

«ICH DENKE AN ALLES, WOFÜR ICH DANKBAR BIN»

Sechzehn Jahre lebte Martina Fäh als Nonne. Dann musste sie das Kloster verlassen und neu anfangen. Heute führt sie ein erfülltes Leben. Im Buch «Anders alt» erzählt sie ihre Geschichte – hier eine gekürzte Version.

— Text **Seraina Sattler** Fotos **Gabi Vogt**

Vor ein paar Monaten hatte ich mehrere Entzündungen im Körper. Ich ging zur Hausärztin, zum Augenarzt, zur Dermatologin. Niemand konnte eine Diagnose stellen. Das habe ich in meinem Leben schon öfter erlebt. Wenn ich Beschwerden habe, bei denen niemand eine Ursache findet, sehe ich sie als Zeichen Gottes. Ich frage mich dann, was er mir sagen will. Ob es etwas gibt, was ich angehen muss. Als ich überlegte, warum ich wohl diese Entzündungen hatte, kam ich darauf, dass ich vielleicht noch nicht zu 100 Prozent versöhnt war mit meinem unfreiwilligen Klosteraustritt vor 35 Jahren.

Das Religiöse hatte ich von meiner Mutter mitbekommen. Sie war eine gläubige Katholikin – im positiven Sinn, ohne Enge. Schon als kleines Kind sang ich mit Wonne in der Kirche; irgendetwas in mir klang da an. Mit 18 hatte ich den Impuls, Nonne zu werden. Doch ich war mitten in der Ausbildung zur Primarlehrerin und wollte diese abschliessen. Danach gab ich ein paar Jahre lang Schule. Als sich ein verheirateter Mann in mich verliebte, fragte ich Gott: «Was soll das, was willst du von mir?» Als Antwort hörte ich: «Ich möchte dich ganz für mich haben.» Mit 25 war für mich klar, dass ich ins Kloster gehe.

Ich war bei den Dominikanerinnen von Cazis im Kanton Grau-

bünden. Das Kloster am Heinzenberg ist schön gelegen. Nach fünf Jahren in Cazis gab ich das ewige Versprechen ab. Beim Gelübde verspricht man Gehorsam, Ehelosigkeit und Armut. Die Vorsteherin der Gemeinschaft, die Priorin, prophezeite mir schon damals: «Sie werden Probleme haben mit dem Gehorsam.» Sie behielt recht.

Den eigenen Weg gehen

Nach sechzehn Jahren im Kloster kam es zu einer Situation, in der ich einen anderen Weg für mich sah als die Priorin und der Schwesternrat. Ich

verstehe Gehorsam so, dass man gemeinsam horcht, was Gott sagen möchte. Aber nicht, dass das, was die Priorin sagt, per se der Wille Gottes ist. Früher war Gehorsam in den Klöstern oft so verstanden worden. Da fand leider viel geistiger Missbrauch statt. Ich versuchte gleichwohl, gehorsam zu sein. Doch dann fiel bei der Lesung eines Textes der Satz: «Das Gewissen ist die höchste Instanz.» Diese Aussage traf mich wie ein Blitz. Am nächsten Tag suchte ich die Priorin auf und sagte ihr, ich müsse jenen Weg gehen, den ich für mich spürte.

So beanspruchte ich die Möglichkeit, für drei Jahre ausserhalb des Klosters zu leben. Ich trug aber weiterhin das Ordensgewand und nannte mich Schwester Martina – mein Taufname war Elisabeth ge-



BUCHTIPP

Zehn Menschen erzählen aus ihrem Leben und zeigen, dass auch jenseits der sechzig das Leben bewegt ist. Fachinterviews zum Thema Älterwerden ergänzen die Porträts.

«Anders alt» von Seraina Sattler und Anna Six, Christoph Merian, 29 Fr.

→



Die ehemalige
Klosterfrau
Martina Fäh
zu Hause in
Zürich.

Die Yoga-Haltung «Baum» verbessert die Balance. In ihrem Leben hat Martina Fäh diese gefunden.

wesen. Ich wollte nicht aus dem Kloster austreten. Ich hoffte, dass sich die Sache klären würde und die Priorin und ich wieder zueinanderfänden. Nach einem Jahr schlug ich vor, zurückzukommen, stellte aber eine Bedingung. Da hiess es, ich sei immer noch nicht bereit für den absoluten Gehorsam. Die Priorin bat darauf den Bischof, meine Gelübde und die Bindung an die Gemeinschaft zu lösen.

Kein Gesetz und kein Versprechen hat absolute Gültigkeit. Das sind menschliche Regeln, die man manchmal brechen muss. Wenn ich zurückblicke, kann ich dankbar sagen: Gott hat mich ins Kloster hineingeführt und auch wieder hinaus. Trotzdem war es wichtig für mich, dass ich kürzlich mit der jetzigen Priorin sprechen konnte. Sie hatte meinen Austritt damals als junge Schwester miterlebt. Es war ein konstruktives Gespräch. Sie verstand, dass man nicht gut mit mir umgegangen war und dass dieses Erlebnis Verletzungen auf beiden Seiten hinterlassen hat. Ich finde es sehr wichtig, dass man sich im Alter versöhnt mit seinem Leben.

Den inneren Frieden finden

Wenn man einen Konflikt mit jemandem hat und die andere Seite keine Hand zur Lösung bietet, muss man für sich selbst den inneren Frieden finden. Die Fähigkeit dazu wurde mir geschenkt. Ich habe zu Hause einen stabilen Boden mitbekommen. Ich fühlte mich gehalten und wusste, dass ich nicht verloren gehe auf der Welt. Menschen sagen mir oft, dass es bemerkenswert sei, wie ausgeglichen ich bin.

Auch in der Beziehung zu meiner Freundin bin ich eher die Ausgeglichene und Sachliche, sie die Empfindsame. Manchmal platze ich mitten in ein tiefes Gespräch mit einer praktischen Bemerkung. Dann frage ich zum Beispiel: «Was willst du eigentlich zu Mittag essen?», während meine Freundin gedanklich noch ganz woanders ist. Für mich ist es ein grosser Vorteil,

dass ich jemanden an meiner Seite habe, der meist auf einer tiefgründigen Ebene unterwegs ist. Das hilft mir, einen besseren Zugang zu meinen eigenen Gefühlen zu finden. Umgekehrt tut es meiner Freundin gut, dass ich nicht ständig von meinen Emotionen durchgeschüttelt werde. Dass wir so unterschiedlich sind, hilft uns, weiterzukommen.

Uns verbindet eine tiefe Freundschaft, in der jede immer mehr sich selbst werden kann. Während die körperlichen Fähigkeiten im Lauf des Lebens abnehmen, ist geistiges Wachstum bis zum Schluss möglich. Ich bin froh, dass wir einander auf unserem inneren Weg unterstützen können und zusammen alt werden dürfen. Sollte eine von uns Hilfe benötigen, sind wir füreinander da.

Früher, als ich nach dem Klosteraustritt als Pfarreikoordinatorin arbeitete, störte es mich nicht, allein zu leben. Doch nach der Pensionierung wollte ich mit meiner Freundin zusammenziehen. Wir haben uns vor über vierzig Jahren in einem Bibelkurs kennengelernt, den ich im Kloster angeboten hatte. Weil ich immer von «meiner Freundin» spreche, denken viele, wir seien ein lesbisches Paar. Dem ist aber nicht so. Unser Modell könnte man als Lebensgemeinschaft bezeichnen. Wir wohnen nicht nur zusammen, sondern wir teilen unseren Alltag. Wir sind wie ein Paar – einfach ohne den romantischen Teil.

Als junge Frau wünschte ich mir eine Beziehung mit einem Mann. Nach dem Klosteraustritt hatte ich kein Bedürfnis mehr danach. Und doch liess ich mich auf den Charme eines Mannes ein. Wir lebten vier Jahre zusammen. Seine schwere Kindheit hatte bei ihm aber grosse Verletzungen hinterlassen, die mit Liebe und Verständnis nicht zu heilen waren. Immer wieder gab es wegen Kleinigkeiten eine für mich völlig unerwartete aggressive Reaktion, was auf Dauer zu belastend war. Wir sind bis heute regelmässig in Kontakt. Seither habe ich mich

«Gott hat mich ins Kloster hineingeführt und auch wieder hinaus.»

→





**Martina Fäh
mag keine
grossen Reisen.
Erholung sucht
und findet sie
in der nahen
Natur.**

nicht mehr verliebt, und niemand hat sich in mich verliebt.

Gelegentlich unternehmen wir ein Reisli. Meine Freundin und ich haben beide das Generalabonnement der Bahn. Wir geniessen es, irgendwohin zu fahren, in der Natur zu sein, einen kleinen Spaziergang zu machen und Zeit füreinander zu haben. Tagesausflüge mache ich gerne, aber grosse Reisen sind nicht meins. Der entfernteste Ort, den ich je besucht habe, war London. Am wohlsten ist mir zu Hause. Meine Abneigung gegen das Reisen hat vermutlich mit dem Heimweh zu tun, das mich als Kind stark geplagt hatte. Dazu kommt, dass ich das Reisen selbst sehr mühsam finde. Ich werde müde davon.

Internationale Bekanntschaften

Der Welt begegnen kann ich im Chor der Nationen, in dem ich singe. Oder auch im Frauen-Café International bei mir im Quartier in Zürich. Dort treffen sich Schweizerinnen und Frauen aus verschiedenen Ländern. Es kommen viele Eritreerinnen und Arabisch sprechende Frauen zu den Treffen. Auch hier kann ich mit anderen Kulturen in Kontakt kommen, ohne zu reisen. Eines Tages wurde ich angefragt, ob ich als ehemalige Lehrerin im Frauen-Café einen Deutschkurs anbieten könne. Inzwischen unterrichte ich dort alle zwei Wochen. Zusätzlich bereite ich jeden Freitag Geflüchtete auf den Sprachtest B1 für mittlere Sprachkenntnisse vor.

Mit manchen Schülerinnen und Schülern bleibe ich auch nach der bestandenen Prüfung in Kontakt. Zum Beispiel mit einem jungen Afghanen. Während seiner Lehre zum Unterhaltstechniker gab ich ihm Nachhilfe, weil er in der Berufsschule

«Der Blick auf das Positive relativiert Schwierigkeiten.»

nicht alles verstand. Er war in seinem Heimatland kaum in der Schule gewesen und hat eine furchtbare Flucht hinter sich. Nun ist er dabei, ein eigenes Geschäft aufzubauen. Als ich ihn fragte, was seine Firma anbiete, antwortete er: «Alles.» Da er auf der Flucht viel auf dem Bau arbeitete, ist er handwerklich sehr geschickt. Er kann allerdings kaum einen deutschen Satz schreiben – zum Glück gibt es heute die künstliche Intelligenz, die ihm hilft.

Er ist ein fröhlicher Typ, der immer wieder Menschen findet, die ihm helfen. Wir sind momentan

vier Personen, die ihn auf seinem Weg unterstützen und schauen, dass es mit der Selbständigkeit klappt. Da ist der «Opa», ein emeritierter Ingenieur-Professor. Meine Freundin ist die «Bibi», das ist die Grossmutter. Eine sehr engagierte Erwachsenenbildnerin und ich sind die Lehrerinnen. Für den jungen Afghanen sind wir wie eine Familie. Kürzlich hat er uns alle in ein Restaurant eingeladen.

Am Abend denken meine Freundin und ich gemeinsam an alles, wofür wir an diesem Tag dankbar sind. Der Blick auf das Positive relativiert Schwierigkeiten. Er schenkt Zufriedenheit, was ein wichtiger Aspekt des spirituellen Wachstums im Alter ist. Gestern konnte ich dafür danken, dass ich die Fähigkeit habe, Deutsch für Migrantinnen und Migranten zu geben. Und dass ich mit der App Too Good To Go ein Mittagessen vor dem Wegwerfen retten konnte und für wenig Geld eine leckere Mahlzeit hatte.

Obwohl ich ein intellektueller Mensch bin, habe ich keine Angst davor, geistig abzubauen oder dement zu werden. Meine Freundin und ich hatten viele schöne Begegnungen mit an Demenz er-



Sechzehn Jahre ihres Lebens verbrachte Martina Fäh im Kloster der Dominikanerinnen im bündnerischen Cazis.

kranken Menschen, sodass der Verlust des Kurzzeitgedächtnisses für uns kein Schreckgespenst ist. Das Wichtigste ist, dass man in einem solchen Zustand von liebevollen Menschen umgeben ist.

Krankheiten gehören zum Alter

Meine Freundin und ich üben uns schon jetzt in Geduld, wenn eine von uns etwas nicht mehr weiss. Wenn mir ein Wort nicht einfällt, bleibe ich ruhig, da das nun mal zum Älterwerden dazugehören kann. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass Demenzbetroffene und auch Menschen mit einer kognitiven Beeinträchtigung im Grunde geistig gesund sind. Sie haben unbewusst ein tiefes Verständnis vom Leben. Diese Menschen sind herzlich und spontan, leben im Jetzt. Mir tut das Zusammensein mit ihnen gut. Da sie ganz sie selbst sind, bin ich es in ihrer Gegenwart ebenfalls.

In unserer Gesellschaft wird vermittelt, dass es im Alter das höchste Ziel ist, möglichst lange körperlich fit zu bleiben. Das bedeutet umgekehrt: Wer krank ist, hat es nicht geschafft. Für mich ist wichtig, zu akzeptieren, dass der Körper abbaut und dass es Krankheiten gibt. Das gehört zum Leben dazu. Ich möchte, dass es nicht vom

Zustand meines Körpers abhängt, ob es mir gut geht oder nicht. Ich achte zwar auf meine körperliche Gesundheit, doch ich suche den Sinn des Lebens im Spirituellen.

Falls ich pflegebedürftig werde, möchte ich alles, was das Pflegepersonal an mir verrichten muss, mit Liebe annehmen können. Jene, die mir helfen, sollen gerne zu mir kommen, weil ich die Hilfe zulasse und dankbar bin. Damit kann ich dem Pflegepersonal etwas zuliebe tun – und das gibt wiederum mir einen Lebenssinn. Das zu leben, ist wohl die höchste Kunst. Wenn es einem gelingt, Ja zu sagen zu dem, was man nicht ändern kann, entsteht etwas Positives.

«Vom
Glauben her
ist für mich
klar, dass
es nach
dem Tod
weitergeht.»

Der Tod macht mir keine Angst. Vor dem Sterben habe ich zwar Respekt, doch ich habe schon viele Menschen erlebt, die beim Einschlafen ganz friedlich waren. Vom Glauben her ist für mich klar, dass es nach dem Tod weitergeht. Es wird nicht einfach dunkel und fertig. Durch die Auferstehung von Jesus habe ich die Hoffnung, dass ich nach dem Tod zum Licht komme. Umgekehrt kann ich sagen: Falls da doch nichts mehr käme, würde ich es ja nicht merken. Ich muss also so oder so keine Angst haben. ■