



noa zenger\*

## Beglückende Begrenzung

**Die auferlegten Einschränkungen** in diesem Frühjahr, diese unfreiwillige Entschleunigung, hatte nebst Schwierigem und Tragischem durchaus auch Befreiendes – und ich mache mir nun Gedanken über selbst gewählte Grenzen. Denn ich bin überzeugt: Grenzen können heilsam sein.

**Dass der Mensch** seine Grenzen kennt, ist nicht nur heilsam für ihn selbst – unser Planet konnte in der Zeit der Flug- und Mobilitäts-Abstinenz wieder atmen. Unsere Erde und wir Menschen brauchen frische Luft; frische, gute, pure Luft aber gibt es in unseren Tagen nur, wenn wir uns begrenzen. Vielleicht ist es wieder Zeit für ein altes Wort: Askese. Ich meine damit nicht eine auferlegte Selbstkasteiung; vielmehr eine Einfachheit, die eine Zuwendung zum Leben ermöglicht, die uns bewegt und ergreift – und uns damit in eine grössere innere Freiheit führt.

**Diese innere Freiheit** hat damit zu tun, dass ich immer besser weiss, wer ich wirklich bin und den Mut habe, mich nicht anzupassen. Muss ich denn auch das grosse Auto fahren oder auf Bali und in Alaska Selfies knipsen, nur weil alle es tun? Nichtanpassung bedeutet Entscheidung zum Eigenen, und damit zum Wesentlichen. Das scheint mir gerade für die heutige Zeit ein zentrales Merkmal zu sein, das uns gemeinsam weiterbringt.

**Einst war Gesellschaft** gleichbedeutend mit Grenzen: Klassengrenzen, Geschlechtergrenzen, Grenzen zwischen Milieus, Berufen usw. Heute scheint die Gesellschaft keine Grenzen mehr zu kennen. Gesellschaft ist ein Spielfeld der tausend Möglichkeiten, einer schier unendlichen Freiheit. Gerade dies jedoch kann wiederum Diktat und Begrenzung werden. Immer könnte noch etwas Besseres kommen – dieses Offenhalten lässt den Menschen an der Oberfläche kleben, er verliert sich und dreht sich um sich selbst.

**Sich entscheiden** und auch bescheiden führt vom Vielen zum Wenigen, vom Belanglosen zum Wesentlichen. «Entschieden leben» möchte ich es nennen oder «beglückende Begrenzung». Entschieden auch im Umgang mit den kleinen Dingen, das gibt im Alltag kleinen, beglückenden Freiheiten Raum. Oft hat es mit Annehmen dessen zu tun, was gerade ist, auch wenn es zunächst nichts Gutes verheisst.

**Letztthin musste ich** unfreiwillig zwei Stunden auf eine Gruppe warten. Ich ärgerte mich, versuchte mir einzureden, dass es gar nicht so schlimm sei, begann mich abzulenken. Untergründig jedoch blieb der Ärger. Erst als ich mich entschieden hatte, auf einer Parkbank sitzend das kleine Schicksal des Wartens anzunehmen, eröffnete sich mir ganz leise Zufriedenheit – ja, eine kleine Freiheit. //

### Kurse im Lassalle-Haus

**Zen, Traumarbeit und luzides Träumen**  
Meditieren und Klarträumen erlernen  
19. bis 24. Juli  
So. 18.30–Fr. 13.00 Uhr

**Der Weg der Meditation im Yoga**  
Mit Yoga in die Stille gehen  
24. bis 26. Juli  
Fr. 18.30–So. 13.30 Uhr

**Auszeit zur rechten Zeit**  
Innehalten und Neugestalten  
30. Juli bis 7. August  
Do. 18.30–Fr. 16.00 Uhr

**Jüdische Meditation**  
Kabbala und chassidische Gesänge entdecken  
11. bis 14. August  
Di. 18.30–Fr. 13.00 Uhr

**Das Buch Jona: Tod, Auferstehung und was dazwischen geschieht**  
Bibel spirituell gelesen: eine jüdisch-christliche Begegnung  
14. bis 16. August  
Fr. 18.30–So. 13.30

Infos und Anmeldung:  
Telefon 041 757 14 14  
info@lassalle-haus.org  
[www.lassalle-haus.org](http://www.lassalle-haus.org)



**Das Lassalle-Haus** in Edlibach ist ein von Jesuiten geführtes interreligiöses, spirituelles Zentrum mit einem **breiten Kursangebot**, das von Zen-Meditation über Naturseminare bis zu klassischen Exerzitien reicht. Für «natürlich» schreiben der Jesuit **Tobias Karcher** und die Pfarrerin **Noa Zenger** abwechselnd die Kolumne «Gedankensplitter».

\* **Noa Zenger** (44) ist reformierte Pfarrerin. Sie wohnt und arbeitet im Lassalle-Haus Bad Schönbühl, dem Bildungszentrum der Jesuiten in Edlibach ZG.