

Impuls

Nr. 01 | August 2016

lassalle
haus

Abenteuer Fasten Seite 2

Zen for Nothing Seite 3

Kursvorschau Seite 3

Spirituelle Impuls: Gast auf Zeit Seite 4

Liebe Leserinnen, lieber Leser,

Haben Sie schon das neue Lassalle-Haus entdeckt? Die indirekte Lichtführung beispielsweise, ein Markenzeichen der harmonikalen Bauweise, die wir sorgfältig erneuert haben und die nun das ganze Haus leuchten lässt. Oder die Holzausführungen in unseren frisch renovierten Gästezimmern und schliesslich unser Jugendstil-Bijou, die «Alte Villa».

Auch unsere Hauszeitung erscheint in neuem Design. Der markante Kreis prägte als Seminarkonzept das Haus schon von Beginn an, mit Kursen im «Roten» oder «Grünen Kreis». Der Kreis ist ein uraltes Symbol für das Vollkommene und Ewige, für die Erleuchtung und für die Leere. Nun ist der Kreis also auch im Logo des Lassalle-Hauses zu finden. Dann der Claim: Stille bewegt. Die Stille – das Markenzeichen unseres Hauses und eine zentrale Erfahrung, welche die verschiedenen spirituellen Wege verbindet.

Mit dieser Ausgabe geben wir Ihnen Impulse zu bewährten und neuen Programmangeboten, die in den vergangenen Monaten konkrete Gestalt angenommen haben. Wir laden Sie ein zu spannenden Reisen im kommenden Jahr und geben Ihnen den aktuellen Stand in unseren Fundraising-Aktivitäten wieder. So hoffe ich, Sie sehr bald wieder im Lassalle-Haus willkommen zu heissen und möchte Sie ermuntern, der Stille auch in ihrem Leben Raum zu geben und darauf zu vertrauen, dass sie auch uns bewegen wird.

Tobias Karcher SJ

Tobias Karcher SJ

Auszeit zur rechten Zeit kommt günstiger – für alle

Burnout-Syndrome sind Begleiterscheinungen von Hochleistungsgesellschaften: Ohne Wertschätzung, ohne Zwischenhalte brennen Menschen in ihrer Arbeit früher oder später aus. Bruno Brantschen plädiert für eine Auszeit zur rechten Zeit.

Das neue Lassalle-Haus-Angebot für Burnout-Gefährdete heisst «Auszeit zur rechten Zeit». Wann ist die rechte Zeit dafür?

Wenn Menschen ans Limit kommen. Das äussert sich durch wachsende Konzentrations- und Schlafstörungen. Man kann sich am Wochenende, am Abend, in den Ferien nicht mehr erholen, die Freude an der Arbeit schwindet, sogar soziale Kontakte können zur Belastung werden. Betroffene suchen selten selber nach Hilfe – manchmal müssen ausgerechnet Vorgesetzte sie auf den Zustand aufmerksam machen.

Chefs wollen doch in erster Linie topfitte Arbeitskräfte.

Chefs sind gut beraten, wenn ihre Mitarbeitenden gar nicht erst in ein Burnout geraten – eine Auszeit zur

rechten Zeit kommt alleweil günstiger als ein Burnout.

Wie will das Lassalle-Haus zur Genesung beitragen?

Ein Burnout ist im Kern eine Sinnkrise. Betroffene leiden zunehmend an einem Gefühl von Sinnlosigkeit und Überdruß und fragen sich nach dem Warum im Leben. Da halten wir dagegen. Mit Fachleuten zusammen leiten wir an zu einer persönlichen



Bruno Brantschen SJ

Standortbestimmung und einem achtsameren Umgang mit sich selber.

Wie soll das geschehen?

Wir bieten Raum für Ruhe und Reflexion. Was gibt meinem Leben Sinn, von welchen Werten und Zielen lasse ich mich leiten? Was trägt mich im Tiefsten, was ist meine Lebensquelle? Und wie kann ich für eine Sache brennen, ohne auszubrennen? Das sind zutiefst spirituelle Fragen.

Das sind hehre Ziele. Wie sieht ein Aufenthalt konkret aus?

In den drei Wochen ist man einerseits in enger Begleitung – in der ersten Woche finden täglich Einzelgespräche statt. Andererseits gibt es viel Zeit für sich persönlich. Der Kurstag verläuft in einem klaren Rhythmus und oft in Stille, er ist in der ersten Tageshälfte geprägt durch Meditation, Körper- und Wahrnehmungsübungen, Impulsreferate und Austausch in der Gruppe. Der Nachmittag ist da, um sich aktiv oder passiv zu erholen – die weitläufige Quelllandschaft von Bad Schönbrenn ist ideal dazu.

Reichen drei Wochen aus, um zu sich zu finden?

Ja, das denke ich. Wichtig erscheint mir dabei: Das Erfahrene und Erworbene soll weiterschwingen im Alltag und helfen, besser für sich zu sorgen und sich in sein Umfeld einzubringen.

Auszeit zur rechten Zeit

18.11.–9.12.2016 | **Bruno Brandschen**
bruno.brandschen@lassalle-haus.org

Vorschau Reisen 2017

Studienreise nach Kastilien

17.06.–24.06.2017

Prof. Dr. Dr. Mariano Delgado

«Auf den Spuren der spanischen Mystik (Teresa von Avila, Johannes vom Kreuz)»

Studienreise nach Andalusien

02.09.–10.09.2017

Prof. Dr. Dr. Mariano Delgado

«Juden, Moslems und Christen sowie die Volksfrömmigkeit in Andalusien»

Studienreise in die Türkei

15.09.–24.09.2017

P. Christian Rutishauser SJ, Noa Zenger

«Christentum, Islam, Moderne»

Tagung

16.06.–18.06.2017

P. Christian Rutishauser SJ

«500 Jahre Reformation – Inspiration für Kirche und Christsein heute»

Dient als Reisevorbereitung für die folgende Reise:

500 Jahre Reformation

01.10.–08.10.2017

P. Christian Rutishauser SJ und Noa Zenger

«Mit einem Jesuiten und einer reformierten Pfarrerin auf den Spuren von Martin Luther»

Detaillinformationen: Marta Werwitzke
marta.werwitzke@lassalle-haus.org



Fasten! – Erden und Werden.

Auf der Überholspur, da pflegte ich zu leben. Das war meist aufregend. Aber oft auch anstrengend. Immer wieder ging ich an meine Grenzen. Im Schnee oder auf Marathonstrecken, beim Schreiben und Lesen, in Beziehungen und mit Erwartungen an Mitmenschen. Ich schwitzte mit Hopi-Indianern in deren sweat lodge, stieg auf hohe Berge und experimentierte mit psychedelischen Stimulanzien. Meine Losung: Exzess, ich bin dabei!

Ich war oben, ganz oben: Denn dort hatte ich ganz grosse Gefühle. Vor allem habe ich genossen. Musik und Film, Natur und Wein. Auf Abenteuern und Reisen. Mit Frauen und Freunden. Erlitt Verluste und Enttäuschungen.

Idole mit Idealen habe ich getroffen und porträtiert. James Cameron. Angelina Jolie. T. C. Boyle. Diana Krall. Mick Jagger. Wim Wenders. Magarete Mitscherlich. Christoph Ransmayr. Und von ihnen gelernt. Das waren viele intensive Reize. Zu viele?

Welches aber sind meine Ideale? «Gring ache u seckle»? Das Böse vergessen? – Nein. Ich will den Kopf hoch halten. Und einhalten. Das Gute erinnern. Was bedeutet schon oben. Jetzt will ich runterkommen. Enthaltensamkeit üben. Zeit, Geduld und Achtsamkeit. Schweigen statt Plappern. Ständige Erreichbarkeit? – Abschalten! Gelassenheit, bitte. Augen zu statt Mund auf. Entschleunigung statt konstante Beschleunigung und Multitasking. Eins ums andere. Zehn Tage mit dem Herzen denken, mit dem Hirn fühlen – ach, ich bin gespannt. Und vorfreudig.

«Keine Angst?», fragt mein Umfeld im Vorfeld. Auf was hab ich mich da eingelassen! Ich spüre Respekt. Aber auch grosse Gelassenheit. Denn ich werde im Lassalle-Haus in guten Händen sein.

Umgeben von beruhigender Natur. Den Zenmeister und Jesuiten Niklaus Brantschen habe ich kennen, sein grosses Wissen schätzen gelernt. Das mächtige Haus habe ich an einem Besuchstag begangen und seine Schlichtheit bewundert. Welch sinnstiftende Architektur. Hier kann ich finden: Ruhe und Einkehr. Erden und Werden.

Mit 54 in einer zunehmend hektischer werden Welt also die Frage: Wie kann ich zur Ruhe kommen? Mit Fasten und Meditieren! Ja? – Ja! Das will ich versuchen.

Fasten, nicht aus Protest und nicht als Boykott. Nein, sondern als Mittel zur Selbsterkenntnis. Mich fragen: Wer bin ich? Was will ich? Wohin geht es mit mir? Was ist meine Aufgabe? Ich spüre: Hier könnte ich in mich gehen. In mein Innerstes. An die Quelle kommen. Das Herz spüren. Und ins Hirn vordringen. Ab ins Lassalle-Haus! Zum Fasten. Zu mir.



Mathias Haehl aus Luzern ist Texter, Kommunikator und Freier. Er wird im Herbst zum ersten Mal fasten.

Zen – wofür?

«Zen for Nothing»: Zurzeit läuft in den Schweizer Kinos ein neuer Film mit diesem Titel, was uns zur Frage animiert hat: wofür ist Zen eigentlich gut? Wer wäre besser geeignet, diese Frage zu beantworten, als zwei unserer Zen-Lehrer?

Linda Lehrhaupt und Hans-Walter Hoppensack erzählen, was ihnen Zen bedeutet.



Linda Lehrhaupt

Mir ist neben der Sitzmeditation die Meditationspraxis im Alltag wichtig, um den Zen-Geist, die Achtsamkeit zur Wirkung zu bringen. Das kann sogar beim Bügeln geschehen. Oder es passiert etwas, und ich frage mich: Was jetzt?

Oft meint man ja, man müsse darüber nachdenken, um eine Antwort zu finden. Innehalten im meditativen Sinn bedeutet aber, zur inneren Stille zu gelangen und, selbst wenn es nur kurz ist, sich zu öffnen auf allen Ebenen – geistig, körperlich, sinnlich.

Der Augenblick, das Hier und Jetzt, ist das Einzige, was wir wirklich besitzen. Und die Praxis, sich das bewusst zu machen, ist eine wunderbare Art, das Leben, das ein Geschenk ist, mit Präsenz zu füllen. Als ich vor 37 Jahren anfing zu meditieren, war ich verloren, jung und orientierungslos. Vom ersten Augenblick an fühlte ich, dass ich angekommen war.

Es war ein Gefühl von Zuhause, das ich so zuvor noch nie in dieser Qualität erlebt hatte. Ich fühlte mich unterstützt, obwohl keiner ein Wort sprach.

Hans-Walter Hoppensack

Meine Zen-Meister gaben mir den Dharma-Namen Doshin, «Weg des Herzgeistes». Der Name ist Programm.

Es ist eine tägliche Meditationsaufgabe für mich, mein Herz zu öffnen. Wer sein Herz nicht öffnet, der bleibt in seinem Film. Er ist auf Autopilot. Da gibt es nur Reiz-Reaktion und keine Wahlmöglichkeit.

Es hilft, sich vorzustellen, dass man sich von der Körpermitte her öffnet – ein Fenster zum Bewusstsein. Und dann auch: Ich stelle alles, was ich glaube, in Frage und schaue, was passiert.

Wir glauben ja immer, das Ich sei ein Etwas, das greifbar wäre. Wer genau hinschaut, der erkennt: Es ist nicht präzise zu fassen, ein Gedanken-Konstrukt, das wir uns immer wieder selber erzählen. Davon gilt es, frei zu werden.

Die Frage nach dem Ich ist übrigens keine christliche Frage. Da heisst es eher: Du bist ein Sünder! Werde ein Heiliger! Es wird nicht gefragt: Wer bist du in deinem Kern? Finde es heraus! Das ist spannend und lohnend.

Interview: Helge von Giese

Fundraising im Endspurt



Tobias Karcher SJ

In den letzten Monaten war mächtig viel los bei uns: die letzten Arbeiten im Haupthaus und in der Alten Villa, der Umzug zurück aus dem Kloster Menzingen, der Start des Kursbetriebes im frisch renovierten Haus, die Wiedereröffnungs-Feierlichkeiten. Wir haben unseren Rhythmus wieder gefunden und erfreuen uns täglich am Haus und am blühenden Park. Die Forrenmatt bekommt noch den letzten Schliff, und schon bald werden

wir die letzten Rechnungen zu begleichen haben. Der Spendenbarometer hat bereits die 20-Millionen-Marke erreicht, wofür wir sehr dankbar sind. Nun fehlt uns neben den bereits zugesicherten oder in Aussicht gestellten Zuwendungen eine Million – helfen Sie uns dabei, die letzte Hürde unseres anspruchsvollen Projekts zu überwinden! Bereits jetzt unser herzliches Danke für Ihre Hilfe.

Kursempfehlungen

Zazenkai

Hans-Walter Hoppensack

10.09.–11.09.2016 | Sa 12:00–So 13:30

Yoga – Vedanta

Johanna Limacher

16.09.–18.09.2016 | Fr 18:30–So 13:30

Vom Reichtum des Verzichts

Lassalle-Fastenwoche

Bruno Brantschen, Dorothe Hebisch

18.-25. September | So 17:00–So 09:00

Kunst als Weg - Kontinuum

Jörg Niederberger

18.09.–24.09.2016 | So 18:30–Sa 13:00

Einführung in die Mystik des Islam

Peter Hüseyin Cunz

23.09.–25.09.2016 | Fr 18:30–So 13:30

Vom Reichtum des Verzichts

Lassalle-Fastenwochen

Christoph Albrecht,

Françoise Wilhelmi de Toledo

25.09.–07.10.2016 | So 17:00–Fr 09:00

Kontemplation Einführung

Noa Zenger

30.09.–02.10.2016 | Fr 18:30–So 13:30

Exerzitien nach Mass

Beat Altenbach, Heidi Eilinger

09.10.–21.10.2016 | So 18:30–Fr 13:00

Astanga Yoga –

der achtgliedrige Pfad des Yoga

Eduard Shantam Fuchs

13.10.–16.10.2016 | Do 18:30–So 13:30

Sesshin und Yoga

Michael von Brück,

Christian Hackbarth-Johnson

29.10.–01.11.2016 | Sa 18:30–Di 13:00

Kurstipp

Die Energiepotenziale weiblicher und männlicher Archetypen

Die Mythen und Märchen dieser Welt erzählen uns von den grossen weiblichen und männlichen Archetypen. Aktive Imagination und Musikreisen eignen sich in besonderer Weise, diese mythologischen archetypischen Bilder in unserem Leben lebendig werden zu lassen. Vor allem Musikreisen, bei denen in erster Linie klassische Musik eingesetzt wird, bringen oft überraschende Einsichten und öffnen neue Wege.

Kurs M30:

Anna Röcker

07.10.–09.10.2016 | Fr 18:30–So 13:30

Gast auf Zeit

Seit der Wiedereröffnung nimmt das Lassalle-Haus wieder Langzeit-Gäste auf – neu heisst das Angebot «Lassalle-Zeit». Einer von ihnen, Stephan Aebischer, lebte von April bis Juni im Haus und erzählt, wonach er gesucht und was er im Lassalle-Haus gefunden hat.

«Als ich auf Ende Februar meinen Job kündigte wusste ich, dass ich mir zuerst eine Auszeit gönnen wollte. Ich wollte reflektieren, was als nächstes kommen könnte.»

In Bern, wo Stephan wohnt, stiess er auf eine Zen-Gruppe und traf sich fortan einmal wöchentlich zum Meditieren. Diese Erfahrungen wollte er vertiefen, und das Lassalle-Haus mit seiner Verbindung von Zen und christlichen Wegen schien ihm der passende Ort zu sein.

«Mit der Teilnahme an einem Zen-Sesshin und der regelmässigen Meditation, alleine und in der

Gruppe, bin ich auf diesem Weg weiter gekommen. Die Arbeit im Garten, wo ich am längsten im Einsatz war, unterstützt die Stille und Einkehr und hat auch eine haptische Qualität: ich spüre, was ich tue, und der Kontakt mit der Natur hat mich im wahrsten Sinne des Wortes **geerdet**».

Einige Herausforderungen hielt sein Aufenthalt im Lassalle-Haus jedoch parat: es galt, die ersehnte Stille und Einkehr in einem emsigen Betrieb zu finden. «So kurz nach dem Umzug waren viele Abläufe noch nicht eingespielt, und wir bekamen diese **organisatorische Unruhe** am Anfang zu spüren».

Was er von seinem Aufenthalt mitnimmt? «Eine gefestigte Zen-Praxis, die ich im Arbeitsalltag integrieren will, und viele interessante Bekanntschaften: mit anderen Lassalle-Zeit-Gästen, mit Mitarbeitenden und Jesuiten.»

Auch beruflich haben sich während dieser Zeit neue Wege eröffnet: im Herbst wird Stephan an der Zürcher Hochschule der Künste ein Studium im Bereich Medien und Kunst (mit Schwerpunkt Fotografie und Plastik) beginnen.

Das ganze Lassalle-Haus-Team wünscht ihm dabei viel Erfolg!

Die Lassalle-Zeit steht allen Leuten offen, die in ihrem Alltag einen „Zwischenhalt“ einlegen möchten. Die Gäste werden in die Hausgemeinschaft einbezogen und spirituell begleitet. Den Grossteil der Kosten tragen sie durch Mitarbeit in Haus und Garten bei. Weitere Informationen unter lassalle-haus.org/lassallezeit. oder bei Monika Ilg, monika.ilg@lassalle-haus.org.



Heiko Vergien, Denise Glanzmann, Cécile Cavegn, Florian Rüegg (nicht auf dem Bild: Lingham M., nicht mehr im Team aber auf Bild: Andrea Schwegler. Auf dem Bild ist ausserdem Lassalle-Zeit-Gast Margot Dorn, die bis Ende Juli in der Küche mithalf)

Begegnungen im Lassalle-Haus

Liebe Leserinnen und Leser, in dieser neuen Rubrik stellen wir Ihnen neue Gesichter im Lassalle-Haus vor. In dieser Ausgabe lernen Sie unser Küchenteam kennen.

Die Küchenleitung hat Heiko Vergien, dessen Leidenschaft die gesunde biologische Vollwertküche ist. Er hat langjährige Erfahrung in der Gastronomie, auch in Saisonbetrieben, ist zudem dipl. Ernährungsberater IKP und hat zehn Jahre Spital- und Diätküchenerfahrung.

Denise Glanzmann ist seine Stellvertreterin, hat Freude an der Bio-Küche und kreiert gerne vegetarische und vegane Gerichte. Die ausgebildete Diätköchin hat langjährige Erfahrung in der Spitalküche und sehr gute Kenntnisse im Bereich

Allergien und Unverträglichkeiten.

Die Jungköchin Cécile Cavegn aus Menzingen hat letztes Jahr die Berufsprüfung mit sehr guten Noten abgeschlossen und bereits Erfahrung in der vegetarischen Küche. Sie möchte im Bereich Diäten dazu lernen.

Lingham M. ist seit 27 Jahren im Lassalle-Haus als Koch tätig, kennt sich in der europäischen Küche gut aus und kocht gerne Gerichte aus seiner Heimat Sri Lanka.

Florian Rüegg hat eine Diätkochausbildung, Erfahrung in der Spitalküche sowie in der traditionellen Gastronomie. Er kocht gerne auf dem Saucier-Posten und kennt sich gut in der asiatischen Küche aus.

Die Gewinner unseres Wettbewerbs

Zu Hunderten strömten Besucherinnen und Besucher zum Tag der offenen Tür am Pfingstsonntag im Lassalle-Haus. Zwischen Führungen, Schnupperlektionen und Informationsständen hatten die meisten von ihnen auch Zeit, um unseren Wettbewerbstalon auszufüllen und ihre Kenntnisse des Lassalle-Hauses unter Beweis zu stellen. Die Gewinner stehen nun fest:

1. Preis

Brigitte Mentner gewinnt ein Kurswochenende nach Wahl im Lassalle-Haus

2. Preis

Beatrice Baumann erhält einen Gutschein über CHF 200.– für einen Kurs im Lassalle-Haus

3. Preis

Martin Leidreiter bekommt einen Gutschein über CHF 100.– für einen Kurs bei uns.

Wir gratulieren und freuen uns, die Gewinner bald wieder im Haus begrüßen zu dürfen!

Impressum

Erscheint zweimal jährlich
Herausgeber: Lassalle-Haus | Bad Schönbrunn
info@lassalle-haus.org | lassalle-haus.org
Verantwortlich: Bruno Brantschen SJ
Redaktion: Sabrina Durant, Pia Seiler
Layout, Satz: atelier MUY
Nachdruck mit Quellenangabe gestattet.
© 2016 | Lassalle-Haus | Bad Schönbrunn
PC-80-16704-6