

GEDANKEN SPLITTER



Noa Zenger (41) ist reformierte Pfarrerin. Sie wohnt und arbeitet im Lassalle-Haus Bad Schönbrunn, dem Bildungszentrum der Jesuiten in Edlibach ZG.



Die Lust der Seele

Kurse im Lassalle-Haus

Ein-Einführung

mit Marcel Steiner und Johanna Rüttschi
10. bis 11. Dez., Fr. 18 bis So. 13 Uhr):
Stille und Einkehr auf einem spirituellen,
stlichen Weg.

Shibashi Qi-Gong

mit Barbara Lehner (9. bis 11. Dez.,
Fr. 18.30 bis So. 13.30 Uhr): Shibashi ist
Meditation in Bewegung, harmonisiert
den Qi-Fluss im Körper, beruhigt,
konzentriert und weitet Geist und Seele.

Weihnachten feiern

mit Tobias Karcher und Noa Zenger
(23. bis 27. Dez., Fr. 18.30 bis Di. 9 Uhr):
Heimat und Fremde – Werke von
Dichtern und Musikern, Schriftsteller
und Philosophen begleiten die Kursteil-
nehmenden durch die Weihnachtstage.

Standortbestimmung

mit Lukas Niederberger (20.1. bis
2.1.2017, Fr. 18.30 bis So. 13.30 Uhr)
«Was will ich – was ist wichtig?»
Schritt zurück und nach vorne mit
dem Ziel, den inneren und äusseren
Kompass neu auszurichten.

Lehr Infos und Anmeldung unter

Telefon 041 757 14 14
info@lassalle-haus.org
www.lassalle-haus.org

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

WIR MITTELLÄNDER kommen auch
dieses Jahr nicht drumherum: In keinem ande-
ren Monat darben wir so häufig in einer dicken
Nebelsuppe wie im November. In den
Bergen hingegen ist es strahlend schön, nicht
selten gar angenehm warm. Ich mag es den
Hochländern von Herzen gönnen, sie profitieren
von der Inversion, die unsere Landesteile
besonders oft im November im Griff hat – Me-
teorologen könnten das genau erklären, aber
darum geht es hier nicht.

Vielmehr will ich mich rüsten, wenn die
kalten Nebelschwaden auch meinen dicksten
Mantel durchdringen und mir das Gemüt be-
schlagen. Erst recht, weil oft keine Aussicht
besteht, irgendwo eine Gondel zu besteigen
und mich aus dem Alltag buchstäblich auf-
zuseilen. So werde ich auch dieses Jahr zu
einem bewährten Mittel greifen – und ein paar
Sauna-Abende fest in der Agenda vermerken.

Die Sauna hat ihren Ursprung wohl schon
in der Steinzeit. Auch die Römer schätzten das
Schwitzbad, ebenso die Russen. Doch erst die
Finnen machten die Sauna weltbekannt. Sie
war der wärmste, sauberste, ruhigste Platz im
Haus und galt als heiliger Ort. Kinder wurden
hier geboren, Kranke zur Genesung gebettet
– eine Art Apotheke der Armen. Und klar:
Wie heute diente die Sauna der Entspannung
und Reinigung. Es war der Ort, wo man weder
fluchen noch schreien durfte, vielmehr sich
«wie in der Kirche benehmen» sollte, wie eine
alte finnische Redensart besagt. Welch schöne
Vorstellung! Während ich so weitersinne,
spüre ich förmlich die Wärme, die tief in die
Knochen dringt. Der Puls steigt, der Körper
sammelt sich auf geheime Weise, ebenso der
Geist. Ein Zeitfenster tut sich auf – zwei Stun-
den in der Sauna sind für mich das Minimum.
Unverplanbar, wunderbar.

Oft schon habe ich dabei die Erfahrung
gemacht: Je absichtloser ich mich dem Ablauf
von Hitze, Kälte und Ruhe unterziehe, umso
klarer steigen Gedanken und Ideen auf und
kristallisieren sich zu Handlungssträngen. Oft
bin ich ihnen auch tatsächlich gefolgt. So habe
ich etwa eine verlockende gesellschaftliche
Einladung ausgeschlagen und mich dafür mit
einer Freundin getroffen, für die ich schon
lange nicht mehr ausgiebig Zeit hatte. Auch
schon sind mir in der Sauna Anfänge zu Pre-
digen, erhellende Einsichten zu komplexen
Situationen zugefallen; oder einfache, banale
Entschlüsse wie diesen oder jenen Schuh nicht
oder erst recht zu kaufen. Entscheide ich auch
bei kleinen Dingen bewusst, gehe ich definitiv
leichtfüssiger durchs Leben.

Wenn sich doch bald ein dicker, kalter Ne-
bel über dem Mittelland festklammern würde
und ich so richtig in der Sauna abtauchen
könnte! Sagte nicht schon die grosse Mystike-
rin Teresa von Ávila vor mehr als 500 Jahren:
«Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine
Seele Lust hat, darin zu wohnen.»



lassalle
haus