

### Was fällt dir, Olivia Alagaia, als erstes zu Spiritualität ein?

Spiritualität gibt mir das Verständnis, dass ein grosses Ganzes existiert, verbunden mit der Umwelt, der eigenen Existenz und Selbstverwirklichung im Leben.

### Welchen Stellenwert hat Spiritualität in deinem Leben?

Für mich ist es wichtig, mich mit den Themen der Spiritualität auch im Alltag zu beschäftigen. Spiritualität begleitet mich im Alltag, indem ich es mit meinen Mitmenschen körperlich, seelisch und geistig gut habe. Dabei spiele «Ich» selber auch eine wichtige Rolle und versuche dies mir auch selbst zu schenken. Mir fällt es aber auch nicht immer leicht.



Olivia Alagaia

dafür entschieden mehr darüber zu erfahren. Ich merkte, dass ich einen guten Zugang zu dieser spirituellen Welt hatte. Dabei haben mich wunderbare Frauen zu diesem «Sein» begleitet. Dafür bin ich ihnen sehr dankbar. Ich bin immer noch sehr berührt, wie stark die Verbindung und die Kraft zwischen Menschen sein kann. Ich weiss, dass die Spiritualität, wie auch die Religion, eine metaphysische Ebene bezieht. Mir ist es extrem wichtig selber zu entscheiden, was ich glaube und für was oder an wen ich glaube. Die Spiritualität ist offen für jeden Menschen mit jeder Art von Glaube und Verwirklichung. Das finde ich so wertvoll.

**Du hast eine Ausbildung «Rituale» absolviert. Wie setzt**

### du dieses Wissen im Alltag ein, hat es deine spirituelle Entwicklung beeinflusst?

Ja genau. In der Pfadi haben wir ebenfalls Rituale. Ein spezielles und auch wichtiges Ritual ist die Namenstaufe, welche die Kinder bereits ab der 3. Klasse erhalten. Danach bist du mit deinem Namen und deiner Bedeutung einzigartig und vollkommen in der Pfadi-Gemeinschaft aufgenommen.

Ich wurde Lina getauft. Nicht gerade ein ausgefallener Pfadi-Name, aber ich liebe ihn. Lina wurde mir aus dem Grund gegeben, weil ich zielstrebig bin und meinem Weg oder meiner Linie folge. Lina soll auch die Hübsche oder die Zarte sein. Wir sassen im Sommerlager im Onsernonetal mit Jugendlichen unter freiem Sternenhimmel um ein Feuer herum und haben meditiert. Die Jugendlichen waren fasziniert und wollten das unbedingt nächstes Sommerlager wiederholen. Wenn wir die Kinder und Jugendlichen motivieren mitzumachen und versuchen, sie auf der gleichen Ebene abzuholen, können wir auch ihr Interesse gewinnen. Sobald es ein «müssen» ist, sind sie weniger motiviert.

### Hast du ein Lieblings-Ritual? Was bewirkt es bei dir?

Mein Lieblingsritual ist es mich mit meinen Freunden und der Familie zu treffen und gemeinsam eine schöne Zeit zu haben. Die Vorfreude, die Dankbarkeit im Moment und die Gelassenheit danach sind für mich ein immer wiederholendes Ritual, verbunden mit Spiritualität, wenn es darum geht, es mit deinen Mitmenschen gut zu haben.

**Kannst du uns einen Link zu einer interessanten Website zum Thema Spiritualität empfehlen?**  
<https://pfadi.swiss/de/pfadiaktivitaeten/anispi/>

*Olivia Alagaia (21), Studentin Sozialpädagogik, mit Herzblut in der Pfadileitung aktiv*

### NÄCHSTE TERMINE

#### NOV

SO, 28. November  
17.00–19.00 Uhr

#### «Frauen sind unschlagbar»

Lichterkette gegen Gewalt an Frauen\*, an der Seepromenade in Zug

#### DEZ

SO, 12. Dezember  
16.30–18.00 Uhr

#### «Sammle meine Tränen»

Ökumenischer Gottesdienst mit Menschen die um ein Kind trauern, in der Peterskapelle Luzern

#### JEDEN MONTAG

08.00–09.00 Uhr

#### «Feministisches Bibelteilen» auf Zoom.

Link über [www.fra-z.ch](http://www.fra-z.ch)

### AUFRUF

Unsere sehr verdiente Ritualgruppe übergibt ihre wertvolle Arbeit in neue Hände. Dazu findet im Januar ein «Scharnier-Tag» statt. Wer möchte sich in der neuen fra-z-Gruppe Ritualleitung engagieren? Mitteilungen bitte an [info@fra-z.ch](mailto:info@fra-z.ch)

### IMPRESSUM

fra-zette erscheint 2x jährlich

#### HERAUSGEBERIN

Verein fra-z, 6000 Luzern  
[info@fra-z.ch](mailto:info@fra-z.ch), [www.fra-z.ch](http://www.fra-z.ch)

#### REDAKTION

Jeannette Simeon-Dubach

LEKTORAT Monika Nievergelt

GESTALTUNG Cornelia Müller,  
[www.corneliamueller.ch](http://www.corneliamueller.ch)

feministisch. tiefgründig. frech.



Aysel Yurtseven  
«Bis zum letzten Atemzug»

Li Hangartner  
«Feminismus und Spiritualität»

Olivia Alagaia  
«Spiritualität im Alltag»

## LIEBE LESER\*INNEN

Spiritualität ist ein wichtiges Thema in der fra-z. Wir beschäftigen uns mit Sinn- und Wertfragen. Wie zum Beispiel ein gutes Leben für alle möglich sein kann. Das erkunden wir momentan auf unserer Zeltreise. Mit unseren Ritualen «Tag- und Nachtgleiche» oder «Walpurgis» möchten wir unser Innerstes entdecken. Oder Menschen unterstützen wie bei unseren Anlässen «Frauen sind unschlagbar» oder «Sammle meine Tränen».

Was bedeutet Spiritualität in unserem Kreis? Da haben wir nachgefragt. Bei drei Frauen unterschiedlichen Alters, religiösem Hintergrund, Werdegangs und mit eindrücklichen Lebensgeschichten. Ich danke Li, Aysel und Olivia, dass sie ihre Kraft und ihren Glauben an die Spiritualität mit uns teilen.

Herzlich  
Jeannette Simeon-Dubach



### Was bedeutet für dich Spiritualität, Aysel Yurtseven?

Die vollkommene Verbundenheit mit allem. Es gibt bei mir nicht gut und böse. Alles ist göttlich. Aber wir brauchen Regeln, denn wir sind Menschen und keine Engel.

### Wann hast du deine Spiritualität entdeckt?

Sie gesehen und gelernt habe ich von meiner Grossmutter. Sie war ein durch und durch spiritueller Mensch. Mit den Pflanzen und den Früchten in ihrem Garten zu sprechen war für sie genauso selbstverständlich, wie sich mit ihren vier Töchtern und drei Söhnen zu unterhalten. Sie hat mich auch gelehrt, dass wir Aleviten eine

etwas andere Glaubensart haben. Bei uns ist sie mehr im Herzen. Meine Grossmutter sagte: «Gott ist in dir, er kennt dich besser».

### Welche Rituale magst du aus der alevitischen Kultur?

Das Hidirellez. Hidirellez bedeutet in vielen Kulturen den Beginn des Sommers, den man Anfang Mai (5. oder 6. Mai) feiert. Man trifft sich auf dem Friedhof, besucht die Gräber der Verwandten, bringt Speisen für ihre Seelen mit und teilt untereinander das Essen.

Bei den anatolischen Aleviten findet am Hidirellez-Tag ein Semah statt. Zum Semah werden spirituelle Lieder gespielt und gesungen. Semah als mystische Aufführung ist ein



Aysel Yurtseven

durch Musik, Gesang und Tanz herbeigeführtes Gottgedenken. Gegen Abend gibt es ein Feuer.

Jede und jeder kann sich einen Wunsch überlegen. Wer diesen hat, springt dreimal über das Feuer.

Dann sind bei uns Gebete oder auch Räucherungen sehr wichtig. Da gibt es das Hizir-Fasten. Das ist in der zweiten Februarwoche. Ab Dienstag wird für drei Tage gefastet. Am letzten Tag wird in der Wohnung oder vor der Haustüre geputzt. Abends werden die vorbereiteten Speisen gemeinsam gegessen. Am Freitag besucht man Friedhöfe und betet. Zuhause werden dann den Kindern die Geschichten von Hizir erzählt. Ich erinnere mich gerne

an die Rituale meiner Kindheit. Ich begleitete meine Eltern ins Nachbardorf. Dort habe ich die Rituale beobachtet und fühlte mich dabei eng verbunden und dachte jeweils, dass ich das Kind von allen bin. Ich mag sowieso alle Rituale, egal aus welcher Kultur sie stammen. Ich bin einfach gerne dabei.

### Was ist dein Rat zum Entdecken und Entwickeln der eigenen Spiritualität?

Jede soll in sich hineinhören – es ist alles in dir. Die gute Energie führt, wenn man sie zulässt, es braucht Reife, Erfahrung und Lernbereitschaft. Das Leben ist ein ständiger Lernprozess, bis zum letzten Atemzug. Und gerne gebe ich den Rat meiner Grossmutter weiter: «Halte dein Herz rein».

### Kannst du ein Buch empfehlen?

Momentan lese ich mit Begeisterung die Bücher der Ärztin und Biochemikerin Aysegül Çoruhlu. Die Autorin befasst sich mit Heilungsmethoden, bei denen Ängste in spirituelles Bewusstsein umgewandelt werden.

Aysel Yurtseven, Vorstandsmitglied fra-z, Alevitin, Kleinkind-Erzieherin, vor 10 Jahren in die Schweiz geflüchtet



### Li Hangartner, welche Bedeutung hat Spiritualität in der katholischen Kirche?

Eigentlich ist die katholische Kirche reich an Frömmigkeitstraditionen: Marienandachten, Flurprozessionen, Roratefeiern in der Adventszeit und vieles mehr. Das habe ich alles in meiner Kindheit und Jugend in der katholischen Innerschweiz erlebt. Und trotzdem erkennen viele von uns, und ich meine, dass das für Frauen noch mehr zutrifft als für Männer, dass die Kirche die eigene Theologie uns nur einseitig

genährt hat. Dorothee Sölle spricht in diesem Zusammenhang von «spiritueller Magersucht», ein meines Erachtens sehr treffender Ausdruck. Jahrhundertlang gab es in den Kirchen wenige weibliche Stimmen, diese waren am Rande, in einigen Nischen, verkümmert oder ganz verstummt. Unterstützt und legitimiert wurde dies durch 1 Kor 14,34 «Die Frau schweige in der Gemeinde». Feministische Theologie hat in den letzten Jahrzehnten an vielem gearbeitet: Biblische Frauen entdeckt, verschüttete Traditionen von Frauen ans Licht gebracht und Schweigenden eine Stimme gegeben. Feministische Kritik ist fruchtbar in Theologie und Kirche eingeflossen und hat deren Spiritualität und spirituellen Angebote erweitert und verwandelt.

### In Indien lernst du das befreiungstheologische Engagement der Jesuiten sowie Theologinnen mit feministischem Ansatz kennen. Mit welchen Auswirkungen?

«Die wahren esoterischen Wege», so Willigis Jäger, «führen nicht aus dieser Welt hinaus, sondern führen in die Welt hinein, in den Augenblick, ins Leben. Es geht nicht um eine Weltverachtung, sondern um eine ganz neue Form der Weltliebe.» Ich habe in meinem Studium in Indien gelernt, dass alle Religionen sich in ihrer innersten Mitte treffen. Die verschiedenen klösterlichen Gemeinschaften von Frauen und Männern, in denen ich über längere Zeit mitleben durfte, waren geprägt von einer tiefen und ehrlichen interreligiösen Theologie und Spiritualität.

Zwei wichtige Voraussetzungen die mein Verständnis von Spiritualität prägen, habe ich ebenfalls in Indien kennen gelernt. Die erste: Der Hunger nach Gerechtigkeit. Spiritualität ist nicht die Suche nach geistlicher Vervollkommnung an der geschundenen Welt vorbei. Aus der jesuanischen Tradition – und nicht nur aus ihr! – lerne ich nicht meine private fromme Vervollkommnung, sondern die Suche nach jenem Reich, in dem den Armen ihr Recht widerfährt; in dem die Letzten die Ersten sein werden und in dem die Weinenden wieder lachen können. Spiritualität ist eine Tätigkeit: Sie ist Gerechtigkeit.



Li Hangartner

Die zweite Voraussetzung ist der herrschaftsfreie Umgang der Menschen untereinander und der Menschen mit der aussermenschlichen Natur. Könnte es sein, dass die imperiale Weise, mit der wir mit uns selber und der aussermenschlichen Natur umgehen, etwas zu tun hat mit dem Verlust der passiven Stärken und den nicht-aggressiven Fähigkeiten des Menschen: der Geduld, der Langsamkeit, der Stillefähigkeit, der Hör- und Aufnahmefähigkeit, des Wartenkönnens, des Lassens und der Gelassenheit, der Ehrfurcht und der Demut?

### Gibt es eine feministische Spiritualität?

Es gibt nicht die eine feministische Spiritualität, sondern verschiedene Wege feministisch geprägter Spiritualität. Die Sehnsucht nach Mehr in einer nichtreligiösen wie auch religiös bestimmten Umgebung, sowie die Erfahrung des Mangels in traditionellen Kirchen und religiösen Gemeinschaften, waren und sind wesentliche Ausgangspunkte feministischer Spiritualität. Wie sich die feministischen Zugänge seit Beginn der Zweiten Frauenbewegung ausdifferenziert haben, so vielfältig sind auch spirituelle Suchbewegungen von feministisch geprägten Frauen.

## ES GEHT UM EINE GANZ NEUE FORM DER WELTLIEBE.

Feministische Theologinnen machen sich vielerorts an die Re-Vision der christlichen Traditionen. Andere finden, die Zeit nach dem Christentum sei angebrochen und suchen postchristliche spirituelle Wege. Manche Frauen, die sich in der politischen und autonomen Frauenbewegung verorten, sind mit den areligiösen Deutungen von Welt und Mensch nicht mehr zufrieden. In der Ausgestaltung einer frauenfreundlichen und lebensbejahenden Spiritualität gibt es eine grosse Vielfalt. Bedeutsam

ist allen Ansätzen, dass Frauen und ihre Beziehung zum Göttlichen – in je unterschiedlicher Weise – in die Mitte gestellt werden.

### Was rätst du Menschen auf der Suche nach der eigenen Spiritualität?

Spiritualität ist eine Dimension, die Raum und Zeit erfordert, sie lässt sich nicht herstellen in einigen Augenblicken. Spiritualität ist eine Art «Fenster öffnen» zu neuen Räumen, einen Blick hinüberwerfen in einen anderen Raum.

Spiritualität ist nicht den besonderen religiösen Genies vorbehalten. Sie ist nicht die Delikatess-Ecke für religiöse Feinschmecker. Spiritualität ist Handwerk und wie jedes andere Handwerk verlangt auch Spiritualität bestimmte Regeln und Methoden. Dazu gehören für mich feste Orte, feste Zeiten. Wichtig ist, sich zu Beginn mit wenig zufrieden zu geben, um nicht frustriert zu werden.

Und noch etwas: Meditation und Gebet rechtfertigen sich nicht durch ihre Ergebnisse, sondern einfach durch das Tun. Nicht die ausserordentliche religiöse Erfahrung ist wichtig, sondern die alltägliche, treue und unaufgeregte geistige Arbeit: die Lesung, die Vertiefung, die Übung. Gewohnheiten sind auch immer ein bisschen langweilig, das weiss jede. Gewohnheiten befreien uns von den subjektiven Zufälligkeiten unserer Stimmungen und Wünsche. Sie befreien uns von der puren und anstrengenden Innerlichkeit. Wann war die alltägliche Praxis von Religion je spannend? Wann waren Gottesdienste, das Beten, die Meditation und das Bibellesen je spannend?

### Welches Buch über Spiritualität liegt auf deinem Nachttisch?

Keins! Aber immer ein Krimi.

Li Hangartner, katholische und feministische Theologin. Mitbegründerin der FrauenKirche Zentralschweiz, Radiopredigerin



## DAS LEBEN IST EIN STÄNDIGER LERNPROZESS, BIS ZUM LETZTEN ATEMZUG.