



# Auszeit

## zur rechten Zeit

Das Lassalle-Haus Bad Schönbrunn als Oase in der Hektik

**Gleich zwei Angebote laden zu besonderen Formen von Rückzug und Besinnung ein.**

Zeit ist ein kostbarer Rohstoff. Das Arbeitsstempo wird andauernd beschleunigt. Und auch im Privatleben gibt es Faktoren, z. B. die stete Erreichbarkeit, die einen zu wenig zur Ruhe kommen lassen. Die Folgen: Menschen geraten ausser Atem, sind gestresst. Stress macht krank. Kluge Ärzte verschreiben deshalb geheizten Patienten Ruhe statt Pillen.

Zeit zum Innerehalten ist wichtig. Das können täglich ein paar Minuten sein, ein paar Stunden in der Woche. Manchmal ist aber eine grössere Auszeit angesagt, wie sie neuerdings das Lassalle-Haus anbietet. «Unser Angebot **«Auszeit zur rechten Zeit»** ermöglicht Menschen mit Erschöpfungssymptomen, sich zu regenerieren, als Beitrag zur Burn-out-Prophylaxe und Neuorientierung», er-

klärt Bruno Brantschen, Jesuit und Mitglied des Auszeit-Planungsteams. «Das dreiwöchige Angebot umfasst u. a. Körperwahrnehmungsübungen, geleitete Meditationen, Vorträge von Experten zu gesundheitlichen und spirituellen Themen sowie zu Beziehungsfragen, Erfahrungsaustausch und auch Zeiten für persönliche Standortbestimmung und geführte Wanderungen. Zusätzlich besteht die Möglichkeit für individuelle Begleitung. Menschen sollen dabei wieder neu lernen, wie sie für eine Sache brennen können, ohne auszubrennen», so sieht es das Programm vor.

«Die Resonanz ist gross, das Angebot scheint einem Bedürfnis zu entsprechen. Bereits haben sich mehr als vierzig Interessierte gemeldet», erklärt Bruno Brantschen. Die ersten Auszeit-Wochen finden vom Fr. 18. Nov. bis Fr. 2. Dez. unter Leitung von Fachpsychologe Lorenz Ruckstuhl statt. Für 2017 sind vier weitere Einheiten mit je zwölf Teilnehmenden geplant.

Gewisse Berufsgruppen seien ganz besonders für Erschöpfungszustände gefährdet. «Gerade Menschen aus kirchlichen, sozialen und pädagogischen Berufen kommen vermehrt an Grenzen. Auf ihrer Suche, wie es denn in ihren Arbeitsfeldern und Institutionen weitergehen könnte, besteht die Gefahr, in hoffnungslosen Aktivismus zu verfallen», so Brantschen. Das Lassalle-Haus bietet einen Rahmen, der auch kirchennahen Menschen besonders entgegenkomme. «Es gibt viele Burn-out-Prophylaxe-Programme. Unsere besondere Stärke liegt darin, dass wir in den Bereichen Spiritualität, Sinnsuche und Wertorientierung auf Menschen eingehen können.» Im Kern sei Burn-out ein Sinnproblem. «Es geht hier um Fragen wie: Macht meine Arbeit Sinn? Macht mein Leben Sinn? Stimmen die Werte, für die ich einstehe, mit dem, was ich tue, überein? Wenn die letzte Frage nicht mit Ja beantwortet werden kann, reizt man sich zunehmend innerlich auf.»

Neben dem dreiwöchigen Angebot «Auszeit zur rechten Zeit» gibt es auch die sogenannte **«Lassalle-Zeit»**. Hier können Menschen während drei bis sechs Monaten im Lassalle-Haus mitleben. Besonders angesprochen sind Menschen mit einem Bedürfnis nach Stille, auf der Suche nach neuer Orientierung und Ausrichtung. Ein strukturierter Tagesablauf dient dem inneren Weg. Neben den Meditationszeiten morgens und abends, der Möglichkeit, den täglichen Gottesdienst zu besuchen, können die «Lassalle-Zeit»-Gäste an ausgewählten Kursen teilnehmen und verschiedene Formen der Spiritualität vertiefen (Exerzitien, Zen, Kontemplation, Yoga). Die 21 Wochenstunden Mitarbeit (in Hauswirtschaft, Küche, Park oder Haustechnik) decken den grössten Teil der Kosten. Die reformierte Theologin Noa Zenger wird die «Lassalle-Zeit»-Gäste begleiten. «Ich möchte mit den Menschen nach ihren inneren Quellen suchen, wo sie Stärke und Nahrung finden, die sie tiefer erfüllt als alles andere.»

• **RUTH EBERLE**  
www.lassalle-haus.org