



noa zenger\*

## Der Reset-Knopf im Kopf

**Ich hab es wieder getan...** Ich hab gefastet und fühl mich rundum erneuert. Die Sehnsucht, wesentlicher zu werden, liess sich nicht mehr bändigen. Die Tage des Verzichts sind nicht immer einfach nur einfach, aber stets bereichernd: Sie sind eine Zeit zum Innehalten und eine Weise, die mich zwingt, genau hinzuschauen, wie ich mein Leben tagein tagaus gestalte.

**Der Verzicht auf Nahrung** ist eine Art Reset-Knopf für den Körper, der den Zellen und Organen gut tut. Gleichzeitig ist da plötzlich viel Zeit übrig, die sonst mit Einkaufen, Kochen, Essen gefüllt wird. Was mache ich mit dieser «leeren Zeit»? Plötzlich treten Gewohnheiten ans Licht, die den Alltag bestimmen. Wie ich mich zum Beispiel mittels Kaffee- und Zucker-«Shots» durch den Tag hangle, oder wie ich wie selbstverständlich jeden Gang in die Stadt mit einem Einkauf verbinde. Seit ich in Bad Schönbunn auf dem Land lebe, wird mir stärker bewusst, wie die Konsumwelt in mir anfängt, Wünsche zu generieren, sobald ich etwa nach Zürich fahre. Gerade in einer Gesellschaft, die so stark auf den Konsum ausgerichtet ist, braucht es einen Effort, sich zu fragen: Brauche ich das wirklich? Will ich das überhaupt? Macht es mich glücklicher?

**Wir suchen häufig** Halt und Sinn in Dingen. Wenn wir eine Zeit lang darauf verzichten, merken wir, dass es etwas Tieferes gibt, das uns trägt. Es braucht das Gefühl von Leere, bevor wir die Fülle wahrnehmen können, die uns im ganz wesentlichen Sinne nährt. Vom gesundheitlichen Aspekt des Fastens ist für mich diese spirituelle Dimension nicht zu trennen. Und ebenso gehört dazu das Sensibel-Werden für einen sozial engagierten Lebensstil.

**Das Fasten bietet** also die Möglichkeit, einen guten Umgang mit dem Konsum zu finden. Indem ich lerne, mit weniger auszukommen und entdecke, dass ich darin eine grössere Freiheit habe. Das «weniger» macht uns sensibler für andere Menschen und ihre Realitäten, Gefühle, Entscheide – das erlebe ich bei mir, und als Fastenwochen-Leiterin auch bei Mitfastenden, immer wieder auf eindrückliche Art und Weise. Das «weniger» gibt auch Mut, sich bewusst herauszuziehen aus dem Weltverbrauch und Welt verbrauchen. Natürlich sind wir wohl oder übel Teil der strukturellen Gewalt, die der Erde angetan wird. Aber es gehört zu einer spirituellen, sensiblen Lebenshaltung, dass wir uns nicht leben lassen, sondern bewusst entscheiden, wo wir mitmachen und wo nicht.

### Kurse im Lassalle-Haus

#### Sommerfasten

*Sich aus dem Überfluss herausziehen – inneren Reichtum entdecken*  
16. bis 23. Juni  
So. 17 – So. 9 Uhr

#### Nada-Natya Yoga

*Persönliche Auszeit mit Yoga und Klang*  
27. bis 30. Juni  
Do. 18.30 – So. 16 Uhr

#### Spiritualität – was ist das?

*Entrückt oder verrückt – der Unterschied*  
17. bis 21. Juni  
Mo. 18.30 – Fr. 11 Uhr

#### JETZT: Standortbestimmung im eigenen Leben

*Die Stimme der Intuition hören mit Musikreisen und aktiver Imagination*  
5. bis 7. Juli  
Fr. 18.30 – So. 13.30 Uhr

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

lassalle  
haus

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 Schönbunn, dem Bildungszentrum der Jesuiten in Edlibach ZG.