Zeitschrift: Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: 4 (1996)
Heft: 4: Momente der Erfüllung : Sinnfindung im Leben

Artikel: Ist es sinnvoll, dass ich bin?
Autor: Grave, Ingrid
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-818318

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 17.07.2025

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

Ist es sinnvoll, dass ich bin?

Es ist so leicht, zum Sinn des Lebens ein paar kluge Worte zu sagen. Viel schwerer ist es, für mich selbst, für mein eigenes Leben, einen Sinn zu finden. Finden kann man nur das, was man gesucht hat, bewusst oder unbewusst. Es heisst also, sich auf die Suche machen, und das bedeutet ein Stück Arbeit.

Manchmal verliere ich auch etwas. Es muss nicht gleich der ganze Sinn meines Lebens sein, aber doch etwas, das meinem Leben einen gewissen Sinn verlieh. Ich hatte es einmal, und nun gehört es der Vergangenheit an. Zurückschauen und *Verhaftenbleiben* in der Trauer über das, was unwiederbringlich vergangen ist, das führt zu nichts. Trauer an sich ist gut. In der Trauer stellen wir uns einer Realität. Nämlich der Realität eines Verlustes. Für diese Art von Trauer müssen wir uns Zeit nehmen. Wir müssen sie uns gestatten.

Nicht wenige Menschen neigen heute dazu – vor allem Männer – die Phase des Trauerns mit einem kühnen Satz zu überspringen. Seinen Mann stehen am Arbeitsplatz, als wenn nichts gewesen wäre! Aber in dieser Stärke liegt eine Schwäche: Der Blick zurück wird nicht gewagt, der Schmerz über den Verlust wird ignoriert, ausgeklammert, verdrängt.

Die demütige – und im Wort Demut steckt auch das Wort Mut – die demütige Annahme des Schmerzes ist unerlässlich in unserem Leben. Im bejahten Schmerz sage ich auch ja zum Verlust. Der Schmerz wandelt sich in einen Prozess des Abschiednehmens. Ich lasse das Vergangene los, das Unwiederbringliche. In diesem Loslassen liegt die Befreiung. Ich befreie mich von der Vergangenheit. Ich drehe mich um, blicke wieder nach vorn, strecke mich nach dem aus, was vor mir liegt. Damit sind Schmerz und Trauer über den erlittenen Verlust nicht ein für allemal verbannt. Aber sie sind kein Dauerzustand; sie werden zu Durchgängen.

Mir scheint, das ganze Leben besteht hauptsächlich darin, Neues zu ergreifen und Altes loszulassen. Jedoch solange man das Neue noch nicht sieht, ist das Loslassen des Alten um so schwerer. Umgekehrt kann ich das Neue nur ergreifen, wenn ich das Alte losgelassen und meine Hände freigemacht habe.

Es gibt keinen Lebensweg ohne Höhen und Tiefen.

Jeder Mensch erfährt in seinem Leben Zuneigung und Ablehnung, Erfolg und Misserfolg. In keinem Leben fehlen Zweifel und Niedergeschlagenheit, und ab und zu stellt sich die Versuchung zur Resignation ein. Resignation scheint mir das Schlimmste zu sein, was einem passieren kann. Sie verhindert neue Aufbrüche, sie produziert ständig einen Geschmack von Bitterkeit, sie nährt den Argwohn gegenüber allem Neuen.

Sie ist – genau besehen – das Ergebnis von Enttäuschungen.

Enttäuschung bedeutet recht eigentlich, dass eine Täuschung zu Ende ist. Man hat geglaubt, man hat gehofft, man hat gemeint... Aber nun ist es eben nicht so! Es war eine Täuschung.

Wünsche und Hoffnungen, die sich nicht erfüllten, müssen wir loslassen. Und das können wir nur, indem wir den Schmerz über den Verlust zulassen, ihn durchstehen. Demütig. Ich weiss, Demut ist ein altmodisches Wort. Aber ich finde kein besseres. Im angenommenen Schmerz geschieht der Durchbruch zur Befreiung. Es ist wie eine Geburt. Es geht nicht ohne Wehen.

Man hat geglaubt, man hat gehofft, man hat gemeint...

Vielleicht gibt es nichts anderes als Mut zum Schmerz, zum Abschiednehmen. «Jeder Schmerz entlässt dich reicher», sagt Werner Bergengruen in einem seiner Gedichte. Die Wende zum Neuen hin, die ist jetzt dran.

Etwas bissig wird manchmal behauptet, die jungen Leute würden heute bei der Arbeit nur an ihre Freizeit denken. Wir wissen ja, wie es ist, Tag für Tag in einem Arbeitsprozess eingespannt zu sein. Die Uhr tickt unbarmherzig.

Einmal tickt sie einem zu schnell, einmal zu langsam. Ein bestimmtes Arbeitspensum muss in einer bestimmten Zeit erledigt sein. Oder man hat seine Arbeit erledigt, könnte etwas früher nach Hause gehen, aber es ist eben noch nicht Ladenschluss... Das Berufsleben schenkt uns Entfaltungsmöglichkeiten, aber es zwängt uns auch in ein Korsett. Bei der Pensionierung dürfen wir dieses Korsett von uns abstreifen. Jetzt bin ich zunächst einmal Herr oder Frau meiner Zeit. Ich muss jetzt nicht mehr etwas leisten, um jemand zu sein.

Ja, und wer bin ich denn eigentlich ohne einen Pflichtenkatalog?

Wenn wir mit der «plötzlichen» Freizeit unserer Pensionierung fertig werden wollen, ist es gut, uns vorher schon einmal zu fragen: Ja, und wer bin ich denn eigentlich ohne einen Pflichtenkatalog? Im Berufsleben musste ich immer den Kopf bei der Sache haben. In meiner freien Zeit kann ich die Sache etwas beiseite legen, den Kopf einmal Kopf sein lassen. Dafür soll mein Herz höher schlagen dürfen.

Es ist schlimm genug, dass wir uns in unserer Gesellschaft so stark über die Arbeit, über die Leistung definieren. Wir sind auch jemand ohne messbare Leistung.

Es ist ebenfalls schlimm genug, dass weltweit für so viele Menschen die Arbeit nichts anderes ist als ein Broterwerb. Ein Broterwerb, oft unter miserabelsten Bedingungen.

Im Vergleich dazu sind wir hier in Westeuropa (noch) in einer komfortablen Situation. Wir haben freie Zeit, Freizeit, Ferien... Ich frage mich manchmal, warum und wozu Gott uns in diese Situation gestellt hat? Was erwartet er von uns, wie wir damit umgehen, was wir daraus machen sollen? Es kann nicht sein, dass er uns soviel Zeit schenkt, vor allem auch nach der Pensionierung, ohne darin Chancen verpackt zu haben.

Ich habe bereits die Frage aufgeworfen: Wer bin ich eigentlich ohne einen grossen Pflichtenkatalog? Es ist ja gut und sinnvoll, nach der Pensionierung neue Aufgaben wahrzunehmen, Hobbys zu pflegen, endlich das zu tun, was einem Spass macht. Aber jetzt sollte auch noch Zeit bleiben, in der man über sich selber nachdenken kann. Wenn man bis anhin in der Hektik des Alltags kaum nach dem Sinn des Lebens gefragt hat – jetzt bietet sich die Chance. Es wäre schade, sie zu verpassen. Wer bin ich? Was ist der Mensch? Auf welch ein Ende hin entwickelt er sich? Kommt dieses Ende einfach unerbittlich auf ihn zu? Oder kann man diesem Ende wachen Sinnes entgegensehen?

Ich habe vom Loslassen gesprochen, vom Schmerz, der damit verbunden ist, und vom Neuen, das sich uns auftut im Loslassen. Damit habe ich das sinnvolle *Tun* umkreist. Mit der Frage: «Wer bin ich?» frage ich nach dem Sinn des Seins. Ist es sinnvoll, dass ich bin? Damit überschreiten wir das Sichtbare, Greifbare und Organisierbare unserer Freizeit oder auch unserer Zeit nach der Pensionierung. Mit dieser Frage stehe ich mir selber gegenüber. Jetzt führe ich das Gespräch mit mir, und ich gebe mir auch selber die Antworten. Wer denn sonst? Oder könnten Antworten noch woanders herkommen?

Ich weiss nicht, ob Sie mir noch folgen möchten bei diesen Gedankengängen. Was ich Ihnen jetzt sage, ist das, was ich persönlich glaube, weil ich es irgendwie zu verspüren glaube in meinem Leben.

Ich glaube daran, dass der Mensch fähig ist zur Mystik.

Unter Mystik verstehe ich die persönliche Begegnung zwischen Gott und Mensch. Ich kann auf verschiedene Weisen nach mir selbst und meinem Wesen fragen, bzw. nach Antworten suchen: Die eine Weise ist, dass ich mir vom Kopf her selbst die Antworten gebe. Die andere Weise besteht darin, auf Antworten zu *horchen.* Und zwar ist dies ein Horchen nach innen. Der Kopf darf sich einmal «frei» nehmen. Denn im Kopf stösst das Fragen an die Grenzen der Intelligenz; der Kopf wird letztlich die Antwort schuldig bleiben.

Wir werden in unserem Leben ungeheuer darauf getrimmt, unseren Verstand zu gebrauchen und auf diesen zu vertrauen. Und darum, glaube ich, fällt es uns so schwer, ihn einmal beiseite zu lassen, wenn wir uns fragen: «Wer bin ich?»

Um mich zu erkennen, brauche ich den Spiegel des eigenen Herzens. Oder anders ausgedrückt: das Antlitz Gottes im Grunde der Seele. Im Spiegel dieses Antlitzes erkenne ich, wer ich bin. Vielleicht ist Ihnen ein anderes Bild lieber: Die göttliche Quelle in uns, in der wir uns waschen, um unser wahres Gesicht zu erkennen.

Es gibt viele Bilder für das, was wir durch Worte nicht auszudrücken vermögen. Und jedes Bild ist wiederum nur ein sprachlicher Annäherungsversuch an das, was zutiefst in uns lebt. Ich bevorzuge das Bild von «Gott in meinem Seelengrund». Mit dieser Ausdrucksweise stütze ich mich auf den Dominikanermystiker Meister Eckehard. Wir können Gott im Aussen suchen. Wir können in der Schöpfung seinen Spuren nachgehen, in den Naturge-

Schwester INGRID GRAVE, geboren und aufgewachsen in Norddeutschland (Südoldenburg). Beruf: Lehrerin. Seit 1960 Mitglied der Dominikanerinnengemeinschaft von Ilanz/Graubünden. Seit August 1994 Moderatorin beim Schweizer Fernsehen in der Sonntagssendung «Sternstunden» (10.00–13.00 Uhr).

Toni Zenz, Bildhauer: «Der Hörende»

setzen seine Grösse bewundern; wir können ihn in der Musik und in der Kunst erahnen. Wir können ihn auch ein Leben lang ignorieren, oder uns gar nicht für ihn interessieren. Wir waren und sind hinreichend beschäftigt und ausgefüllt mit dem, was *uns* unmittelbar umgibt. Gott hat uns nicht gefehlt – und fehlt uns auch jetzt nicht...

Es gibt etwas in uns, das wir Intuition nennen. Plötzlich weiss ich, was ich zu tun habe. Gestern und vorgestern wusste ich es noch nicht. Damit kommt etwas ins Spiel, was sich ein Stück weit psychologisch erklären lässt. Den Rest kriegen wir nicht zu fassen. Im Kern unserer Persönlichkeit stossen wir auf ein Geheimnis.

In diesem Geheimnis am Grunde unserer Seele, da lebt für mich der lebendige Gott.

Ich benutzte vorhin das Bild von der Quelle. Eine Quelle kann man zuschütten. Ich kann auch das Bild Gottes in mir, die Leben spendende Kraft, zuschütten wie eine Quelle. Ich kann Gott damit zum Schweigen bringen. Niemals aber gelingt es mir, ihn restlos aus mir selbst vertreiben oder ihn gar in mir selber umbringen zu können. Es bleibt ein göttlicher Funke, die Glut unter der Asche, die Feuchtigkeit der Quelle unter Schutt und Geröll. Das ist meine persönliche Überzeugung.

Mir macht es Freude, der göttlichen Spur in mir nachzugehen. Oft ist es nichts anderes als ein mühseliges Graben im Geröll. Hin und wieder dringt die leise Stimme Gottes durch dieses Geröll hindurch – vorausgesetzt, dass ich gut horche.

Wer leise Töne vernehmen will, muss selber still werden. Wer auf Spurensuche geht, muss sich Zeit nehmen. Die dritte Lebensphase vor allem beschert Zeit. Ich glaube – wissen tue ich es nicht – man kann in kranken Tagen leichter meditieren und beten, wenn man es in jungen und gesunden Tagen schon eingeübt hat. Die dritte Lebensphase bietet den meisten Menschen der westeuropäischen Gesellschaft noch viele gesunde Tage. Aber einmal kommt das Ende, das ganz grosse Abschiednehmen.

Jeder hat im Laufe seines Lebens viel geleistet, aber auch manches erlitten. Vielleicht blieb in der Betriebsamkeit von Familie und Beruf kaum Ruhe und Zeit, die seelischen Wunden richtig anzuschauen. Möglicherweise steigt mit den Jahren die Erbitterung hoch gegen diejenigen, die uns die Wunden beigebracht haben. Vielleicht leben die Schuldigen irgendwo auf dieser Welt, wo sie nicht erreichbar sind – vielleicht sind sie auch schon gestorben. Und manches Leid fügt man sich ja selber zu.

Ich persönlich glaube, dass wir nur als Versöhnte sterben können. Das heisst, aller Zorn, alle Erbitterung – auch auf uns selbst – muss verarbeitet, verziehen sein. Es ist ganz klar, dass in uns immer wieder die Frage nach dem «Warum» aufsteht. Warum musste das so sein? Womit habe ich das verdient? Warum ich? Das ist der Hader mit Gott.

Dieser Hader darf sein, mir scheint, er muss sogar sein. Wenn wir mit Gott im Zwist stehen, sind wir biblische Menschen. Den Beweis dafür liefert das Buch Hiob.

Es bleibt ein göttlicher Funke, die Glut unter der Asche, die Feuchtigkeit der Quelle unter Schutt und Geröll.

Nach dem lauten Hader mit Gott tritt irgendwann Stille ein. Es ist die Zeit des Horchens. Dabei kommt die Antwort nicht von irgendwoher aus dem Weltall, sondern aus dem eigenen Innern.

Im Buch Hiob heisst es: «Hiob sprach zu Gott: Bis jetzt kannte ich Dich nur vom Hörensagen. Nun aber hat mein Auge Dich geschaut.» Der zerschlagene Mensch Hiob hat Gott erfahren. Hiob sagt ja zu seinem Schicksal. Von dem Moment an beginnt für Hiob ein neues Leben.

Neues Leben – das ist das Stichwort: Neues Leben eröffnet sich mir, wenn ich Altes, Unwiederbringliches loslasse.

Warum soll es beim letzten grossen Abschiednehmen anders sein? Ich glaube, dass Sterben ein Durchgang ist. Ein Durchgang zu grösserer Freiheit und zu einer Liebe, die um Versöhnung weiss. Warum soll es keinen Sinn machen, sich auf dieses Ziel zuzubewegen? Schon heute!

Schwester Ingrid Grave
Dominikanerinnenkloster Ilanz

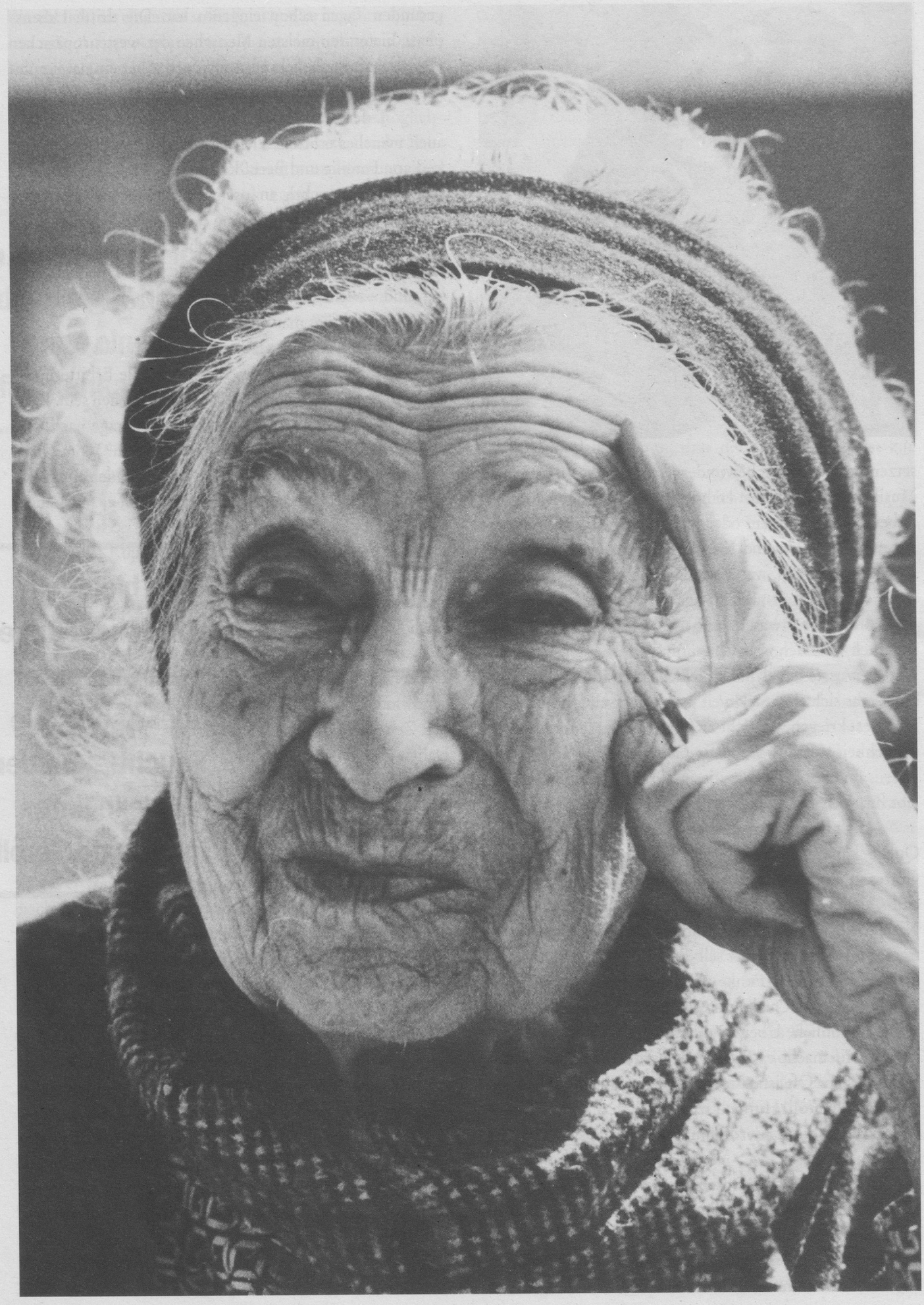

Foto: Ursula Makrus, Zürich