

GEDANKEN SPLITTER



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

Kurse im Lassalle-Haus

Meditation mit Kinofilmen

Blick aufs Allumfassende

9.–11. März, Fr. 18.30 bis So. 13 Uhr
Filme legen die Perspektive auf Grösseres, Allumfassendes frei. Sie eröffnen nicht nur neue Geschichten, sondern ermutigen auch zum neuen Blick auf eigene Geschichten. Ein spezielles Wochenende mit Kinofilmen auf der Suche nach dem eigenen Leben und mit der Kraft, den Alltag neu zu ordnen.

Vom Reichtum des Verzichts

Lassalle-Fastenwochen

11.–18. März; 10.–17. März; 17.–24. Juni; 30. Sept.–7. Okt.; 7.–14. Okt.
Gesundheitlich bewusst, spirituell motiviert, sozial engagiert: Lassen Sie sich von ausgewiesenen Fachleuten begleiten und inspirieren. Eine Fastenwoche mit viel Luft und Licht, mit drei Meditationszeiten pro Tag, mit Referat-Runden zu Gesundheit und Lebensmitteln, die guttun und fair produziert wurden. Mit leichten Wanderungen in der Frühlingss-woche und längeren in der Sommerwoche – wenn Sie denn den Nachmittag nicht selbstvergessen verschlafen wollen . . .

«Seelige» Ferien in Bad Schönbrunn

Entschleunigte Ferienwoche

21.–26. Mai; 1.–6. Juli; 16.–21. Sept.
Ferien, die Körper, Geist und Seele erfrischen: Davon träumen viele – und hetzen dann doch wieder. Ferien in Bad Schönbrunn: Hier muss man nicht noch mehr müssen und nichts beweisen – Freiraum für die Seele statt Programmpunkte abhaken, innerer Reichtum statt äussere Reizüberflutung, die nahe Natur entdecken statt in der Welt herumjetten.

Infos und Anmeldung:

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 **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».



Kraft fürs Oberstübchen

ZUM ERSTEN MAL gefastet habe ich im Semer, wie wir in Bern das Lehrerinnen- und Lehrerseminar nannten. Der Religionslehrer hatte uns ein Experiment vorgeschlagen, das uns Herz und Geist öffnen sollte – nicht mit noch mehr Büchern und kritischen Diskussionen, sondern mit schlichtem Verzicht: Sieben Tage wollte er mit uns nichts essen, nur trinken. Wir einigten uns dann auf drei Tage und trafen uns mittags jeweils zu einer dünnen Suppe, das schien uns verrückt und rebellisch genug. Meine Eltern, reformierte Bauern im Berner Oberland, standen denn auch Kopf. Sie hatten Angst, dass ihre Tochter einem Schlankeitswahn verfallen könnte; sie waren auch grundsätzlich skeptisch – Fasten sei doch katholisch. So war die Rebellion für mich natürlich erst recht interessant.

Aus der Rebellion wurde eine Gewohnheit. Als Studentin, später als Pfarrerin und Begleiterin von Fastenwochen in der Kirchgemeinde. Und nun als Fastenverantwortliche im Lassalle-Haus mit Fastenwochen zu allen vier Jahreszeiten.

Manchmal faste ich mit wie nun vor Ostern, leite die Meditationen, die kleineren und grösseren Wanderungen rund um Bad Schönbrunn. Ich staune jedes Mal von Neuem, was passiert, wenn ich von der äusseren zur inneren Ernährung umstelle: Wie ich vom Trubel des Alltags zur eigenen Mitte finde; wie durchlässig ich werde, wie klar sich meine eigenen Bedürfnisse manifestieren; auch ist da eine gesteigerte Sensibilität für andere, für Tiere, sogar für Bäume und Pflanzen am Wegrand.

Und staunend nehme ich zur Kenntnis, dass ich immer noch dazulerne, wenn Ärztinnen und Therapeuten an unseren Fastenwochen von gesundheitlichen Aspekten berichten. So wie kürzlich vom Intervallfasten 6/18: an 6 Stunden pro Tag isst man, die übr-

gen 18 Stunden lässt mans. Bei uns daheim galt schon immer: morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König, abends wie ein Bettler. Aber im Alltag regelmässig eine Mahlzeit weglassen – wie sollte das gehen?

Seit letztem Herbst weiss ich: Es geht sehr gut. Ich muss nicht zwanghaft nachschieben, um die Sitzung am Morgen oder den Vortrag am Abend durchzustehen. Der Körper hält durch, er braucht dieses ständige Völlegefühl nicht. Ganz im Gegenteil. Einfach gesagt: Er stellt schnell auf den Fastenmodus um und ist froh, nicht dauernd verdauen zu müssen, sondern die frei werdende Kraft fürs Oberstübchen und für lebenswichtige Schutzmechanismen benutzen zu können.

Mein Ziel war es nie, beim Fasten dünner zu werden – aber angenehm ist es schon, dass beim gelegentlichen Intervallfasten der Hosenbund lockerer liegt. Ich frage mich nicht mehr: Was muss ich weglassen, um in Balance zu bleiben? Vielmehr: Wann esse ich?

Heute schon bald. Ich habe das Frühstück weggelassen und freue mich wie ein Kind auf gartenfrischen Salat und dampfende Gschwellti zum Zmittag – zur Feier des Tages überträufelt mit nussigem, kaltgepresstem, ganz schön teurem Kürbiskernöl. Eine wahre Wohltat für Körper und Seele.

