

Essay | 12. November 2026

Es regnete in Mariastein.

Zwei Tage hatte ich hier an einer Fortbildung mit Wunibald Müller teilgenommen: über die Kirche, über Resilienz, über Hoffnung und darüber, wie wir als Menschen und Seelsorger mit unseren Grenzen leben können. Nun wollte ich wieder nach Hause, nach Vals. Als ich am frühen Morgen durch das neblige Mariastein fuhr, musste ich an die Geschichte denken, mit der dieser Wallfahrtsort seinen Anfang nahm. Der Überlieferung nach stürzte hier einst ein kleiner Hirtenjunge über eine Felswand. Seine Mutter fand ihn unten im Tal unversehrt wieder; er erzählte, die Gottesmutter habe ihn gerettet. Aus dieser Geschichte erwuchs eine Wallfahrt, die Menschen bis heute anzieht. Ein Ort also, an dem die Hoffnung auf wunderbare Weise mit der Erfahrung verbunden ist, nicht fallengelassen zu werden. Vielleicht war das ein passender Gedanke für meine Heimfahrt.

Die Herbststimmung hatte etwas Geheimnisvolles. Nebel und Regen verlangten meine ganze Aufmerksamkeit am Steuer. Als ich in die Paradiesstrasse einbog, bemerkte ich einen Mönch, der unterwegs ganz selbstverständlich hier und da herumliegenden Abfall aufhob. Er machte nicht viel Aufhebens darum. Ein unspektakulärer Dienst, und vielleicht gerade deshalb ein Bild, das mich nicht mehr losliess.

Ich selbst hatte mich an diesem Morgen nicht mehr zum gemeinsamen Gebet eingefunden und auch das Konventamt mit den Mönchen nicht mitgefeiert. Ich wollte früh aufbrechen, unterwegs noch jemanden besuchen und rechtzeitig zu Hause sein. Ein sonderbarer Auftakt für die Heimfahrt von einer geistlichen Tagung:

Der Mönch räumt auf, der Pfarrer macht sich aus dem Staub. Immerhin hatte ich genügend Stoff zum Nachdenken im Gepäck. Wunibald Müller hatte gleich zu Beginn seiner Referate ein recht drastisches Bild von der schwierigen Lage der Kirche gezeichnet. Seine Diagnose war in vielem ernst zu nehmen.
Die Erschütterungen, der Vertrauensverlust und die Überforderung vieler Verantwortlicher lassen sich nicht wegreden. Und doch merkte ich während der Tagung, wie sehr die Perspektive darüber entscheidet, welches Bild von Kirche entsteht. Wenn ich von meiner eigenen Pfarrei erzähle, sehe ich nicht nur Abbrüche und Mangel. Ich sehe Menschen, die sich einbringen, Gottesdienste mitfeiern, füreinander sorgen, sich füreinander interessieren und einander in Freude und Leid beistehen. Besonders die vielen Trauerfeiern der letzten Zeit haben mir das vor Augen geführt.

Da werden Lebenswege erzählt, die mich staunen lassen. Und wenn ich mich vor der Grablegung noch einmal vor dem Sarg oder vor einer Urne verneige – vielleicht sollte ich das künftig sogar etwas deutlicher tun –, dann geschieht das jedes Mal aus tiefem Respekt vor einem Menschen und seinem einzigartigen Leben.

Gerade in diesen eindrücklichen Abschieden ist mir etwas von jener Kirche aufgeleuchtet, die lebt. Nicht weil der Tod seinen Schrecken verloren hätte, sondern weil wir im Angesicht des Todes Christi Tod und seine Auferstehung verkünden. Hier ist die Kirche ganz bei dem, woraus sie lebt: nicht bei einer Erfolgsbilanz, nicht bei der Suche nach Anerkennung und Ruhm in dieser Welt, sondern bei der Hoffnung auf Erlösung.

Nein, das ausschliesslich dunkle Bild von Kirche trifft meine Wirklichkeit im Augenblick nicht. Dafür danke ich Gott.

Ich denke auch an einen jungen Mann, der sich taufen liess und dem ich nun im Dorf und in dem Restaurant, in dem er arbeitet, herzlich begegne. Ich denke an Gespräche auf Wegen und Bergen, an Begegnungen im Dorf, an Taufen, an das Glück und die Herausforderungen junger Eltern und an Trauerfeiern, in denen Menschen einander tragen. Die Kirche ist nicht einfach eine Organisation, deren Niedergang wir verwalten. Sie ist der lebendige Leib Christi, den wir nicht selbst herstellen können und der uns immer wieder geschenkt wird. Natürlich wünsche ich mir mehr Kinder, die sich für den Ministrantendienst begeistern, und mehr junge Menschen, die einen Zugang zur Eucharistie finden und sich an unserem Singen und Beten beteiligen. Auch in unserer Pfarrei und Kirchgemeinde gibt es manches, das mir Sorgen macht. Aber diese Sorgen sind nicht die ganze Wirklichkeit.

Die Fragen, die uns Müller zur persönlichen Resilienz stellte, waren deshalb keineswegs belanglos. Wie flexibel kann ich mit schwierigen Situationen umgehen? Wie bewahre ich Gelassenheit und Humor? Worauf gründet meine Hoffnung?

Ich habe in meinem Leben durchaus Zeiten erlebt, in denen mir der Humor abhandenkam. Auch meine Berufung bewahrt mich nicht vor Ängsten, Selbstzweifeln oder dem Gefühl, den Erwartungen anderer nicht zu genügen. Ganz im Gegenteil. Und dieser Berufungsweg ist nie abgeschlossen. Jeden Tag heisst es für mich aufs Neue, die Ohren zu spitzen und zu hören, was Gott mir heute sagen will. Gerade deshalb will ich nicht zulassen, dass die Diagnose einer Krise schon das letzte Wort über die Wirklichkeit spricht.

Ein Lied aus diesen Tagen beschäftigte mich besonders: «Vertraut den neuen Wegen». Der Jenaer Theologe Klaus-Peter Hertzsch schrieb den Text im August 1989 für die Hochzeit seiner Patentochter in Eisenach, wenige Monate vor dem Fall der Berliner Mauer. Ein Lied für den Aufbruch zweier Menschen wurde so beinahe unversehens auch zum Lied eines gesellschaftlichen Umbruchs. Heute wird es vielfach nach der alten Melodie von «Lobt Gott getrost mit Singen» gesungen; bei seiner Uraufführung erklang es allerdings nach «Du, meine Seele, singe».

Das gefällt mir: Altes und Neues finden zusammen, ohne dass eines das andere auslöschen müsste. An einer kleinen Formulierung blieb ich dennoch hängen. Hertzsch lässt uns «in die Zeit» wandern. Mir selbst wäre das Bild des Wanderns «durch die Zeit» näher. Wir Christen sind nicht dazu berufen, uns in einem geschichtlichen Augenblick einzurichten und unsere kurze

Lebensspanne auf diesem Planeten absolut zu setzen, als wäre das Leben in dieser Welt schon das endgültige Ziel. Wir gehen durch die Zeit hindurch. Sie ist kostbar und der Ort unserer Verantwortung, aber nicht unser letzter Horizont. Wer das vergisst, kann selbst an den eigenen Vorstellungen von Reform, Erneuerung und Zukunft so festhalten, als müsse sich das Reich Gottes noch zu seinen Lebzeiten vollständig verwirklichen. Gerade angesichts des demografischen Wandels in unserer Gesellschaft und in der deutschsprachigen Kirche halte ich es für problematisch, wenn Verantwortungsträger ihre eigenen kirchlichen Entwürfe und die Träume und die Aufbruchsstimmung aus ihrer Jugend mit der Zukunft schlechthin verwechseln. Die Generationen danach müssen ihren Weg auch selbst finden dürfen.

Als ehemaligem Tübinger Studenten ist mir Ernst Bloch natürlich kein Fremder. Auch bei Wunibald Müller kam sein «Prinzip Hoffnung» kurz zur Sprache. Bloch nimmt das Noch-Nicht, die noch offenen Möglichkeiten menschlicher Geschichte und die Kraft utopischer Vorstellungen philosophisch ernst. Er fordert dazu heraus, das Bestehende nicht für das Ganze zu halten und sich mit vermeintlich unveränderlichen Verhältnissen nicht vorschnell abzufinden. Darin liegt eine fruchtbare Anfrage auch an Christen. Doch christliche Hoffnung geht für mich darüber hinaus. Sie lebt nicht allein von der Vorstellung, wir könnten die Welt durch Fortschritt und Anstrengung vollenden. Ihr Grund ist die Auferstehung Jesu Christi. Wir dürfen arbeiten, gestalten, scheitern und wieder beginnen, ohne die Vollendung der Geschichte selbst erzwingen zu müssen. Wo Menschen dagegen meinen, das endgültige Heil innerhalb der Geschichte herstellen zu können, geraten Freiheit und Menschenwürde leicht unter die Räder.

Das ist keine zwangsläufige Folge jeder Reformidee, wohl aber eine Versuchung ideologischen Denkens: Wer sein Ziel für absolut hält, übersieht leicht die Opfer auf dem Weg dorthin. Auch die Bibel erzählt immer wieder von solchen Verirrungen. Israel erinnert sich an die Befreiung aus Ägypten, vergisst die empfangene Freiheit, richtet sich neue Götter auf und muss lernen, dass die Entscheidungen einer Generation Folgen für die nächste haben können. Die Propheten halten diesem Kreislauf die Treue Gottes entgegen. Gerade darum ist das Reich Gottes nicht unser Bauprojekt. Es ist Gottes Verheissung, an der wir mitwirken dürfen.

Damit verändert sich auch mein Blick auf die Gesellschaft, auf das Älterwerden und auf die kommenden Generationen. Es kann nicht darum gehen, die eigenen Wünsche und kirchlichen Modelle um jeden Preis durchzusetzen und den Jüngeren die Welt erst dann zu überlassen, wenn wir den Karren an die Wand gefahren haben oder selbst nichts mehr zu entscheiden vermögen. Hoffnung braucht die Fähigkeit loszulassen. Sie verlangt, die Jüngeren mit ihren Perspektiven, Sorgen und Ängsten ernst zu nehmen, aber auch mit ihren Hoffnungen und Freuden. Wir sollten sie dabei unterstützen, frei über ihr Leben und ihre Zukunft zu entscheiden, statt sie in die Vorstellungen früherer Generationen hineinzuzwängen. Das bedeutet für mich nicht, dass wir unsere Überzeugungen verschweigen sollen. Im Gegenteil: Ich möchte entschieden für die sakramentalen Lebensformen werben, für Hingabe, Treue und Liebe, die Freiheit nicht einschränken, sondern ihr eine Richtung geben können. Doch auch wer solche Schätze weitergibt, muss akzeptieren, dass er nicht über den Weg des anderen verfügen kann. Vielleicht ist das eine der schwierigsten geistlichen Übungen überhaupt: anzuerkennen, dass Gott auch ohne mich weiterwirkt.

Dennoch wünsche ich mir, in der Tradition, in der ich aufgewachsen bin und Halt für mein Leben gefunden habe, einmal alt werden und dem Tod entgegengehen zu dürfen. Bei Krankensalbungen singe ich mit Angehörigen manchmal noch ein tröstliches Lied, etwa «Mein Auge schaut den Berg hinan» oder «Maria, breit den Mantel aus». So etwas wünsche ich mir auch als Begleitung auf meinem letzten Weg. Ob mir das einmal geschenkt wird, liegt nur zu einem kleinen Teil in meinen Händen. Vielleicht vertraue ich deshalb weniger auf das Neue an sich als auf Gottes unendliche Gnade, die auch in unserer Zeit wirksam werden kann.

Manche Diskussionen der Tagung berührten die bekannten Fragen nach kirchlichen Ämtern, nach Macht, nach Geschlechterrollen und nach der Zukunft des Zölibats. Als die anderen beim Gebet waren und ich allein im Frühstücksraum meinen Kaffee trank, betrachtete ich Bilder jener Klosterfrauen, die früher in diesem Haus gelebt hatten. Daneben lag ein Buch aus dem Herder-Verlag mit dem Titel «Frauen ins Amt». Diese kleine Szene hatte etwas Bezeichnendes: an den Wänden die Geschichte gelebter Berufungen, daneben die aktuelle Debatte über kirchliche Strukturen. Ich gebe zu, dass ich manchen Entwicklungen im kirchlichen Verlagswesen und auch Entscheidungen bei neueren Bibelübersetzungen kritisch gegenüberstehe. Wenn ich beispielsweise im Evangelium von der Verkündigung an Maria die Formulierung höre, sie werde «schwanger werden», empfinde ich die Sprache als ungewohnt nüchtern. Sprachlich mag sie gut begründet sein; mir fehlt dabei etwas von der Tiefe des Geheimnisses, das wir an Weihnachten feiern. Ich wünsche mir, dass Übersetzer, Theologen und Bischöfe bei aller wissenschaftlichen Genauigkeit immer neu auf das lebendige Wort

Gottes hören: auf das Wort, das **empfangen**, das im Herzen aufgenommen wird, Fleisch annimmt und unter uns wohnt. Das ist eine geistliche Bitte, kein Urteil über die Glaubenshaltung einzelner Menschen.

Umso mehr schätze ich es, dass heute unterschiedliche Stimmen leichter selbst veröffentlichen und miteinander ins Gespräch kommen können. Das entbindet niemanden von Genauigkeit, Sachlichkeit und dem Hören auf andere. Aber es eröffnet Raum für eine Debatte, die nicht allein von wenigen Redaktionen oder Verlagen geprägt wird.

Die Fragen nach Ämtern und Mitwirkung verdienen eine ernsthafte Auseinandersetzung. Doch ich fragte mich immer wieder, ob wir die Eucharistie, die Liturgie und das eigentliche Wesen der Kirche dabei ausreichend im Blick behalten. Mir ist die Eucharistie als Quelle und Höhepunkt kirchlichen Lebens entscheidend. In ihr versammelt sich die Kirche nicht zuerst um ihre eigenen Probleme und Befindlichkeiten, sondern um Christus.

Auf der Heimfahrt kamen mir auch die sehr unterschiedlichen liturgischen Erfahrungen dieser beiden Tage wieder in den Sinn. Das Schöne am geteilten Glauben ist ja, dass man sich in einem anderen Bistum unter Menschen wiederfinden kann, von denen man kaum jemanden kennt, und dennoch sofort eine gemeinsame Sprache hat. Da stimmte einer beim Essen ein Tischgebet an – und plötzlich waren wir miteinander verbunden.

Es war der Gesang «Bless the Lord, my soul» aus Taizé. Mit den ersten Tönen kamen Erinnerungen zurück an jene Zeit, als ich als junger, suchender Theologiestudent in Taizé Exerzitien machte. Ich sah mich wieder auf dem Boden der Kirche sitzen, umgeben von

jungen Männern und Frauen aus ganz verschiedenen Ländern, den Weihrauch in der Nase, den Gesang im Ohr. Immer wieder dieselben wenigen Worte, die durch ihre Wiederholung nicht leerer, sondern tiefer wurden. Damals musste ich nicht alles erklären oder verstehen. Ich durfte einfach da sein, mitsingen und manchmal auch erst ein wenig nach meiner Stimme suchen.

Und nun sangen wir wieder zusammen. Jeder brachte seine Stimme ein: der eine etwas lauter, der andere leiser, einer sicher und tragend mit einer eigenen Stimme, ein anderer lieber mit der Hauptmelodie und den Stimmen neben sich. Niemand musste sich zuerst über Ämter und Zuständigkeiten verständigen. Das Gebet war schon da, und wir konnten uns ihm anschliessen.

Ein Tischgebet – was für ein schlichter, wunderbarer Glaubensschatz! Dankbarkeit für eine Mahlzeit lässt sich über die Grenzen von Konfessionen und Religionen hinweg verstehen. Zugleich hat sie für mich als Christ eine bestimmte Richtung: Sie wendet sich an den Gott, von dem wir alles empfangen. Vielleicht würden uns solche einfachen Gesten helfen, manche leidenschaftlichen Alltagsdebatten gelassener zu führen. Ob Fleisch oder vegetarisch, ob Discounter oder regionaler Hofladen, ob CDU, SPD oder AfD: Das sind durchaus berechtigte Fragen, auch Fragen der Verantwortung. Problematisch wird es, wenn die eigene Konsum- oder Wahlentscheidung zum alleinigen moralischen Massstab für einen Menschen erhoben wird. Wo Dankbarkeit und die Bereitschaft fehlen, Andersdenkende als Menschen zu achten, können selbst gut gemeinte Überzeugungen eine beinahe religiöse Schärfe annehmen und das Zusammenleben vergiften.

Ein einfacher Dank dafür, dass wir an einem Tisch zusammensitzen dürfen, kann dagegen viel verbinden. Ich persönlich esse gerne mit Menschen zusammen. Wenn mich die Personalverantwortliche des Bistums zur Besprechung eines Stellenwechsels in ein veganes Restaurant im Luzerner Hauptbahnhof einlädt, kann ich das Essen dort genauso geniessen wie eine Metzgete mit einem Mitbruder im Bahnhöfli in Wollerau. Und wenn ich mich zu fremden Leuten an einen Tisch setze, die zum Apéro einen Martini bestellen, kann es durchaus vorkommen, dass ich mich anschliesse. Ich hatte nur vergessen, bei der Bestellung zu erwähnen, dass ich ihn lieber geschüttelt als gerührt hätte. Wobei ich mich als Priester vielleicht doch gelegentlich fragen sollte, welchen Vorbildern ich eigentlich nacheifere. Vielleicht beginnt Tischgemeinschaft aber gerade damit, dass ich mich nicht zuerst durch meinen Speisezettel oder meine Getränkewahl von den anderen abgrenze.

Während ich auf der Heimfahrt über diese Erfahrungen nachdachte, kam mir eine andere, viel ältere Erinnerung an eine Art Tischgebet in den Sinn – diesmal in einer Umgebung, die sich selbst wohl kaum als besonders kirchlich bezeichnet hätte.

Ich erinnerte mich an eine Skitour zur Äbeni Flue. Wir waren mit der Bahn aufs Jungfraujoch gefahren und über den Konkordiaplatz, mitten durch die weite Gletscherwelt des Aletschgebiets, zur Lötschenlücke aufgestiegen. Dort, etwas oberhalb des Passübergangs ins Lötschental, liegt die Hollandiahütte. Wenn mich meine Erinnerung nicht täuscht, war es auf dieser Hütte, wo der Hüttenwirt vor dem Essen zu einer Art Tischrede anhob: kein kirchliches Gebet im engeren Sinn, sondern ein eindrücklicher Dank und Lobgesang auf die Gaben der Natur und die wunderbare

Heimat Wallis. Der Ernst und die Herzlichkeit, mit denen er sprach, sind mir bis heute geblieben.

Auch in Mariastein hatten wir ohne lange Vorbereitung und ohne Erklärung einfach zu singen begonnen. Das gefiel mir. Gebet muss nicht erst durch eine Theorie gerechtfertigt werden, und es sollte auch nicht immer eine lange Erklärung brauchen. Manchmal erschliesst sich seine Bedeutung gerade im gemeinsamen Vollzug.

Eine andere Erfahrung nahm ich ebenfalls mit: das Beten mit dem Körper. Pater Bruno Brantschen SJ leitete ein schlichtes Körpergebet an, bei dem wir uns bewusst ausrichteten, auch nach oben, zum Himmel hin. Brantschen ist Jesuit, Theologe und Pastoralpsychologe; er hat sich unter anderem mit geistlicher Begleitung und Exerzitienarbeit befasst und war lange mit dem Lassalle-Haus in Bad Schönbrunn verbunden, das für die Begegnung christlicher Spiritualität mit anderen meditativen Traditionen bekannt ist. Welche konkreten Einflüsse in dieser Übung zusammenkamen, vermag ich nicht sicher zu sagen, und ich möchte daraus keine Grundsatzdebatte machen. Mir hat dieses Gebet gutgetan. Zugleich weiss ich, dass andere Menschen mit solchen Formen wenig anfangen können. Wo eine Gruppe gemeinsam betet, stellt sich immer auch die Frage, wie viel Freiheit der Einzelne hat, sich auf die Gebetsform einzulassen oder eben nicht. Ich erinnere mich noch gut an einen Besuch in einer Freikirche während meiner Tübinger Zeit. Ein Studienkollege und ich erlebten dort eine Form gemeinschaftlicher Geisteserfahrung, der wir nicht folgen konnten und wollten. Wir spürten einerseits den menschlichen Wunsch dazuzugehören und andererseits den Wunsch, unsere eigene Urteilskraft nicht in einer Gruppendynamik

aufzugeben. Das war keine Geringschätzung der anderen, sondern eine wichtige Erfahrung mit unseren eigenen Grenzen.

Bei dem Körpergebet in Mariastein dagegen konnte ich mich frei und mit Freude darauf einlassen. Vielleicht ist genau das entscheidend: Ein Gebet lädt ein, aber es darf nicht vereinnahmen.

Und gerade bei aussergewöhnlichen Gebetsformen sollte sich jeder auch frei fühlen können, nicht daran teilzunehmen, zumal es ja auch Menschen mit körperlichen Einschränkungen gibt, für die manche der Übungen einfach nicht möglich sind. Gleichzeitig sollte eine katholische Gemeinschaft die Gebete, Bekenntnisse und Formen pflegen, die Gläubige über Jahrhunderte und Jahrtausende miteinander verbinden. Neue Erfahrungen und gewachsene Tradition müssen einander nicht ausschliessen.

Wir sind nicht nur denkende Köpfe. Wir beten, glauben und lernen mit unserer ganzen Existenz: mit unserem Leib, unseren Beziehungen, Gewohnheiten und Grenzen. Gerade im körperlichen Gebet können sich Freiheit, Aufmerksamkeit und eine lange geistliche Überlieferung auf schöne Weise begegnen.

Gerade deshalb halte ich es für sinnvoll, nach den eigenen kulturellen und geistlichen Wurzeln zu fragen, statt jede neue Methode unbesehen zu übernehmen und einzelne Elemente aus anderen religiösen Traditionen einfach herauszulösen. Im Kontakt mit anderen Religionen können wir einander bereichern, davon bin ich überzeugt. Aber gelebte Spiritualität braucht Wurzeln. Wo uns in katholischen Gegenden wesentliche Formen des Gebets verlorengegangen sind, sollten wir vielleicht zuerst versuchen, diese alten Schätze wieder zu heben.

Auch ich war als junger, suchender Mann vom Dalai Lama, vom Buddhismus und von der Meditation fasziniert – und, wenn ich es humorvoll sagen darf, ebenso von den Jedi-Rittern. Gerade beim Dalai Lama begegnete mir aber der Rat, die eigene religiöse Tradition ernst zu nehmen und in ihr in die Tiefe zu gehen. Dieser Gedanke half mir, mich bewusster meiner katholischen Tradition zuzuwenden, statt mir aus verschiedenen Religionen eine private Sammlung spiritueller Techniken zusammenzustellen. Sprache, Kultur und Religion sind miteinander verwoben; wer eine fremde Tradition verstehen will, sollte ihre Geschichte und ihre Menschen achten. Das schliesst gegenseitige Anregung nicht aus. Sie wird vielmehr fruchtbarer, wenn ich weiss, wo ich selbst verwurzelt bin.

Alles in allem waren es interessante Tage. Ich durfte spannende Persönlichkeiten kennenlernen und schätze den Austausch mit Kollegen sehr. Dabei müssen wir nicht immer nur unsere Sorgen und Nöte ausbreiten. Wie schön ist es doch, einmal wieder über das Studium zu plaudern, über Professoren, über Umwege des Lebens und über die lustigen oder skurrilen Situationen, die wir in unserem Beruf auch oft erleben. Auch das gehört für mich zu einer Kirche, in der man gerne lebt.

Auf der Heimfahrt sollte ich allerdings merken, wie schwer es ist, die eigenen Ideale im Alltag einzulösen. Mein erster Halt war Rheinfelden. Davon gibt es bekanntlich gleich zwei: eines in der Schweiz und eines in Deutschland. Dazwischen liegen der Rhein, die Grenze und ein Preisgefälle, das auf der deutschen Seite ganze Einkaufslandschaften hat entstehen lassen – mit Geschäften, Parkplätzen und Paketstationen. Und ich? Ich fuhr zu dm. Später auch noch zu Lidl. Sünde über Sünde!



Ich, der ich mir so viele Gedanken über eine gute Gesellschaft und verantwortlichen Konsum mache, stand mit dem Einkaufswagen mitten in diesem Betrieb und bereute es nicht einmal richtig.

Es war noch früh. Angestellte räumten Regale ein, Transportwagen versperrten die Gänge, und zahlreiche Kunden, darunter viele aus der Schweiz, schoben sich aneinander vorbei. Mich erschreckte die Atmosphäre. Selbst ein kleiner Junge mit seinem eigenen Mini-Einkaufswagen, eigentlich ein herzerwärmender Anblick, schien die allgemeine Geschäftigkeit nicht auflockern zu können. Manchmal habe ich den Eindruck, dass wir angesichts der vielen Menschen um uns herum den Blick für den Einzelnen verlieren. Wir ziehen uns in die eigenen Bedürfnisse, ins Handy und in vertraute Blasen

zurück. Wir werden im wörtlichen und übertragenen Sinn immer gebückter und verlieren etwas von unserer Aufrichtigkeit.

Ich wartete gerade, bis ein Mitarbeiter ein Regal fertig eingeräumt hatte und mir Platz machen konnte. Hinter mir beschwerte sich eine ältere Schweizerin: Besonders kundenfreundlich sei das nicht; solche Arbeiten könne man doch vor der Öffnung erledigen. «Ich bin heute schon seit sechs Uhr dran!», entgegnete der Mann. Ich lächelte ihm zu und fragte die Frau, ob er denn Tag und Nacht arbeiten solle. Ein Augenblick Geduld sei doch wirklich kein Problem. Es war nur eine kleine Szene, aber sie liess mich nicht los. Als ich 2009 in die Schweiz kam, hatte ich beim Einkaufen oft noch eine andere Gelassenheit erlebt. Im Coop in Wollerau gab es damals an der Kasse drei Bereiche, in denen mehrere Kunden gleichzeitig ihre Waren in Ruhe einpacken konnten. Die Menschen unterhielten sich, sortierten ihre Einkäufe und liessen sich Zeit.

In Vals, in unserem Volg, ist von dieser überschaubaren Welt noch einiges zu spüren. Rheinfelden zeigte mir an diesem Morgen eine andere Seite.

Dabei bin ich selbst an diesem Tag Teil der Entwicklung. Wir fahren über die Grenze, um günstiger einzukaufen, entziehen damit der heimischen Wirtschaft Kaufkraft und erzeugen zusätzlichen Verkehr. Für mich war es immerhin nur ein kleiner Abstecher auf dem Heimweg. Neben den Lieferwagen rollen unzählige Privatautos, meines eingeschlossen. Früher sprach man vor allem von Berufs- und Freizeitverkehr; heute gehört der Konsumverkehr selbstverständlich dazu. Ich kann nicht über dieses System schimpfen und gleichzeitig so tun, als stünde ich ausserhalb. Immerhin hatte ich versucht, meine Fahrt sinnvoll zu verbinden:

Fortbildung, Einkäufe, ein Bad, eine Massage und zwei geplante Besuche. Der eine Besuch kam allerdings nicht zustande. Ich hatte mir offengelassen, ob ich während der Tagung abends nach Basel fahren oder am folgenden Morgen einen Abstecher dorthin machen würde. Der andere Besuch war dann bei meiner Heimfahrt an meiner früheren Wirkungsstätte vorgesehen. Das war zunächst durchaus vernünftig; ich wusste ja nicht, wie sich die Tage entwickeln würden. Als ich mich dann aber auf der Heimfahrt etwa eine Stunde vor meiner geplanten Ankunft meldete, erreichte ich die Frau nicht mehr. Sie war unterwegs und hatte andere Pläne. Vielleicht war das sogar ganz gut so. Inzwischen hat dort ein neuer Pfarrer begonnen, und es ist nicht meine Aufgabe, die Menschen durch allzu häufige Besuche wehmütig auf unsere gemeinsame Zeit zurückblicken zu lassen. Sie sollen mit Zuversicht auf die Zukunft ihrer Pfarrei schauen können. Auch das gehört zur apostolischen Nachfolge: Man darf etwas aufbauen und muss es eines Tages anderen überlassen. Vielleicht fiel mir das gerade deshalb auf, weil mich die Frage des Loslassens schon seit Mariastein beschäftigte.

Rheinfelden überraschte mich auch durch seine Internationalität. Eine angeschriebene alawitische Gemeinde fiel mir auf, und später unterhielt ich mich mit einer thailändischen Masseurin. Sie erzählte, manche Kunden kämen sogar mit dem Auto aus Bern zu ihr. Ich selbst hatte mich wegen meiner heftigen Verspannungen behandeln lassen. Das tat gut. Und zugleich musste ich über den Widerspruch nachdenken: Wir sitzen lange im Auto, um bei bestimmten Dingen Geld zu sparen, und brauchen dann womöglich wieder eine Behandlung, um die Folgen unseres Lebensstils zu lindern. Ein kleiner Teufelskreis, in dem ich heute keineswegs nur Zuschauer war.

Im Sole-Uno gönnte ich mir zweieinhalb Stunden Erholung. Besonders schön war das Intensiv-Sole-Becken, in dem ich mit meiner Schwimmbrille nahezu schwerelos auf dem Wasser lag. Das erinnerte mich an das Tote Meer und an die Landschaft nahe Jericho, an jene Gegend am Jordan, mit der die Überlieferung die Taufe Jesu durch Johannes verbindet. Für einen Augenblick fühlte ich mich meinen Erinnerungen an das Heilige Land wieder nahe. Doch selbst in der Therme fand mein Kopf keine vollständige Ruhe. In einem Becken gab es verschiedene Massagedüsen. Ein blinkender Pfeil zeigte an, wann die Badegäste zur nächsten Düse weiterziehen sollten. Es bildete sich eine kleine Schlange, die allerdings ins Stocken geriet, weil einige den Pfeil offenbar gar nicht bemerkten. Zunächst beobachtete ich das Ganze und machte ein paar Übungen im Wasser. Schliesslich schwamm ich an den Menschen vorbei, die an ihrer Düse verharrten, und ging an eine Station, die schon längere Zeit frei war.



Als der Pfeil blinkte, wechselte ich nun gut sichtbar weiter.

Und siehe da: Andere bemerkten die Anzeige nun ebenfalls, zogen nach, und allmählich kam die ganze Reihe wieder in Bewegung.

Nebenan standen vier weiss gekleidete Therapeuten am Beckenrand und begleiteten vier Menschen bei Bewegungsübungen im Wasser. Das war auf seine Weise bewegend. Ich wusste natürlich nicht, welche Einschränkungen diese Menschen hatten und wie wichtig die individuelle Betreuung für sie war. Ich selbst habe schon mehr als einmal körperlich und seelisch professionelle Hilfe gebraucht und weiss, wie wertvoll sie sein kann. Dennoch fragte ich mich, ob wir als Gesellschaft nicht manchmal dazu neigen, auch solche Aufgaben an Fachleute zu delegieren, die wir, soweit es unsere Kräfte erlauben, selbst übernehmen könnten. Wir brauchen Menschen in der Pflege, in der Kinderbetreuung, in der Gastronomie und in so vielen anderen Berufen. Der sogenannten Fachkräftemangel ist immer wieder Thema. So frage ich mich: Wie finden wir ein vernünftiges Mass zwischen notwendiger Unterstützung und der Förderung eigener Fähigkeiten?

Gute Therapie ist ein Segen, besonders für Menschen, die sie wirklich brauchen. Ihr Ziel sollte nach Möglichkeit aber auch sein, uns zur Selbstständigkeit zu befähigen. Ein Therapeut darf mir helfen, mich wieder zu bewegen; mein ständiger Begleiter muss er deshalb nicht werden.

Das gilt in meinen Augen auch für die sogenannten Abnehmspritzen. Ausgerechnet am 11. November 2026 berichtete «SRF Börse» über die glänzenden Geschäftszahlen des Schweizer Unternehmens Ypsomed, das unter anderem Injektionspens für den dänischen Pharmakonzern Novo Nordisk herstellt.

Der Markt für solche Spritzen wächst rasant. Mich stimmt die Vorstellung nachdenklich, dass Menschen möglicherweise über viele Jahre, vielleicht sogar bis an ihr Lebensende, regelmässig zu einer Spritze greifen müssen, um ihr Gewicht zu halten. Medizinischer Fortschritt ist ein Segen. Doch sollte er uns nicht die Frage ersparen, was wir selbst zu unserer Gesundheit beitragen können und wo Menschen in Abhängigkeiten geraten. Für meinen Leib und mein Wohlbefinden trage ich, soweit ich dazu in der Lage bin, auch selbst Verantwortung.

Dazu brauche ich vielleicht auch eine gewisse Unmittelbarkeit im Umgang mit mir selbst: Zeiten, in denen ich meinen Leib, seine Schmerzen und Verspannungen wahrnehmen und mit mir und dem lieben Gott, dessen Abbild ich bin, auch einmal allein sein darf. Nicht jedes Unbehagen verlangt nach einer sofortigen Intervention.

Auch das Älterwerden stellt uns vor diese Frage. Nicht jede Beschwerde lässt sich durch eine Therapie beseitigen, und nicht jede Veränderung unseres Körpers ist eine Krankheit. Eine Gesellschaft, die den berechtigten Wunsch nach guter medizinischer Versorgung mit der Erwartung verwechselt, jede Grenze des Lebens technisch aufheben zu können, überfordert am Ende Menschen und Einrichtungen und gegenwärtig eben auch unser Gesundheitssystem. Das heisst selbstverständlich nicht, dass Schmerzen einfach hingenommen oder notwendige Behandlungen verweigert werden sollten. Es heisst nur, dass zum guten Leben auch die Kunst gehört, mit manchen Grenzen leben zu lernen.

Auch mir tun inzwischen morgens manche Muskeln und Gelenke weh. Gelegentlich muss ich Blockaden und Widerstände

überwinden, und nicht jeder Schritt fällt so leicht wie früher. Ich will darum auf meinen Körper achten, mich bewegen und Hilfe annehmen, wo sie nötig ist. Doch ich möchte Gesundheit nicht wie eine Gegenleistung betrachten, die mir allein deshalb zusteht, weil ich Krankenkassenprämien bezahle. Die Herausforderungen unseres Gesundheitswesens sind gewiss zu komplex, um sie mit einem einzigen Rezept zu lösen. Finanzierungsmodelle und Reformen haben ihren Platz; viel wichtiger erscheinen mir aber Eigenverantwortung, Prävention und das rechte Mass. Gerade hier denke ich an unser gemeinsames Gebet in Vals. Sonntag für Sonntag kommen Menschen zusammen, singen, atmen, beten, stehen, knien und sitzen. Wir richten unseren Blick auf das Heil, das wir nicht selbst herstellen können. Der Leib ist dabei nicht bloss ein Problem, das behandelt werden muss, sondern gehört zu unserem Glaubensleben dazu.

Und so schauen wir auf den lebendigen Leib Christi, das Lamm Gottes, das die Sünden der Welt hinwegnimmt und lassen uns von ihm in die Erlösung und zum Heil führen. Dabei ist das Leid, das er auf sich genommen hat und an dem wir manchmal teilhaben dürfen, kein Selbstzweck, doch der Versuch es komplett aus dem Leben zu verbannen, macht unser leben manchmal auch ärmer.

Ich persönlich will nicht jede Mühe und jeden Wachstumsschmerz sofort aus meinem Leben entfernen lassen. Wer alles Unangenehme verdrängen oder betäuben möchte, nimmt sich womöglich auch die Möglichkeit, an Widerständen zu wachsen. Wir dürfen von einem Lebensabschnitt in den nächsten gehen, statt uns krampfhaft an den Traum ewiger Jugend zu klammern. Zumal

wir bedenken sollten, welche Lasten wir damit vielleicht den Menschen und Generationen nach uns aufbürden.

Da war es wieder, dieses Wort: Bewegung. Vielleicht war genau das der eigentliche Gewinn der Fortbildung. Nicht alles, was Wunibald Müller sagte, entsprach meinen Vorstellungen. Manches irritierte mich, anderem hätte ich widersprochen. Aber es hat mich bewegt. Es hat etwas in Bewegung gebracht. Und das ist gut, auch wenn jede Veränderung zunächst Angst machen kann. Bewegung beginnt oft bei einem Einzelnen und greift dann auf andere über.

Gerade üben wir in unserem Jodelchor beim Glockenjodel, uns gemeinsam in dieselbe Richtung zu bewegen, ein wenig wie beim bayerischen Schunkeln. So einfach das klingt, so viel Übung verlangt es. Einer schwingt schon nach rechts, während der andere noch nach links unterwegs ist.



Natürlich braucht die Geschichte manchmal gerade den Einzelnen, der sich gegen die Mehrheit bewegt. Eine ganze Gesellschaft kann sich irren. Aber wenn ich ständig mit allen zusammenstosse, sollte ich wenigstens die Möglichkeit erwägen, dass auch ich selbst die falsche Richtung eingeschlagen habe. Das gilt im Jodelchor, mit dem Einkaufswagen und wohl ebenso in der Kirche. Gemeinsame Bewegung braucht einen Rhythmus, Rücksicht und ein Ziel, das grösser ist als der eigene Wille.

Während der Fahrt hörte ich bei Radio Maria von der Reise Papst Leos XIV. nach Argentinien. Am Weihetag der Lateranbasilika sprach er davon, dass die Kirche sichtbar wird, wenn sich das Volk Gottes um denselben Tisch versammelt, um Gott zu danken. Er erinnerte auch an einfache Gesten, durch die der Glaube in Familien weitergegeben wird, darunter das Tischgebet. Da war mein Gedankengang aus Mariastein auf einmal wieder da: die Eucharistie, der Gesang von Taizé und die Tischgemeinschaft auf einer Berghütte. In seiner Ansprache an die Welt der Arbeit stellte der Papst die Würde des Menschen in den Mittelpunkt und erinnerte daran, dass die Wirtschaft dem Menschen dienen müsse – nicht umgekehrt. Er sprach auch von der Verantwortung für die Schöpfung und für kommende Generationen.

Nach meinem Abstecher in die Einkaufslandschaften von Rheinfelden ging das nicht spurlos an mir vorbei. Keine fertige Antwort auf alle kirchlichen Probleme, wohl aber eine Erinnerung daran, wofür unsere Arbeit, unser Wirtschaften und unser gemeinsames Leben eigentlich da sind.

Das gilt zuerst für mich. Ich kann als Priester mein persönliches Leben und meinen kirchlichen Dienst nicht einfach in zwei

voneinander unabhängige Bereiche zerlegen. Und ich glaube, dass diese Herausforderung auch für hauptamtliche Laien in der Kirche gilt. Natürlich brauchen Menschen Freizeit, Grenzen, Schutz und geregelte Arbeitsbedingungen. Aber wer im Namen der Kirche arbeitet, ist eingeladen, sich mit seiner ganzen Existenz auf Christus auszurichten. Persönliche Heiligkeit ist kein zusätzlicher Leistungsausweis, sondern der immer neue Versuch, in den eigenen Beziehungen, Ängsten, Entscheidungen und Gewohnheiten aus dem Evangelium zu leben. Nicht nur die Institution, auch ich selbst muss mich bewegen lassen.

Dabei will ich die Schuldgeschichte der Kirche keineswegs beschönigen. Dass sie in wesentlichen Bereichen ihren guten Ruf verloren hat, ist angesichts schwerer Verfehlungen und ihrer Vertuschung verständlich und verdient. Ohne Wahrheit, Verantwortung und den Blick auf die Betroffenen gibt es keine Versöhnung. Ich weiss aber auch, wie verunsichernd es sein kann, wenn einem als jungem Mann und angehendem Priester nicht zuerst als Person, sondern als Vertreter einer unter Verdacht stehenden Institution begegnet wird. Während meiner Ausbildung habe ich das schmerzlich gespürt. Vielleicht ist dabei manches Potenzial ungenutzt geblieben. Ich möchte daraus jedoch keine Klage über mein eigenes Schicksal machen. Mir ist vielmehr wichtig, beides gleichzeitig festzuhalten: das berechtigte Misstrauen und die Würde des einzelnen Menschen, der nicht auf einen Generalverdacht reduziert werden darf.

Kirche lebt mitten in ihrer Zeit. Das Zweite Vatikanische Konzil hat uns ermutigt, die Freuden und Hoffnungen, Trauer und Ängste der Menschen zu teilen. Darum wirken gesellschaftliche und mediale

Strömungen selbstverständlich auch in die Kirche hinein. Mir fällt auf, wie sehr sich die öffentliche Wahrnehmung oft auf kirchliche Krisen konzentriert, während die Armen, die Werke der Nächstenliebe, die vielen unscheinbaren Dienste und die Freude grosser gottesdienstlicher Gemeinschaften weniger sichtbar bleiben. Darüber lässt sich gewiss streiten; wie viel Raum eine Nachricht erhält, hängt von Nachrichtenwert, Anlass und Publikum ab.

Den sogenannten öffentlich-rechtlichen Rundfunk möchte ich allerdings schon kritisch fragen, welche Aufmerksamkeit er Veranstaltungen wie dem Eurovision Song Contest oder der Love Parade und Red Bull Events und den dort vertretenen gesellschaftlichen und weltanschaulichen Vorstellungen schenkt – und wie viel Raum im Vergleich dazu dem lebendigen Glauben und den grossen kirchlichen Veranstaltungen eingeräumt wird.

Für die Messe mit Papst Leo XIV. am 9. November in Buenos Aires meldete das vatikanische Presseamt unter Berufung auf die örtlichen Behörden rund zweieinhalb Millionen Teilnehmer. Eine gewaltige Versammlung von Menschen, die gemeinsam ihren Glauben feierten. Mich beschäftigt die Frage, ob solche Bilder hierzulande in unserer Vorstellung von Kirche ausreichend Platz haben. Mir geht es nicht darum, Missstände durch eindrucksvolle Menschenmengen zu überdecken. Ich möchte nur, dass wir beides sehen: die Wunden und das Leben.

Gerade deshalb freute mich die lebendige Glaubensbegeisterung, die in der Übertragung aus Argentinien zu spüren war. Neben den Nachrichten über Spannungen und Unruhen in vielen Teilen der Welt wurde hier etwas anderes hörbar:

Menschen, die zusammenkommen, beten und Hoffnung schöpfen. Nicht als Gegenbeweis zu gesellschaftlichen Problemen, sondern als ein anderes Bild derselben Wirklichkeit. Die Kirche ist eben mehr als ihre Krisengeschichten.

Kritik ist notwendig; sie darf nicht verstummen. Aber sie sollte auch den Blick auf das Gute nicht verstellen. Eine Kirche, die nur noch über sich selbst spricht, wird schwerlich glaubwürdig von Christus sprechen können.

Vielleicht führt gerade das wieder zum Mönch in Mariastein zurück. Er hielt keinen Vortrag über die Zukunft der Kirche. Er hob einfach Abfall auf. Ich dagegen hatte auf meiner Heimfahrt eingekauft und merkte beim Auspacken, wie viel Verpackungsmüll ich mitgebracht hatte. Selbst ein kleines Döschen Tigerbalsam, das ich nach der Massage für meine Verspannungen gekauft hatte, steckte noch einmal in einer zusätzlichen Schachtel. Warum eigentlich? Ich beschloss, in meinem Haushalt weiter auszumisten, nur noch Dinge zu behalten, die ich brauche oder die mir etwas bedeuten, und mir kleine Routinen anzugewöhnen, damit ich weniger suchen und vielleicht auch weniger wegwerfen muss. Das ist kein heroisches Programm. Vielleicht macht es das Leben einfach ein wenig übersichtlicher und glücklicher.

Inzwischen war ich wieder in Vals angekommen, hatte noch kurz mit Toni gesprochen und stand zwischen meinen Einkäufen und den Dingen, die aufgeräumt werden wollten. Morgen würde mich die Arbeit erwarten, die während meiner Abwesenheit liegen geblieben war. Für heute hatte ich genug gedacht. Mein Kopf brauchte ebenso wie mein Körper Energie, und die wollte ich jetzt

lieber zum Aufräumen verwenden. Vielleicht mit etwas Musik im Hintergrund.

Was also nehme ich von diesen Tagen mit? Nicht den Auftrag, die ganze Kirche retten zu müssen. Auch nicht die Gewissheit, dass alle anderen sich endlich in meine Richtung bewegen sollten. Eher die Erinnerung, dass Hoffnung dort lebendig wird, wo Menschen sich von Christus bewegen lassen und selbst beginnen, das ihnen Mögliche zu tun. Die Kirche braucht Wahrheit und Umkehr, aber ebenso Freude, Eucharistie, Zuwendung und den Mut, die Zukunft nicht allein aus eigener Kraft sichern zu wollen. Manchmal beginnt Bewegung mit einer grossen Frage. Manchmal mit einem blinkenden Pfeil im Solebad. Und manchmal damit, dass ein Mönch sich bückt und ein Stück Abfall aufhebt. Bei mir könnte sie heute Abend noch ganz handfest weitergehen: mit der ersten Schüssel selbst gemachten fermentierten Sauerkrauts, die ich aus dem Keller holen will.

Vielleicht ist das gar kein schlechter Anfang.