

# «Wer selbstlos sein will, muss für sich

**Höchste Nonne der Deutschschweiz** Schwester Annemarie von den Ilanzer Dominikanerinnen spricht über Geben und Nehmen, über Konsum und Verzicht. Und sie schildert ihren Blick aus dem Kloster auf die Gesellschaft.

**Moritz Marthaler**

Ein Tag wie vom Herrgott gemalt: In Ilanz GR ergiesst sich die Sonne über verschneite Hügel, im Tal kommt der Ort langsam aus dem Schlaf, und im Kloster, da empfängt eine hellwache Annemarie Müller.

Die 60-jährige Ostschweizerin zählt seit 1989 zum Orden der Ilanzer Dominikanerinnen, seit 2021 ist sie Präsidentin aller Ordensoberinnen der apostolischen Gemeinschaften in der deutschsprachigen Schweiz und Liechtenstein – kurz: die höchste Nonne der Deutschschweiz.

Sie lebt in einer Welt der Zurückhaltung und Uniformität. Alle der rund 80 Schwestern im Haus sind gleich gekleidet, alle verschreiben sich dem Gemeinwohl des Klosters, dem Gebet, der Seelsorge. So anders als ausserhalb. Unsere Gesellschaft ist geprägt von der Vermarktung des eigenen Ichs. In den sozialen Medien, in der Weiterbildung, im Sabbatical, im Yoga-Kurs: Wir wollen und sollen uns optimieren. Diesem Trend schaut Schwester Annemarie, wie sie alle nennen, skeptisch entgegen. Nach 35 Jahren Klosterleben sieht sie die Welt, in der wir uns bewegen, mit anderen Augen.

**Schwester Annemarie, viele Leute suchen sich Hilfe, weil sie das Gefühl haben, die Welt komme nicht mehr zur Ruhe. Womit kommen die Leute zu Ihnen?**

Unsere Seelsorgerinnen begleiten Menschen in den verschiedensten Lebenslagen: Einige möchten einen spirituellen Weg gehen, andere überdenken ihre Lebenssituation. Dazu machen wir Trauerbegleitung für jene, die gerade einen engen Menschen verloren haben. Wir haben ein Gästehaus, in das sich Leute in schwierigen Situationen auch für ein paar Tage einquartieren können. Und manchmal geht es auch nur um das Gespräch mit einem Bettler an der Pforte.

**Hat das Bedürfnis nach Seelsorge in der Bevölkerung zugenommen?**

Ich beobachte, dass auch Menschen Zuflucht suchen, die zwar nicht unmittelbar bedroht sind, aber unter psychischen Problemen leiden. Und dann manchmal gleich mit dem Vorhaben ankommen: Ich will das klösterliche Leben leben. Dabei geht es vielleicht zunächst mehr um Entschleunigung. Wir sind da vorsichtig.

**Warum?**

Das Leben im Kloster kann nicht alle Probleme lösen. Genau das aber glauben viele.

**Was denken Sie aus der Warte des Klosters: Kommt die Welt wirklich nicht mehr zur Ruhe? Oder ist das nur ein Gefühl?**

Wenn man sich etwa die Geschwindigkeit der technischen Entwicklungen anschaut, ist es schon enorm, was man heute alles bedienen kann – und muss. Früher schickte man einen Brief, dann wartete man eine Woche. Später gab es die Möglichkeit, anzurufen, dann liess man ausrichten, man versuche es am

Abend noch einmal. Wenn ich heute ein Whatsapp schreibe, habe ich direkt nach dem Absenden die Erwartung, dass eine Antwort kommt. Das erzeugt Druck, beim Empfänger, aber auch bei mir selbst. Dass alles schnelllebiger ist, heisst auch: Alles ist schneller veraltet, man hinkt schneller hinterher.

**Können Sie sich im Kloster eine andere Welt bewahren?**

Die Welt hört nicht an der Klosterpforte auf. Wir bekommen alles mit, einfach etwas später, gefiltert vielleicht. Der grösste Unterschied zu draussen ist unsere Tagesstruktur, mit Gebeten, gemeinsamen Essen, Besprechungen und individuellem Rückzug. Das gibt Halt. Und unsere Gebetszeiten haben nicht nur einen spirituellen Zweck, sie helfen mir auch, dass für eine Weile nichts Neues einprasselt auf meinen Geist. Aber auch bei uns ist jede Schwester letztlich für sich selbst verantwortlich.

**Mutter Teresa, der Inbegriff der Selbstlosigkeit, soll an einer Erschöpfungsdepression gelitten haben.**

Das ist ein Thema, das es ernst zu nehmen gilt. Die Belastung nimmt auch für manche von uns Ordensleuten, die eigentlich einen ruhigeren Alltag als viele draussen pflegen, zum Teil ungesunde Ausmasse an.

**Burn-out im Kloster?**

Ja, ich habe das schon beobachtet. Man kann in ein Dilemma gelangen. Viele Klöster kämpfen mit Überalterung. Wir Schwestern haben Führungsaufgaben

**«Wir sind keine himmlischen Wesen, sondern Menschen mit Schwächen und Stärken.»**



Langjährige Ordensschwester

Foto: Nicola Pitaro

Bald beginnt ein neues Jahr: Für die am 1. Januar 1964 in Ernetschwil SG geborene Annemarie Müller immer ein besonderer Moment. Im Oktober 1984 hat sie einen Bäuerinnenkurs im Kloster Ilanz gemacht – seit 1989 zählt sie zum Orden. Sie war als Generalprokuratorin 13 Jahre lang verantwortlich für Finanzen und Immobilien der Kongregation von den Ilanzer Dominikanerinnen. Heute ist sie Präsidentin des zugehörigen Stiftungsrats sowie Generalpriorin des Ordens und Präsidentin von Vonos – aller Ordensoberinnen der apostolischen Gemeinschaften in der deutschsprachigen Schweiz und Liechtenstein. (mrm)

inne, die uns sehr in Anspruch nehmen. Die Aufgabe der Generalpriorin, wie ich sie habe, also der Schwester, die die letzte Verantwortung trägt, ist anspruchsvoller geworden. Es kann vorkommen, dass auch wir zu wenig für uns selbst sorgen und nicht mehr aus dem Hamsterrad finden.

**Also genau der Zustand, vor dem Sie die Leute in der Seelsorge warnen.**

Richtig. Sie sehen, auch wir müssen uns immer wieder hinterfragen, damit wir authentisch bleiben und nicht etwas anderes erzählen, als wir tatsächlich leben.

**Was tun Sie, wenn es Ihnen nicht so gut geht?**

Ich nehme selber geistliche Begleitung in Anspruch. Ungefähr alle zwei Monate steht ein Gespräch mit einer dafür ausgebildeten Ordensfrau an, die mich schon länger begleitet. Daneben besuche ich bei Bedarf ein Coa-

ching, speziell für meine Funktion als Stiftungsratspräsidentin.

**Was ist für Sie Selbstlosigkeit?**

Selbstlosigkeit bedeutet für mich, etwas tun, ohne eine Gegenleistung zu erwarten.

**Ist Selbstfürsorge in der heutigen Gesellschaft wichtiger als Selbstlosigkeit?**

Das Verhältnis zwischen Selbstlosigkeit und Selbstfürsorge ist ein Balanceakt, denn ich kann nur für andere sorgen, wenn es mir selbst gut geht. Das gilt nicht nur für mich in der Ordensgemeinschaft, sondern für alle, die irgendwo in der Gesellschaft Verantwortung tragen, angefangen in der Familie bis hinein in Wirtschaft und Politik.

**Heisst das auch: Für einen selber sorgen, damit es am Ende allen besser geht? Grundsätzlich ja.**

**Wie ist das Verhältnis zwischen Selbstlosigkeit und Selbstfürsorge im Kloster?**

Wer selbstlos sein will, muss für sich selber sorgen können. Auch wir Schwestern, die nach den Werten der christlichen Nächstenliebe leben, müssen uns Freiräume schaffen. Das bedeutet, an einem freien Tag auch etwas für sich zu tun, sich bewegen, an die frische Luft kommen, abschalten. Ich selber ziehe mich ein paar Tage vor Weihnachten zurück, in ein kleines Chalet hier in der Nähe. Ich will zur Ruhe kommen, ein paar Briefe und Karten schreiben, weil Weihnachten für mich eine spirituelle Bedeutung hat.

**Steckt denn hinter jedem altruistischen immer ein egoistischer Gedanke?**

Das glaube ich nicht. Auch ich muss die Balance zwischen Selbstfürsorge und Selbstlosigkeit halten, muss sie mit meiner inneren Aufmerksamkeit ausgleichen. Dabei ist mir bewusst, dass jeder Mensch, der eine Aufgabe übernimmt, auch auf persönlichen Erfolg hoffen darf und soll.

**Ist also nie etwas wirklich selbstlos?**

Eine schwierige Frage. Natürlich sind wir auch manchmal berechnend. Vielleicht auch unbewusst.

**Auch unter den Schwestern im Kloster?**

Ich denke schon.

**Was kommt Ihnen da als Beispiel in den Sinn?**

(überlegt lange) Da erwischen Sie mich grad auf dem falschen Fuss. In welcher Situation sind Sie denn berechnend?

**Vielleicht mit meiner Partnerin. Niemanden sonst kennt man so gut, das verleitet natürlich zu Kalkül.**

Gutes Beispiel, ja. In diese Richtung geht es auch unter uns Schwestern. Man kennt sich und richtet seine Anliegen vielleicht bewusst an jemanden, bei der man weiss, dass man damit auch durchkommt. Es ist gewiss nicht immer alles selbstlos, nicht perfekt, man denkt auch an sich, ans

eigene Wohl. Aber in meiner Funktion frage ich mich schon nicht ständig: Was ist da für mich noch drin? Ich bin ja integriert in der Gemeinschaft und habe keine Sorgen, dass ich mein eigenes Leben nicht mehr bestreiten könnte.

**Für andere da zu sein, muss schon irgendwie zufriedenstellend sein: Studien zeigen, dass die Leute etwa beim Spenden mehr Glücksgefühle empfinden als beim Einkaufen.**

Ich würde mich als zufriedene, ausgeglichene Person bezeichnen. Der Alltag im Kloster erdet, der Austausch mit den Leuten draussen erfüllt. Nach dem Sonntagsgottesdienst beispielsweise habe ich schöne Begegnungen, erfahre Dankbarkeit und Wertschätzung.

**«Da draussen scheint ein Überlebenskampf in Gang, den ich so noch nicht kannte.»**

**Interessanterweise sagt die Forschung auch, dass Geben nur dann eine positive Wirkung hat, wenn wir es freiwillig tun. Wie halten Sie bei sich den Antrieb zur Selbstlosigkeit aufrecht?**

Das ist bei mir nicht nötig. Ich bin intrinsisch motiviert für meine Aufgaben, als Priorin, als Schwester. Ich mag diese Gemeinschaft, ich tue das gerne. Was sich zuspitzt, ist die angesprochene Altersstruktur. Sie können sich vorstellen, dass bei so vielen Schwestern, die mit ihrem Alterwerden alle individuell konfrontiert sind, ein gewisses Konfliktpotenzial vorhanden ist. Man hat vielleicht weniger Geduld, ist weniger belastbar.

**Geraten Sie sich da auch mal ins Fell?**

Auf jeden Fall. Wir sind keine himmlischen Wesen, sondern Menschen mit Schwächen und Stärken.

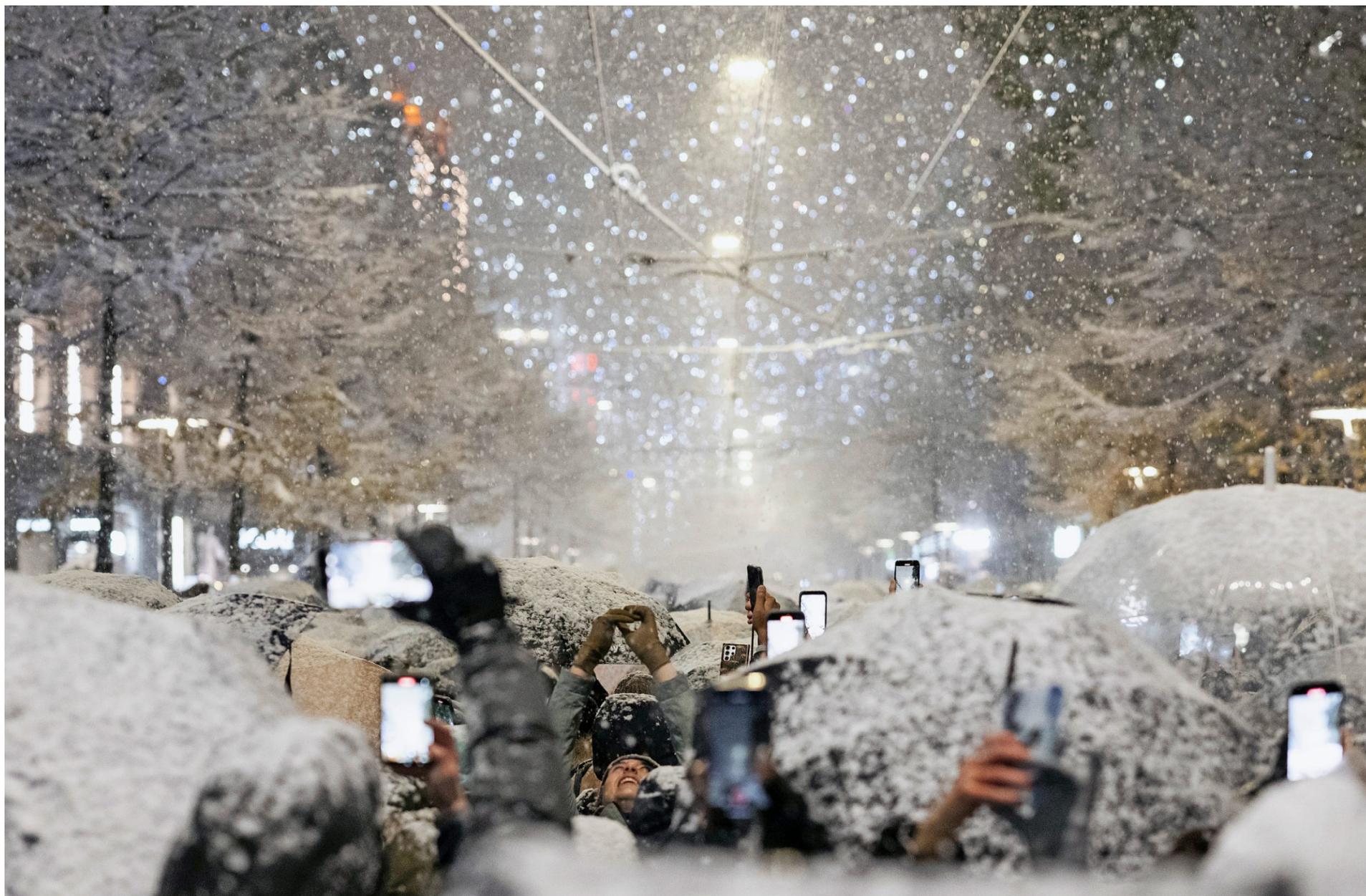
**Und wie ist das so: Wird gestritten – oder steht immer Gott dazwischen?**

Man vergisst vielleicht schneller, als man das draussen tun würde, stellt sein Ich irgendwann mal für den Hausfrieden in den Hintergrund. Aber natürlich verletzen wir uns auch hier mit Worten, wie es alle Menschen tun – und haben dann manchmal die Kraft nicht, aufeinander zuzugehen.

**Kommt es auch mal vor, dass Sie morgens aufstehen und sich sagen, jetzt muss ich wieder selbstlos und ein Vorbild sein, obwohl ich gerade gar keine Lust dazu habe?**

Das habe ich zum Glück sehr, sehr selten. Sehen Sie: Vor dem Gespräch mit Ihnen hatte ich

# selber sorgen können»



«Als Kollektiv zu denken scheint der Gesellschaft etwas abhandengekommen zu sein», sagt Schwester Annemarie: Weihnachtsbeleuchtung an der Zürcher Bahnhofstrasse. Foto: Ennio Leanza (Keystone)

ehrlich gesagt schon auch den Gedanken, dass ich froh sein werde, wenn das vorbei ist. Aber bereits jetzt weiss ich, dass es mir auch guttut, habe ich dieser Situation «in die Augen geschaut» und mich ihr gestellt. Und dann läuft es in der Regel gut. Das nimmt einem die Angst. Da lernt jeder von uns dazu, für mich ist das Lebensweisheit.

## So aus der Distanz Ihres klösterlichen Alltags: Was sehen Sie, wenn Sie nach «draussen» blicken?

Im Zwischenmenschlichen scheint sich viel verändert zu haben. In meiner Jugend, als ich oft unterwegs war, war Gemeinschaftlichkeit wichtig. Heute beobachte ich einen sehr starken Individualismus, der auch egoistische Ausprägungen hat. Der Solidaritätsgedanke ist weniger präsent, tritt vielleicht in Extremsituationen wie etwa bei einer Naturkatastrophe oder einem schweren Unglück noch zutage. Ich tausche mich manchmal mit meinen Nichten aus, die erzählen mir von ausgefahrenen Ellbogen am Arbeitsplatz, im Bekanntenkreis. Da scheint ein Überlebenskampf in Gang, den ich so noch nicht kannte.

## Hat das auch damit zu tun, dass uns in der heutigen

## Gesellschaft eingebläut wird, uns ständig zu optimieren?

Sehen Sie, in meiner Generation war es so: Ich lernte eine Welt mit viel weniger Möglichkeiten kennen. Unser Weg war vorgezeichnet, ich scherte mit meinem Vorhaben, ins Kloster einzutreten, natürlich aus. Reisen war exklusiv und weniger angesagt als heute. Ich bin einmal nach England geflogen, für einen Sprachaustausch, das war teuer und neu in meiner Familie. Heute steht einem alles offen, man weiss aber auch Bescheid über viele negative Entwicklungen, man weiss von Umweltzerstörungen und politischen Problemen, aber Verzicht ist kein Preis, den man zu zahlen bereit ist. Er macht halt vor der Freiheit des Individuums. Zusammen zu denken, als Kollektiv, das scheint der Gesellschaft etwas abhandengekommen zu sein. Da bietet die Kirche einen Gegenentwurf.

## Allerdings bot gerade die katholische Kirche zuletzt auch reichlich Anlass, sich von ihr abzuwenden.

Dass so viele Missbräuche passiert sind, beschäftigt mich stark. Für die Entwicklung der Kirche ist es wichtig, dass diese aufgedeckt wurden und weiter werden. Jeder Austritt ist bedauerlich. Aber vor dem Hintergrund

kann ich die Austritte nachvollziehen.

## Wie stellen Sie sich denn die Funktion der Kirche vor?

Als Gemeinschaft, in der es auffällt, wenn es jemandem schlecht geht. Wenn das wegbricht, finde ich das eine schwierige Entwicklung. Welche Netze haben wir denn noch, die uns auffangen? Ich höre manchmal von den Leuten draussen, dass man im Krankheitsfall oder bei einem Schicksalsschlag plötzlich nicht mehr viele Freunde hat. Genau dann, wenn es am wichtigsten wäre.

## Und jetzt? Gespräche zum Jahreswechsel

Wir unterhalten uns zum Jahreswechsel mit acht Frauen und Männern über das, was die Schweiz und die Welt derzeit bewegt.

- |              |  |
|--------------|--|
| 23. Dezember | <b>Astronaut Marco Sieber</b> über Grenzen und deren Überwindung.  |
| 24. Dezember | <b>Schwester Annemarie</b> über das gute Leben.  |
| 28. Dezember | <b>Olympiasiegerin Jaroslawa Mahutschich</b> über die Belastung von fast drei Jahren Krieg in der Ukraine. |
| 30. Dezember | <b>Bundesrat Ignazio Cassis</b> über die neue Weltordnung und die künftige Rolle der Schweiz.              |
| 31. Dezember | <b>Politikwissenschaftler Herfried Münkler</b> über Trumps Wahl und Europas Schwäche.                      |
| 3. Januar    | <b>Klimaforscher Hans Joachim Schellnhuber</b> über die Dringlichkeit von Massnahmen.                      |
| 4. Januar    | <b>Linguistin Christa Dürscheid</b> über die Sprachkompetenz der Jugend.                                   |
| 6. Januar    | <b>Historiker Piotr Cywiński</b> über Antisemitismus und den 80. Jahrestag der Befreiung von Auschwitz.    |

## Nach gesellschaftlichen Massstäben sind Sie hier im Kloster alles gute Menschen: Sie verschwenden nicht, sie führen ein sinnerfülltes Leben, engagieren sich für die Gemeinschaft. Kann es auch anstrengend sein, ständig ein guter Mensch zu sein?

Mir ist das nicht ständig bewusst, dass wir so gute Menschen sein sollen. Ich schätze mich realistisch ein, als Mensch mit Stärken und Schwächen. Mir macht es Freude, den Weg als Dominikanerin zu gehen, als katholische Ordensfrau, mit all den Begeg-

nungen, die das mit sich bringt. Wenn man sich für so ein Leben entscheidet, muss es aus dem Innersten herauskommen und nicht Teil einer Inszenierung sein, so à la: Seht her, ich bin die Gute! Es muss mir nicht immer alles gelingen.

## Fluchen Sie dann auch mal?

Es gibt schon Situationen, in denen ich mich zumindest innerlich aufrege. Oder auf den Tisch hauen und ein paar Worte brauche, um Dampf abzulassen. So ganz für mich allein im Zimmer.

## Gewissermassen nehmen Sie sich im Kloster ja aus dem gesellschaftlichen Lauf heraus, damit Sie Platz im Kopf haben für die Probleme der Leute, die das nicht tun.

Wir leben die dominikanische Spiritualität von Kontemplation und Aktion. Das heisst, dass man sich einerseits Zeit fürs Gebet, aber auch für die Aktion nimmt. Der Glaube, das Wort Gottes aus der Bibel, soll uns in unserem Handeln leiten. Es heisst manchmal: Ein guter Dominikaner oder eine gute Dominikanerin hält in der einen Hand die Bibel, in der anderen die Zeitung. Will heissen: Sich an der Welt da draussen beteiligen, nicht nur in der Welt der Bibel zu leben. Wir als Ilanzer Dominikanerinnen wol-

len uns nicht abschotten von den Menschen, die ausserhalb unserer Gemeinschaft leben.

## Und, gelingt Ihnen das?

Ja, ich hoffe. Zumindest bemühen wir uns. Ich versuche, mich aktiv zu informieren. Ich bin regelmässig im Internet unterwegs. Doch wer kann sich schon ein vollständiges Bild von der Welt machen?

## Guter Punkt. Welche Seiten besuchen Sie im Internet?

Vor allem die von SRF oder von Kath.ch. Ich lese Artikel, schaue Hintergrundsendungen, zusammen schauen wir in einer kleineren Gruppe die «Tagesschau», tauschen uns darüber aus. Die Weltlage beziehen wir dann in unsere Fürbitten ein.

## Was bringt es Ihnen denn, wenn Sie über den Lauf der Welt informiert sind?

Gerade wenn wir mit Menschen von draussen zu tun haben, mit Gästen, mit solchen, die geistige Begleitung wünschen, mit unseren externen Mitarbeitenden, dann wissen wir, was die heutigen Leute draussen bewegt. Da kommt mir auch zugute, dass ich mich gelegentlich mit meinen Nichten austausche, damit ich weiss, was die Jüngeren so umtreibt.