausatmen. Sich tragen lassen vom Fliessen des eigenen Atems, der gleichmässig kommt und geht wie die Wellen des Meeres, die mit dem Ufersand

KLARA RÄT, AUF JESU' GEBURT, LEBEN,
STERBEN UND AUFERSTEHEN IMMER
WIEDER ZU SCHAUEN – WIE IN EINEN
SPIEGEL. UND FRANZISKUS LÄDT EIN,
INSPIRIERT VOM ISLAM, NACH EIGENEN
GOTTESNAMEN ZU FRAGEN UND
DIESE HYMNISCH ZU BETEN.



Foto: © Sarah Gaffuri

Ruhen wie ein Berg, da sein mit meinem ganzen Gewicht, unbeweglich, schweigend ...

spielen. Im Fliesen des Atems schwingt die Seele mit. Mal ist sie ruhig, mal bewegt, mal im Frieden und mal aufgewühlt. Nicht der Kopf und Gedanken, sondern das Herz mit seiner inneren Stimmung bestimmt den Fluss der Atemluft. Diese darf ihrem eigenen Rhythmus folgen.

«Lausche, was da ist am Ende des Ausatmens. Was da ist, wo dein Einatmen beginnt, und wohin dich dein Atem führt: Stille zwischen den Atemzügen, Stille, tiefer als das Kommen und Gehen der Wellen und des Atems.»

Von der Meditation ins Gebet

Meditieren wie ein Berg, die Mohn-Blume oder das Meer – wenn das gelingt, ist es Zeit, ins Beten zu kommen. Auch da weiss Séraphim Rat, wer dabei Orientierung geben kann.

Von einer Grundmelodie erfüllt – beten wie ein Vogel

Der junge Philosoph soll als nächstes mit seiner Kehle meditieren. Sie dient nicht nur dazu, um Atem zu schöpfen, sondern auch um zu sprechen. Die Übung lautet: Einen Namen Gottes Tag und Nacht zu wiederholen, wie ein Vogel, der immer wieder dieselbe Melodie im Schnabel hat. Also im Herzen eine schlichte Grundmelodie zwitschern, die durch den Tag begleitet, und diese Grundmelodie in den Atem legen. Dazu dient ein einfaches Wort, das sich mit der innersten Mitte oder mit dem Schöpfer verbindet. Es bringt Leib und Seele in eine leise Schwingung. Und es macht empfänglich für das Leben hinter und über dem Alltagstreiben.

Das Du Gottes überall wahrnehmen

In weiteren Schritten empfiehlt Séraphim, das Beten auch noch zu lernen von Abraham, der lernte, das DU Gottes überall wahrzunehmen und mit ihm zu sprechen wie mit einem Menschen: mit einem grossen Verbündeten, mit dem Ur-Lebendigen. Gottes Spuren sind zu lesen in der Schöpfung, im eigenen Leben,

in Wegerfahrungen und Begegnungen. Abrahams Nachfahren lernen den Namen dieses DUs kennen: «Ich-bin-da».

Als Kind Gottes beten

Und dann gilt es, mit Jesus zu lernen, als Kind Gottes zu beten. Er spricht das DU über dieser Welt als Abba an, als zärtlichen Vater. Und er erzählt von ihm wie von einer liebevollen Mutter, die selbst Verlorene und Gestrauchelte innig umarmt. Er lehrt seine Freundinnen und Jünger, auch die Geistkraft wahrzunehmen, die in jedem Menschen wohnt. Sie schenkt reiche Gaben: Weisheit, Liebe und Kraft. Sie ist die innerste Quelle der Kreativität. Es gäbe manch weitere biblische Figur, von der sich beten lernen lässt: von Judith zum Beispiel oder von Maria Magdalena, von David oder auch von Paulus.

Auch von Klara von Assisi und Franziskus lässt sich lernen, wie meditieren funktionieren kann und auch, wie beten gelingt. Klara rät, auf Jesu' Geburt, Leben, Sterben und Auferstehen immer wieder zu schauen – wie in einen Spiegel. Und Franziskus lädt ein, inspiriert vom Islam, nach eigenen Gottesnamen zu fragen und diese hymnisch zu beten.

Wann war es bei Ihnen das letzte Mal ganz still – aussen wie innen?

Vielleicht lassen Sie sich einladen, in das ruhende Dasein eines Berges, das aufrechte Streben ins Licht einer Blume, das rhythmische Atmen des Meeres. Schön, wenn Sie dann ins Beten kommen ...

Zu Autorin und Text

Nadia Rudolf von Rohr, *1975, Germanistin und angehende Theologin, ist Co-Präsidentin der FG Schweiz und Autorin mehrerer Bücher. Sie verfasste diesen Artikel aufbauend auf einem Text von Br. Niklaus Kuster zu den Athos-Meditationen, den wir zur weiteren Lektüre auf www.tauzeit.com unter *Aktuelles* zur Verfügung stellen.

TERMINE

Franziskanische Reisen und Angebote im Herbst 2024 und Frühjahr 2025

19. bis 26. Oktober

Exerzitien in Montelucio

Geborgen in den einzigartig schönen Wäldern von Umbriens heiligem Berg und getragen von der Einfachheit dieses Eremo ermöglicht die sinnliche Naturerfahrung den Weg in die eigenen Tiefen. Fünf Tage des Rückzugs verbinden sich mit zwei Tagen in Assisi, in denen wir uns von Franz und Klara und ihren Geschwistern neu inspirieren lassen.

Begleitung: Sr. Beatrice Kohler und Br. Mauro Jöhri

Samstag, 30. November, 16 Uhr

Ein Friedensabend im Ranft – Wir im Sein

Besinnlicher Stationenweg in den Ranft und Eucharistiefeier in der unteren Kapelle, begleitet vom Tauteam.

Sonntag, 2. Februar, 10 bis 17 Uhr

Offene Franziskanische Tagung:

«Das ganze Meer in einem Tropfen»

Unsere Gesellschaft wird immer vielfältiger, bunter und pluraler. Menschen unterschiedlicher Herkunft, Religion und Weltanschauung rücken nachbarschaftlich zusammen. Zugleich wachsen Spannungen zwischen Generationen, Kulturen, Lebensräumen und Einkommensschichten. Manche trauern einem schweizerischen Wir-Gefühl früherer Zeiten nach, andere freuen sich über die grössere Diversität in unserem Land. Was braucht es, damit ich von Gemeinschaft spreche, und was, dass unsere Gesellschaft neu zu einem verbindenden Gemeinsein findet? Dem islamischen Mystiker Rumi wird folgende Weisheit zugeschrieben: «Du bist nicht ein Tropfen im Ozean, sondern das ganze Meer in einem Tropfen». Franz von Assisi singt im Sonnengesang von einer Geschwisterlichkeit, die alles verbindet: im Grossen wie im Kleinen.

Die Tagung steht franziskanisch Interessierten aller Lebensformen offen, bietet fundierte Impulse und lässt Raum für kreative Auseinandersetzungen.

Kursleitung: Tauteam

Kosten: CHF 70.– inklusive Mittagessen

11. bis 18. Mai

Assisi mit Franz und Klara

Wir wollen erfahren, was Assisi prägt und von welchem Geist das Städtchen lebt. Das tun wir als Pilgernde – als Menschen auf dem Weg. Dabei versuchen wir, unser eigenes Leben im Geiste von Klara und Franziskus zu verstehen.

Begleitung: Nadia Rudolf von Rohr und Br. Kletus Hutter

Detailprogramme für diese und weitere Angebote:
www.franziskus-von-assisi.ch/angebote oder
Nadia Rudolf von Rohr | FG-Zentrale | 6443 Morschach
fg@antoniushaus.ch

Veranstaltungen im Mattli Antoniushaus, Morschach

27. bis 29. September

Selbsteilungskräfte stärken

Leitung: Silvia Bauer

27. bis 29. September

Sieben Meister – ein Weg – Vertiefungskurs

Leitung: Lieselotte Stadtfeld

11. bis 13. Oktober

Kraftquelle Atem – Achtsamkeitsseminar

Leitung: Wibke Mullur

12. bis 13. Oktober

Heilende Lichtarbeit und Meditation

Leitung: Andreas Zimmermann, Jutta Zimmermann

14. bis 16. Oktober

Sozialökologisches Engagement und Zen-Übungen

Leitung: Johannes Fischer

16. bis 20. Oktober

Zen – die Reise durch's eigene Herz zum Herzen der Welt

Leitung: Johannes Fischer

20. Oktober

Herbst-Tanztag

Leitung: Regula Camenzind-Schumacher

26. Oktober

Bibel hautnah!

«So etwas haben wir noch nie gesehen»

Leitung: Nadia Rudolf von Rohr, Beatrice Hächler

9. bis 10. November

Körperlichkeit und Beziehungen

Leitung: Elsbeth Caspar, Angelo Lottaz

15. bis 17. November

Steckt Sinn im Leid? Antwortversuche aus dem Glauben

Leitung: Karl Furrer

5. bis 8. Dezember

Im Geburtslicht des Ewigen: Kontemplationstage im Advent

Leitung: Bernhard Lenfers Grünenfelder

Das vollständige Kursprogramm und Kursdetails:
www.antoniushaus.ch oder
Mattli Antoniushaus, 6443 Morschach
Telefon 041 820 22 26, Fax 041 820 11 84
info@antoniushaus.ch

Marta, Maria und Klara – heute IN DEINEM NAMEN!

Zwei der franziskanischen Spiritualität verbundene Frauen teilen Gedanken zu ihrem Vornamen.



Meine Mama gebar mich als erstes von neun Kindern und gab mir den Namen Martha.

Der Dorfpfarrer versuchte meiner Mama davon abzuraten, mir diesen «hässlichen» Namen zu geben. Übersetzt bedeutete der Name: «Die Betrübte», erklärte er ihr!

Doch Mama blieb bei ihrer Wahl, und zum

Trost für den Pfarrer wählte

sie einen Zweitnamen dazu: Martha Maria. Als 16-jährige entdeckte ich beim Bibellesen, dass dort «Marta» ohne H geschrieben wurde. Ich tat es ihnen gleich: Marta ohne H gefiel mir. Nach und nach entwickelte ich eine innige Zuneigung zu den beiden biblischen Schwestern: Marta und Maria. Ich wünschte mir von Beiden etwas in mir zu entdecken: Von Marta die Gastfreundschaft, von Maria das Besinnliche.

In meinen Vierzigern hatte ich einen grossen Familien- und Freundeskreis. Ich liebte es, kleine Feste auszurichten. Aber ebenso gross war mein Bedürfnis nach Stille sowie Gesprächen mit Menschen... Insofern fühlte ich mich durchaus seelenverwandt. Meinen Namenstag feierte ich immer am 29. JULI mit Marta. Ihre grossartige Bedeutung in der biblischen Geschichte wurde mir erst in meinen Sechzigern so richtig bewusst – mit dem wunderbaren Bekenntnis über Jesus: «... ja Herr, ich glaube, dass du der Messias bist, der Sohn Gottes...» (Joh, 11,19–27). Da stellte ich Marta auf Augenhöhe mit dem Apostel Petrus, der ein ebenso bedeutendes Zeugnis über Jesus bekannte.

Ich fühle mich geehrt, den Namen dieser Frau zu tragen!

Marta Zwysig, Altorf

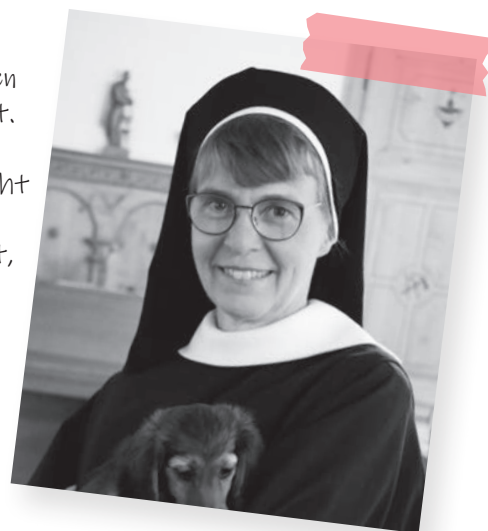
An meiner Einkleidung habe ich bewusst einen Ordensnamen gewählt. Nicht, weil mir mein Taufname Hedwig nicht gefallen hätte. Doch mir gefiel die Aussicht, als Schwester einen neuen Namen zu bekommen.

«Chiara» stand zuoberst auf meiner Liste. Wenn ich ehrlich bin, hätte mir Klara nicht so gefallen wie

«Chiara». Wie ich zu «Chiara» kam? Als das Kapuzinerinnenkloster Wattwil geschlossen wurde, wechselte Sr. M. Antonia ins Kloster Leiden Christi. Ich besuchte sie ab und zu. Der 11. August rückte näher, und Sr. Mirjam suchte für das Klarafest Äpfel zum Verteilen. Sie fragte mich, ob ich vielleicht im Garten des Klosters in Wattwil, den ich betreute, welche hätte. Ich konnte einen riesigen Korb nach Jakobsbad bringen. Als ich in die Kirche trat, sagte Sr. Mirjam: «Da kommt unsere Klara». Ich befasste mich mal mit der hl. Klara. Und auf einmal dachte ich: «Warum nicht?»

Was mich vor allem stärkt in meinem Ordensleben, ist die Monstranz, die Klara auf Bildern trägt. Mir ist die Hl. Eucharistie sehr wichtig und der Herrgott ist immer bei mir, egal in welcher Lage. «Chiara» bedeutet auch die Leuchtende, die Helle. Das wird bis zu meinem Tod der Punkt sein, an dem ich arbeite. Ein Licht für andere sein, das ist mein Wunsch. Manchmal gelingt es mir, manchmal denke ich: Heute hat dein Name nicht zu dir gepasst! Es freut mich, dass die hl. Klara die erste Gefährtin von Franziskus war, und dass sie neuen schwesterlichen Lebensformen den Weg bereitete.

Sr. M. Chiara Eicher, Kloster Jakobsbad



NEUIGKEITEN AUS DER FRANZISKANISCHEN SCHWEIZ EINE SCHWESTERLICHE «TOUR DE SUISSE»

Franziskanische Schwestern und Brüder leben vielerorts und verbinden dabei Gottesfreundschaft mit Menschenliebe – «das Leben von Maria mit dem von Marta». Wie vielfältig dies Schwesterngemeinschaften in der heutigen Schweiz tun, kann eine Reise vom Bodensee an den Röstigraben zeigen.

Monate nur nach Franziskus' Begräbnis in San Francesco gelangten seine Brüder in die Schweiz. Den Franziskanern, die 1231 nach Basel kamen, errichteten Bischof und Stadt zwanzig Jahre später das Barfüsserkloster. Unweit des Münsters an der Stadtmauer gebaut, dient dessen Kirche heute als Historisches Museum. Auch in Luzerns alter Kleinstadt hat nur die Franziskanerkirche die Aufhebung überstanden. Als schönste gotische Kirche der Innerschweiz ist sie heute das Zentrum der lebendigen «Franziskanerpfarrei». In Fribourg leben «les Cordeliers» («Strickbrüder») unweit der Kathedrale. Ihr Konvent beherbergt die einzige Brüdergemeinschaft, die in unserem Land auf acht Jahrhunderte Geschichte zurückblickt. Die Gründung erfolgte ab 1256 durch Barfüsser aus Basel.

Frühe Schwestern

Doch nicht nur Franziskaner prägten die Schweiz mit zwanzig Klöstern. Bis zur Reformation fanden sich auch Klarissen in Basel, Königsfelden und im Kloster Paradies bei Schaffhausen. Collette de Corbie brachte nach 1400 Reformklarissen nach Genf, Vevey und Orbe. Ein aktives Leben in der Welt führten Waldschwestern und beginenähnliche Terziarinnen von Fribourg bis an den Bodensee. Einige ihrer Gemeinschaften, deren Zahl Ende Mittelalter die Dreissig überschritt, bestehen bis heute. Die folgende Reise durch die Schweiz erfasst nicht alle Gemeinschaften, ältere und jüngere, die aktuell anzutreffen sind. Sie führt an Orte, die repräsentativ für die Vielfalt franziskanischen Lebens und Wirkens von Schwestern stehen.

Aufbruch vom Bodensee

Unser Weg beginnt am Bodensee. Das frühere Kapuzinerkloster von **Bregenz** ① ist Zentrum einer jungen Reform, die vor 41 Jahren aus dem Klarissenorden entstand. Die Schwestern der hl. Klara leben die erste Regel, die eine Frau für Frauen schrieb, in einer erfrischenden Freiheit. Unbelastet von jahrhundertalten Strukturen sind auch ihre zwei Kleingemeinschaften im Allgäu und im Montafon. Über dem Schweizer Bodenseeufer treffen wir in **Walzenhausen** ② Kapuzinerinnen an: Wie weitere Gemeinschaften im Appenzellischen aus Waldschwestern erwachsen, pflegt Grimmenstein die Tradition klösterlicher Natur-

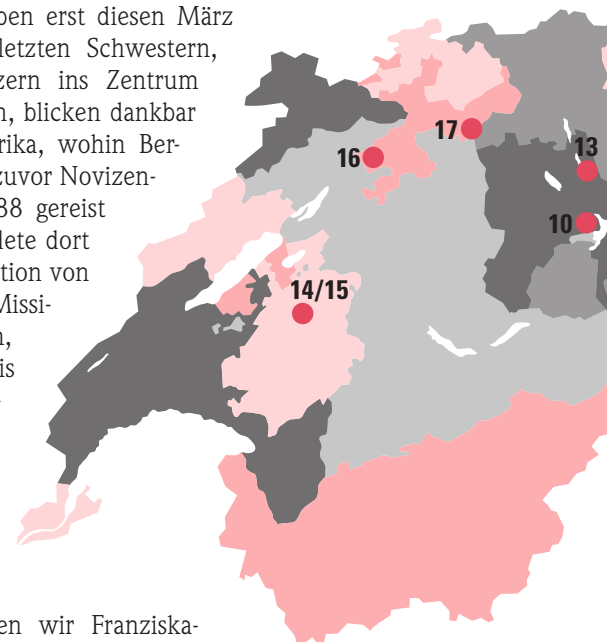
apotheken weiter, und typisch franziskanisch verbindet sich da intensives Gebetsleben mit dem weiten Blick in die Welt. Wir steigen ins St. Galler Rheintal ab und finden in **Altstätten** ③ ein Kapuzinerinnenkloster, das seine Tore nach 500 Jahren eben erst diesen März

schloss. Die letzten Schwestern, die nach Luzern ins Zentrum St. Anna zogen, blicken dankbar nach Südamerika, wohin Bernarda Bütler, zuvor Novizenmeisterin, 1888 gereist war. Sie gründete dort eine Kongregation von Franziskaner-Missionschwestern, die sich bis heute in Krankenpflege, Bildung und Seelsorge engagieren.

Weiter südlich im Rheintal treffen wir Franziskanerinnen, die jüngst aus Kolumbien in die Schweiz gekommen sind: Ge-gründet von Bütlers Gefährtin Charitas Brader, zählen diese Missionsfranziskanerinnen heute 500 Schwestern. Sechs Lateinamerikanerinnen sorgen im Franziskusheim **Oberriet** ④ für eine Vernetzung mit jungen Kirchen in Südamerika.

Über die Alpen

Die Reise südwärts findet im Alpenraum, wo Menzinger und Ingenbohrer Schwestern einst in vielen Dörfern Schulen und Altenheime führten, nur noch wenige Gemeinschaften. Von Oberriet aus über Sargans reisend, sichten wir in **Amden** ⑤ ein franziskanisches Dach: Sr. Ursula Raschle begleitet im Menzinger Ferienhaus Alverna Gäste, die sich eine Auszeit auf der Sonnenterrasse hoch über dem Walensee gönnen. Über den Praggelpass gelangen wir ins Muotathal und kommen ins 800-jähri-



WEIZ:

ge Kloster St. Josef. Lange Zeit in der Landwirtschaft aktiv und mit der bäuerlichen Bevölkerung eng verbunden, verschreiben sich die Minoritinnen heute einem stillen Gebetsleben. Über dem Talkessel von Schwyz vereint der **Ingenbohler 6** «Klosterhügel» das Generalat der Barmherzigen Schwestern, ihr Schweizer Mutterhaus, ein topmodernes Pflegeheim, ein Gymnasium, ein Klosterkafi und eine Pilgerherberge. Die Horizonte der internationalen Gemeinschaft reichen wie jene der Pilgernden weit über die Schweiz hinaus. Südlich des Gottshards treffen wir bei **Locarno 7** Menzinger Schwestern in Reichweite des Wallfahrtsklosters

Madonna del Sasso und eine Klarissen-gemeinschaft im Sottoceneri: Deren Kloster in **Cademario 8**, von Perugia aus gegründet, beeindruckt mit der Vitalität seiner jungen Schwestern.

In die Zentralschweiz

Durch die Centovalli und über Simplon, Grimsel und Brünig gehts in die Urschweiz zurück. Im **Engelberger 9** Klosterdorf tragen Gengenbacher Schwestern aus dem Schwarzwald weiterhin zum guten Klima im Gästehaus St. Josef bei. Hoch über **Luzern 10** überrascht das Kapuzinerinnenkloster mit afrikanischen Klängen in den Gottesdiensten. Junge Schwestern aus Tansania ermöglichen es ihren Gründerinnen, den Lebensabend auf ihrem Gerlisberg zu verbringen und für die Stadt zu beten, auf die sie blicken. Während im einstigen **Zuger 11** Kapuzinerinnenkloster nun junge Leute ein «Oasis»-Jahr verbringen, blicken am nahen Fuss des Zugerbergs die Liebfrauenschwester dankbar auf eine erfüllte Sendung zurück: Ihr Spital, in dem Generationen von Zuger Kindern das Licht der Welt erblickten, wurde 2001 abgebrochen und ihr Haus nimmt heute notleidende Frauen und Kinder auf. Ebenfalls im Zugerland beherbergt die Gemeinde **Menzingen 12** das Mutterhaus der Schwestern vom Hl. Kreuz und ein Kapuzinerinnenkloster.

Beeindrucken die betagten Schwestern auf dem Gubel mit ihrem Weitblick über die Innerschweiz und ihrer treuen Anbetung, so tagen im Dorf unter der Kuppel des «Muttikan» die Generalkapitel der weltweit tätigen Menzingerschwester. Das Mutterhaus der dritten grossen Schwesternkongregation überrascht im Luzerner Seetal mit seiner modernen Architektur: Die **Baldegger 13** Schwestern bleiben mit ihrer Klosterherberge und in Zusammenarbeit mit den Departementen Design & Kunst & Architektur der Hochschule Luzern am Puls der Zeit.

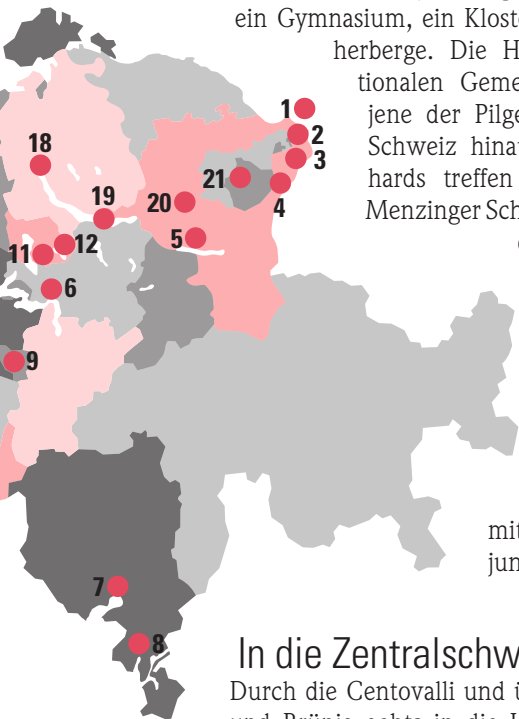
Vom Röstigraben zum Jura

Jenseits des weiten Bernbiets, dessen einst reiche Klosterlandschaft in der Reformation verschwand, setzt das klosterreiche **Freiburg 14** ein Zeichen mit einem Alters- und Pflegeheim, das mehrere Gemeinschaften miteinander für ihre betagten Schwestern eingerichtet haben – und das auch Brüder aufnimmt! Das Kapuzinerinnenkloster **Montorge 15** steht mit Panoramablick auf die Stadt erneut für eine Stille, die nicht weltflüchtig ist. Wir folgen der Saane und der Aare bis **Solothurn 16**, wo die Schwestern des Seraphischen Liebeswerk mit ihrer Arbeit mit Kindern Schweizer Sozialgeschichte geschrieben haben. Ebenfalls am Jurasüdfuss laden zwei Menzingerschwester hoch über Balsthal im «Haus der Stille» von **Höngen 17** zu Einkehr und Exerzitien.

Auf den Spuren von Gallus

In der Limmatstadt hat die Menzinger Sr. Alix Schildknecht das **Zürcher 18** «Zentrum für Spiritualität» mit aufgebaut, in dem sie noch immer wohnt. Auf dem Areal des einstigen katholischen Spitals Theodosianum bietet Sr. Elsa Hess im Haus der einstigen Krankenpflegeschule, in der Sr. Liliana Juchli als «Päpstin der Pflege» Geschichte schrieb, klosternahes Wohnen an. Weiter oben am Zürichsee begleiten Baldegger Schwestern im Hospiz **Hurden 19** Menschen auf der letzten Wegetappe ihre Lebens. Mitten im Toggenburger **Neckertal 20** öffnen zwei moderne franziskanische Beginen die Alte Probstei St. Peterzell als kleine Oase für Auszeiten. Auf dem Rückweg an den Bodensee treffen wir am Fuss des Alpsteins eine vitale Kapuzinerinnengemeinschaft, die das tiefste Durchschnittsalter aller Schweizer Klöster aufweist: **Jakobsbad 21** verbindet Geschichte und Gegenwart, und geht freudig in die Zukunft.

Br. Niklaus Kuster





WO WÜRD ER EINKEHREN?

So finden Sie uns im Netz

Über die Website www.tauzeit.com gelangen Sie direkt auf die Seite des Hefts. Sie ist eingegliedert in die Seite www.franziskus-von-assisi.ch. Hier finden Sie in übersichtlicher Gliederung Informationen zu Veranstaltungen, Lebensorten, Geschichte und Anliegen der franziskanischen Schweiz.

Impressum tauzeit

Viermal jährlich
 Herausgeberin INFAG-CH und Tauteam
 Redaktionsleitung Sarah Gaffuri (sga),
 & Layout Alte Gasse 8A, 8604 Volketswil,
 redaktion@tauzeit.com
 Redaktionsteam Br. Niklaus Kuster, Sr. Sabine
 Lustenberger, Nadia Rudolf von Rohr,
 Sr. Imelda Steinegger
 Abonnement Provinzprokura Luzern, 062 212 77 70,
 abo@kapuziner.org

Jahres-Abo: 20 Franken
 Jahres-Abo Ausland: 25 Franken
 Postcheck-Konto: 60-628554-4
 Layout, Druck Cavelti AG, 9200 Gossau
 Korrektorat Patrick Hächler, Sr. Imelda Steinegger
 Titelbild © Loic Leray (Ausschnitt)
 Schlussbild © Daiga Ellaby
 Papier Cyclus Print, 100 % Recycling
 Copyright bei tauzeit
 Nachdruck und Vervielfältigungen jeder Art nur mit
 Genehmigung der Redaktion.

Vorschau

Der aktuelle *tauzeit*-Jahrgang spürt dem Thema *Glaubensfreundschaften: Biblische und franziskanische Frauen gemeinsam unterwegs* nach. Die nächste Ausgabe erscheint im Dezember.

**Meine Schwester Marta
 immer vorbereitet
 immer fleissig**

**Wie sehr ich dich bewundere
 meine Schwester Marta
 wie du weisst
 wo was ist
 und
 wie man was macht**

**Wie sehr du mich nervst
 wenn du Dinge erledigst
 die dringend gemacht werden müssen
 und mir den Seelenfrieden störst
 weil ich mich auch verpflichtet fühle
 aber gerade so sehr im Moment bin**

**Wie sehr ich dich brauche
 denn ohne dich
 würde keiner bei uns einkehren!**

**Meine Schwester Maria
 immer spontan
 immer gesellig**

**Wie sehr ich dich bewundere
 meine Schwester Maria
 wie du weisst
 wie man zuhört und redet
 und
 wo was interessant ist**

**Wie sehr du mich nervst
 friedlich im Moment versunken
 und ich finde keine Ruhe
 weil ich mich abmühe
 weil ich die Arbeit sehe
 die ich liebe und die mich überfordert**

**Wie sehr ich dich brauche
 denn ohne dich
 würde keiner bei uns einkehren!**

**Meine Schwestern Marta und Maria
 immer im Zwiespalt
 immer Schwestern**

**Wie sehr Jesus euch beide liebt
 und euch beide zur Freundin will**

**Wie sehr er euch braucht
 denn ohne euch
 wo würde er einkehren?**

sga

Mit Talon postalisch oder per Mail bestellen bei:

tauzeit, Provinzprokura der Schweizer Kapuziner, Wesemlinstr. 42, 6006 Luzern;
 abo@kapuziner.org

Ich bestelle bis auf Widerruf ein (Geschenk-) Abonnement

(4 Ausgaben, je 16 Seiten) zum Jahres-Abonnementspreis von Fr. 20.–.

- Eigenabonnement Geschenk-Abonnement für ein Jahr.
 Der/die Empfänger/-in erhält vor-
 Probenummer an mich gänglich eine Geschenkmitteilung.
 Probenummer an Empfänger(in) Die Abo-Rechnung geht an mich.

Meine Adresse

Vorname, Name _____

Adresse _____

Adresse des/der Beschenkten

Vorname, Name _____

Adresse _____

Datum, Unterschrift _____

DIE POST
B-ECONOMY

CH-6443
 Morschach

P.P.