

Am Steuer des Lebens sitzen

Ratgeber Der Jahreswechsel steht oft symbolisch für persönliche Auf- und Umbrüche. Der ehemalige Jesuit Lukas Niederberger (52) berät Menschen in solchen Phasen – und hat selbst einschlägige Erfahrungen.

Interview: Pia Seiler
redaktion@luzernerzeitung.ch

Lukas Niederberger, den eigenen Standort zu klären und/oder eine neue Richtung einzuschlagen, ist oft nicht einfach. Sie schreiben Bücher zum Thema und begleiten andere darin. Wo stehen Sie selber an der Schwelle zu 2017? Ich bin Mensch, Partner, Sohn, Bruder, Arbeitnehmer, Staats- und Erdenbürger. In diesen verschiedenen Rollen ist mir bewusst, dass auf einigen Ebenen vieles ändert. Ich denke dabei vor allem an das Zusammenleben der Kulturen in der Schweiz und weltweit – das beschäftigt mich stark. Auch beruflich werde ich mich vermutlich auf ganz neue Projekte einstellen dürfen und müssen. Umso mehr hoffe ich, dass ich auf der privaten Ebene ein weiteres Jahr der Stabilität erleben darf.

Sie haben erfahren, wie Umbrüche das Leben durchschüttern können: 2007 verliessen Sie den Jesuitenorden und gaben Ihre Direktorenstelle im Lassalle-Haus auf.

Geschüttelt werden ist gar nicht so schlecht. Schütteln entstaubt und setzt Energien frei. Viele werden gerade in solchen Phasen auch sensibilisiert für Nöte und Leiden anderer Menschen.

Was haben Sie aus Umbrüchen gelernt – für Sie persönlich und für Ihre Arbeit?

Beim Ordensaustritt 2007, den ich bewusst initiierte, lernte ich vor allem, bei Entscheidungen den Stimmen der Angst zu misstrauen. Und bei anderen Umbrüchen, die ich nicht selber gewählt habe, lernte ich, möglichst schnell aus der Opferrolle herauszufinden. Beide Erfahrungen waren hilfreich für die Begleitung



Nicht immer führt der Lebensweg nur gerade aus. Umbrüche und Neuerungen finden oft zum Jahreswechsel statt. Symbolbild Andreas Faessler

von Menschen und Organisationen: nämlich dass Fehler, Versagen und Scheitern nicht nur etwas Negatives sind, das möglichst zu vermeiden ist. Vielmehr liegt darin die Chance, eine Lektion fürs Leben zu lernen und dadurch zu wachsen und zu reifen.

Wann haben wir ausgelernt?

Wohl nie. Das Leben ist ein permanenter Lern-, Such- und Entwicklungsprozess. Manche Übergänge begrüssen wir und leiten sie freiwillig und aktiv ein, andere erleben wir eher schicksalhaft

und passiv. Wie immer auch die Ausgangslage ist: Die meisten Menschen wollen nicht gelebt werden und auf dem Rücksitz des Lebens fahren, sondern das Leben sinnvoll gestalten und mit zunehmender Reife immer öfter selber am Steuer sitzen.

Kann man sich auf grössere Lebensübergänge vorbereiten?

Ja, durchaus. Ich habe immer Respekt, wenn Menschen, die zwei, drei Jahre vor der Pensionierung stehen, meine Kurse besuchen.

«Das Leben ist ein permanenter Lern-, Such- und Entwicklungsprozess.»



Lukas Niederberger
Theologe

Sie wissen oder ahnen zumindest, dass dieser Übergang recht dramatisch sein wird, weil wir uns stark über die Arbeit definieren. Ich zeige ihnen jeweils auf, dass vier Phasen anstehen: die Zeit der Vorbereitung, das Loslassen des Gewohnten, das Aushalten der Zwischenphase und das Einlassen auf die neue Situation. Von Loslassen allerdings spreche ich nicht gern. Es geht vielmehr darum, das Gewesene möglichst versöhnt und dankbar so zu integrieren, dass uns die Vergangenheit nicht zwingt, ständig mit dem Blick in den Rückspiegel durchs Leben zu kutschieren.

Das Aushalten der Zwischenphase dürfte vielen schwerfallen. Was raten Sie?

Die Phase des Nicht-mehr-und-noch-nicht, die sogenannte Schwellenphase, gilt es nicht bloss passiv auszuhalten, sondern positiv als Brachland oder Brachzeit zu betrachten. Wenn etwas wirklich Neues in unserem Leben entstehen soll und nicht

einfach nur mehr vom Gleichen, brauchen wir eine Phase, in der wir überhaupt nicht wissen müssen, wie es weiter geht.

Und die Offenheit für Neues – ergibt sich die von allein?

Mir persönlich fällt diese Phase recht leicht, weil in meinem Leben das Neue immer mit dem Kennenlernen interessanter Menschen und Themen verbunden war. Die Leichtigkeit, sich auf Neues einzulassen, hängt stark mit der Art und Weise zusammen, wie man sich vom Alten verabschiedet hat. Leicht fiel mir der Weggang vom Lassalle-Haus, weil ich dankbar auf die 13 Jahre in Bad Schönbrunn zurückschauen konnte. In anderen Fällen war es schwieriger. Dann etwa, als mir kurz hintereinander zwei ältere Herren aus der Privatwirtschaft, die unreflektiert mit Macht umgingen und keine Kritik tolerierten, Knall auf Fall kündigten.

In gut einem Jahrzehnt steht Ihre eigene Pensionierung an. Wann beginnen Sie mit der Vorbereitung?

Sie hat bereits begonnen. In meiner Agenda existiert eine Liste von Dingen, die ich nach der Pensionierung umsetzen möchte. Und sie wird immer länger. Sicher werde ich zunächst mehrere Monate zu Fuss unterwegs sein, um ganz neuen Gedanken und Ideen Raum zu geben.

Hinweis

Lukas Niederberger (52), Theologe, ehemaliger Jesuit und Direktor des Bildungszentrums Lassalle-Haus, wirkt heute als Geschäftsleiter der Schweizerischen Gemeinnützigen Gesellschaft sowie als Buchautor und Kursleiter. Sein nächster Standortbestimmungskurs findet vom 20.–22. Januar im Lassalle-Haus statt. www.lassalle.haus.org

Mein Thema

Vielen Dank

12 müde Monate, 52 abgelaufene Wochen, 365 aufgebrachte Tage. Danke für den Abend in Therwil – es ist lang her, dass ich so ein Glück gefühlt habe. Für den Kuss am Morgen und das Schokoladenbrötchen vom Markt. Für die Wanderung durchs Val de Fain. Danke für Juan Manuel Santos und Rodrigo Londoño Echeverri, dass nicht nur Krieg, sondern auch Friede möglich ist. Für den Montagabend mit seiner Stille, seiner Verbundenheit. Danke für die wachsende Einsicht und die grössere Konsequenz. Dass die Fidschi-Inseln Olympia-Gold geholt und David erinnert haben, dass Goliath immer noch zu schlagen ist. Für Markus und alle die anderen, ohne die ich verloren wäre.

12 frische Monate, 52 unbetretene Wochen, 365 unbeschriebene Tage. Unter welchen Himmeln werde ich gehen, in welcher Hoffnung Wurzeln schlagen, welchen Mut finden, welche Feigheit bewohnen? Oder werde ich der Ewigkeit eingeschrieben werden?

Ein neues Jahr kommt uns mit offenen Armen entgegen, mit lieber Stimme, mit ermutigendem Blick. Machen wir uns schon für den Silvesterabend, für den neuen Morgen! «Sag deiner Seele, sie soll ihr schönstes Kleid tragen heute Abend. Sag ihr, es ist so weit: Die Sterne haben ihren Segen gegeben. Was nun geschieht, führt ans Licht.» (Hans Kruppa)



Jacqueline Keune
freischaffende Theologin, Luzern
keune@bluewin.ch

Gottesdienste

Stadt Luzern

Römisch-katholisch

Hofkirche St. Leodegar: Sa 17.15, 23.15
Tummusik: So 00.00 Segen, 8.30 Stillsamt, 11.00, 17.15 Vesper (deutsch), 18.00.
Jesuitenkirche: Sa 17.30; So 7.00, 10.00, 15.00, 17.00; Mo 17.00.
Klosterkirche Wesemlin: Sa 16.30 (Betagtenzentrum); So 8.00, 10.00.
St.-Peters-Kapelle: So 9.00 franz. (jeden 2. und 4. So im Monat), 10.00 ital.
St. Anton/St. Michael: Sa 18.00 (St. Anton); So 10.00 (St. Michael).
St. Johannes, Würzenbach: So 10.30.
St. Josef, der Marihof: So kein Gottesdienst.
St. Maria zu Franziskanern: Sa 16.00; So 9.00, 11.00; Mo 9.30.
Bruchmattkapelle: So 9.15 (1. So im Monat).
St. Karl: So 10.00, 12.00 kroatisch.
Unterkirche: jeden 4. So im Mt. 10.00 tschech., jeden 3. und 4. Sa im Mt. 18.00 poln., jeden 2. Sa im Mt. 18.00 engl., philippin.
St. Paul: Sa 17.30; So 10.00.
Littau, Pfarrkirche: Sa 18.00; So 10.00.
Littau, Kirche St. Josef FSSPX: Sa 7.15, 8.00 (1. Sa im Monat); So 7.30, 9.30 trident. Messe.
Reussbühl, St. Philipp Neri: So 17.00.
Staffelhof: Sa 15.30.
Kloster Gerlisberg: So 17.00.
Kantonsspital: So 9.45 (Hörsaal).
Gemeinschaft St. Anna: So 10.00.
Marihilfkirche: So 11.00 spanisch.
Pflegeheim Steinhof: So 9.30.
Elisabethenheim: Sa 16.30.
Sentikirche: Sa 14.30 (jeden 1. Sa im Monat); So 8.00, 9.50 trident. Messe.

Evangelisch-reformiert

Kirche Weinbergli: Sa 17.00, M. Kissel.
Luskirche: Sa 19.00 mit Abendmahl, Y. Lehmann.
Matthäuskirche: So 17.00, M. Köppli.
Littau-Reussbühl: So 17.00, J. Gros.
Kantonsspital: So 9.45, B. Tunger.

Christkatholisch

Christuskirche Musegg: So 9.30 Eucharistiefeier.

Kanton Luzern

Römisch-katholisch

Adligenswil: Sa 18.00 (1. Sa im Monat); So 9.30.
Aesch am See, St. Luzia: So 19.30.
Altshofen: So 10.00.
Baldegg: So 10.00.
Ballwil, St. Margaretha: Sa 10.00; So 17.00.
Beromünster, St. Stephan: Sa 17.45; So 10.15.
Stiftskirche St. Michael: So 8.15, 9.30, 19.30;
Bramboden, St. Antonius: So 10.30.
Buchrain, St. Agatha: So 10.00.
Buchs, St. Andreas: Sa kein Gottesdienst.
Bürön, St. Gallus: So 17.00.
Buttisholz, St. Verena: Sa 19.00; So 10.30.
Dagmersellen, St. Laurentius: So 17.00.
Kapelle Eiche: Sa 17.00.
Dierikon, Dreifaltigkeit: Sa 17.00.
Doppleschwand, St. Nikolaus: So 17.00.
Ebersecken: kein Gottesdienst.
Ebikon, St. Maria: So 10.00.
Egolzwil-Wauwil: So 9.00.
Eich, Pfarrkirche: Sa 19.00; So 10.00.
Eigenthal, Marienkapelle: So 10.30.
Emmen, St. Mauritius: Sa 17.30, 23.00 Andacht.
Betagtenzentrum Emmenfeld: Sa 15.30.
Emmenbrücke, St. Maria: So 10.00 deutsch/ital.
Gerliswil: So 10.00.
Betagtenzentrum Alp: So 10.00.
Bruder Klaus: So 17.00.
Entlebuch: Sa 18.30 (ausser 1. Sa im Monat); So 10.30.
Romoos: Sa 19.30/20.00 (1. Sa im Monat).
Finsterwald: So 9.00 (ausser nach 1. Sa im Monat).
Eschenbach, Pfarrkirche: So 10.30.
Klosterkirche: So 7.30.
Escholzmatt, St. Jakob: Sa 19.30; So 11.00.
Etiswil, Pfarrkirche: Sa 17.00; So 10.15.
Fliühli, St. Josef: So 9.00.
Geiss: Sa 17.30.
Gettnau, hl. Theresia vom Kinde Jesu: So 8.45.

Geuensee, St. Nikolaus: Sa 19.00 (3. Sa im Monat); So 9.15.
Gormund, Wallfahrtskirche: So 8.00.
Greppen, St. Wendelin: Sa 23.40 (Empfang an der Pforte); So 10.30.
Grossdietwil: Sa 17.30; So 9.30.
Grosswangen, St. Konrad: Sa 17.00; So 9.15.
Hitzkirch, St. Pankratius: Sa 19.30; So 9.30.
Helbühl, St. Wendelin: So 10.00.
Hergiswald, Wallfahrtskirche: So 10.00.
Hochdorf, St. Martin: Sa 17.00; So 10.30, 19.30.
Hohenrain, St. Johannes: So 9.15.
Horw, Pfarrkirche: Sa 16.30 (Blindenheim), 18.00 (Steinmattli); So 10.30.
Inwil, St. Peter und Paul: Sa 17.00.
Kastanienbaum, Bruderklausekirche: So 9.00.
Kleinwangen: So 10.00 (Heim Ibenmoos).
Knutwil, Pfarrkirche: Sa 17.30; So 10.30.
Kriens, St. Gallus: Sa 8.45; So 9.30.
Bruder Klaus: Sa 17.00; So 11.00.
St. Franziskus: So 17.00.
Kapelle Fräkünt: So 10.00.
Langnau bei Reiden, Marienkirche: kein GD.
Luthern: Sa 17.00.
Luthern Bad, Wallfahrtskirche: So 10.30.
Malters, St. Martin: Sa 19.00; So 10.15.
Marbach, Pfarrkirche: Sa 19.30; So 9.30.
Meggen, Piuskirche: So 16.00.
Magdalenenkirche: Sa 18.00.
Meierskappel, St. Maria: Sa 18.15 (jeden 3. Sa im Monat); So 9.15.
Menzna, St. Johannes: Sa 16.00 (Heim Weiermatte); So 10.30.
Menzberg: Sa 19.00; So 9.30.
Müswangen: So 9.00 oder 9.30 (Tel. 041 917 13 76).
Nebikon: Sa 19.00; So 10.00.
Neudorf: So 17.00.
Neuenkirch, St. Ulrich: Sa 17.30; So 17.00.
Notwil, Pfarrkirche: So 10.30.
SPZ Notwil: So 19.00, R. Förster.
Oberkirch: Sa 17.00 (3. Sa im Monat); So 10.30.
Perlen, St. Joseph: kein Gottesdienst.
Pfaffnau: Sa 19.30; So 9.30.
Pfeffikon, St. Mauritius: So 9.00, 17.30 ital.
Rain: Sa 17.00; So 17.00.

Reiden, Pfarrkirche: So 11.00.
Richenthal, Pfarrkirche: So 9.00.
Rickenbach, St. Margaretha: Sa 17.30; So 10.00.
Rigi Kaltbad, Felsenkapelle: So 11.15.
Römerswil: So 19.00.
Romoos, Pfarrkirche: Sa 19.15; So 9.30.
Rothenburg, St. Barbara: Sa 17.00; So 10.00.
Root, St. Martin: So 10.00.
Kapelle Michaelskreuz: kein Gottesdienst.
Ruswil, St. Mauritius-Kirche, und Bruderklause-Kirche, Sigigen: Sa 17.00 (Ruswil); So 10.00 (Sigigen), 17.00 (Ruswil); Mo 10.00 (Ruswil).
Schachen, Kapelle Herz Jesu: So 9.00.
Schenkon, Kapelle Namen Jesu: So 9.15.
Schlierbach, Rochuskapelle: So 19.30.
Schongau, Pfarrkirche: Sa 16.00; Mo 16.30 Kleinkindersegnung.
Wallfahrtskirche: kein Gottesdienst.
Schütz/Ohmstal, Pfarrkirche: Sa 17.00.
Schüpfheim: Sa 18.30; So 9.30.
Schwarzenbach, St. Peter und Paul: So 9.00.
Schwarzenberg, St. Wendelin: Sa 19.00 (vor 1. So im Monat); So 9.00.
Sempach Stadt, St. Stefan: Sa 10.00 (Alterswohnheim), 17.00; So 10.00.
Sörenberg, St. Maria: So 10.30.
Sursee: Sa 17.30; So 10.30, 19.30.
Kreuzlikapelle: So 9.00 span.
Mariäzell: Sa 8.00 Rosenkranz, 8.30; So 8.00, 16.00 Rosenkranz; Mo 8.30, 16.00 Rosenkranz.
St. Urban, Klosterkirche: Sa 16.30 (Murnhof), 18.30; So 9.30.
Triengen: Sa 17.30; So 9.30.
Udligenswil: So 9.30.
Uffikon, Jakobus der Ältere: So 10.15; Mo 9.00.
Ufhusen: Sa 19.00 (1. Sa im Mt.); So 9.30.
Vitznau, St. Hieronymus: So 9.00.
Werthenstein: So 9.45.
Weggis, St. Maria: Sa 18.00; So 9.30.
Wigen, Marienkirche: So 9.30.
Wikon: Sa 17.00.
Willisau, Pfarrkirche St. Peter und Paul: Sa 9.00, 17.00, 23.00 ökum., (ref. Kirche Willisau); So 10.00, 17.00.
Winikon-Reitnau-Attelwil: Sa 19.30 oder So 10.30.
Wolhusen, Pfarrkirche: So 9.30 (1. So im Monat Kirche Steinhuserberg,

der jeweilige So-GD in der Pfarrkirche entfällt) So 17.00 (Steinhuserberg).
Zell, St. Martin: Sa 18.00; So 10.15.

Evangelisch-reformiert

Emmenbrücke, Meierhöfli: Sa 17.00, Z. Smolenicki.
Horw: So 10.00, J. Oesch.
Kriens, Johanneskirche: So 17.00, P. Willi.
Meggen: So 10.00, J. Reintjes.
Adligenswil: So 17.00, Pfm. U. Parr.
Malters, Mirjam Kirche: So 10.00 mit Abendmahl, M. Hausheer.
Rigi-Kaltbad: So 10.15, H. Weber.
Reiden und Umgebung: Sa 19.00, Pfr. R. Schmid.
Sursee: So 10.00 (ref. Bergkirche Rigi Kaltbad), Pfr. H. Weber.
Unteres Surental: siehe Sursee.
Michelsamt: siehe Sursee.
Oberer Sempachersee: siehe Sursee.
Escholzmatt und Umgebung: Sa 19.00 mit Abendmahl (Altersheim Sunnematte), 18.00 (kath. Kirche Sörenberg).
Hochdorf: Sa 17.00, Pfr. Ch. Thiel.
Willisau: Sa 23.00 ökum., Pfr. I. und M. Siffert.
Hüswil: So 17.00, Pfr. Th. Heim.
Wolhusen: So 9.30, Pfr. H. Streit.
Dagmersellen: So kein Gottesdienst.

Andere Kirchen

THE INTERNATIONAL CHURCH OF LUCERNE Luzern (Zähringerstrasse 7): Interdenominational worship services, every Sunday at 10.30 a.m. with creche and Sunday school. All are welcome. Markus R. Schmid, Tel. 041 240 29 64.
COMMUNITY OF EMMANUEL Luzern: Markuskirche, Haldenstrasse 31; Join Sunday Services in local churches. For Bible study and sacramental needs (Anglican). Contact: Tel. 078 911 11 43.
HEILSARMEE Luzern (Dufourstrasse 25): So 10.00.
EVANGELISCHE STADTMISSION Luzern (St.-Karl-Strasse 13): So 9.30.
EVANGELISCHES GEMEINSCHAFTSWERK

(EGW) Ruswil (Hopöschen): So 9.30 mit Abendmahl, Hort, Sonntagschule.
FREIE EVANGELISCHE GEMEINDEN Horw/Kriens (Mattenhof Kriens): So 10.00.
Emmen (Mooshöfstrasse 24): So 9.30, Info: www.feg-emmen.ch
Hochdorf (Aula Avanti): So 17.00.
Freikirche Entlebuch (Haus Soldanella): Sa 18.00.
CHRISCHONA-GEMEINDE Sursee: So 10.00, Ch. Schmitter. reduz. Kinderprogramm.
MARKUSKIRCHE Luzern (Haldenstrasse 31): So 10.00 mit Abendmahl, Kinderprogramm.
GEMEINDE FÜR CHRISTUS (Rotseehöhe 17): So 13.45, Info: www.gfc-luzern.ch
LIGHTHOUSE CHAPEL INTERNATIONAL Littau (Grossmatte 7): Sunday service 10.00–12.00; Contact: Tel. 079 765 89 75.
CHRISTLICHES ZENTRUM ZOLLHAUS/CHARISMATIC CHURCH Luzern (Zollhausstrasse 5): So 18.30 (Simultan-übers. ital. u. franz.).
FREIKIRCHE DER SIEBENTEN-TAGS-ADVENTISTEN Luzern (Wesemlinrain 7): Sa 9.30 bis 10.30 Bibelgespräch, 10.30 bis 11.30 Predigt.
VINEYARD Luzern (Stiftung Rodtegg, Gebäude SH, Rodteggstrasse 3, Luzern): Gottesdienste und Infos unter: www.vineyard-luzern.ch
MAZEDONISCH-ORTHODOXE KIRCHGEMEINDE Triengen: HL. Naum Ohrider, Gislserstr. 9: So 10.00.
CHRISTENGEMEINSCHAFT Ebikon (Kunstkeramik, Luzernerstrasse 7): So 9.30.
KIRCHE JESU CHRISTI DER HEILIGEN DER LETZTEN TAGE Luzern (Matthofstrand): So 9.00, 10.20 Sonntagschule.
ICF (INTERNATIONAL CHRISTIAN FELLOWSHIP) Luzern Kriens (Kino Broadway): So 10.30 mit Hort.
GEMEINDE CHRISTI Luzern (Bruchstrasse 10): So 10.00.
ANGLICAN CHURCH IN CANTON ZUG Zug (Reformed Church Alpenstrasse): Family services in English with Sunday school, 2nd and 4th Sunday of the month, 5.30 p.m., Info: Tel. 041 780 25 33.
NEUAPOSTOLISCHE KIRCHE Luzern (Mozartstrasse 13): So 9.30.