

**Programm-Neuheiten** Seite 1-2

**Auszeit zur rechten Zeit** Seite 3

**Leseprobe Niklaus Brantschen** Seite 4

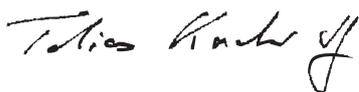
**LI-Symposium** Seite 4

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Vieles wurde in diesem Jubiläumsjahr über Bruder Klaus geschrieben, doch war er selbst kein Mann vieler Worte. Er konnte weder lesen noch schreiben, aber er war ein guter Zuhörer. Seine Freunde erzählten ihm von den Lehren wichtiger religiöser Denker. Durch sie erfuhr er von Mystikern wie der Nonne Getrud von Helfta oder Heinrich Suso, dem Dominikanermönch aus Konstanz. Er lernte von ihren Wegen, um sein eigenes Ich loszulassen, in Gott einzutauchen, so dass der Wille Gottes zum eigenen Willen wurde. In seiner Abgeschlossenheit formulierte Bruder Klaus ein kurzes Gebet, das Berühmtheit erlangte. Ob er es wirklich von Grund auf selbst erfand, ist ungewiss.

Aber es war sein Gebet, das er oft aufsagte und das später als das Bruder-Klausen-Gebet in die Gesangbücher Einzug hielt. In der Schlichtheit und Prägnanz entspricht das Gebet ganz der Persönlichkeit von Bruder Klaus. Mit wenigen Worten ist alles gesagt. Es beginnt mit einem sehnsuchtsvollen Seufzer: «Mein Herr und mein Gott». In der ersten Bitte formuliert Klaus, Gott möge ihm beim Loslassen helfen. «Nimm alles von mir, was mich hindert zu dir». In der zweiten führt er fort, Gott solle ihm auch die Kraft geben, auf ihn zuzugehen: «Gib alles mir, was mich führet zu dir.» Schliesslich die Bitte: «Nimm mich mir, und gib mich ganz zu eigen dir», die Aufforderung, Gott möge ihn durchdringen. Bruder Klaus muss die Erfahrung gemacht haben, dass Gott mit ihm Dinge vorhatte, die er für sich selbst nicht besser hätte erhoffen oder erträumen können. Möge dieses Vertrauen in uns wachsen, immer wieder loslassen zu können, um neu beschenkt zu werden.

Tobias Karcher SJ



## Zeitlos – und doch am Puls der Zeit

*Das neue Jahresprogramm 2018 ist da: Freuen Sie sich – das Beste kommt noch.*

Herbst ist Erntezeit. Das ist der Moment, wo sich zeigt, ob die zahlreichen Abklärungen, Gespräche, Planungen und Feinarbeiten Früchte tragen. Wenn Sie das neue Jahresprogramm in den Händen halten, finden Sie Bewährtes und lieb Gewonnenes und begrüssen vielleicht auch mit freudigem Nicken unsere Neuzugänge. Im besten Fall zücken Sie gar Ihre Agenda und notieren sich bereits jetzt das eine oder andere Datum – so jedenfalls stellen wir uns das gerne vor.

Beim Planen des neuen Jahresprogrammes geht es nicht darum, die Welt neu zu erfinden. Doch stellen wir uns immer wieder die Frage: Was bewegt die Menschen heute, welche Herausforderungen stellen sich ihnen in Familie, Beruf und Gesellschaft? Daraus formen wir Kur-

se für Tage oder auch Wochen und freuen uns, Ihnen im Folgenden einen Einblick in neue Programmpunkte von 2018 zu geben.

### Exerzitien für das kleine Budget

Eines vorweg: Wir haben nicht vor, unsere Kurse in eine Budget- und eine Premium-Klasse aufzuteilen. Qualität ist und bleibt zentral, bei den Kursleitenden wie bei den Inhalten. Im Zusammenhang mit dem Exerzitien-Lehrgang jedoch ergibt sich eine spezielle Situation: Die Teilnehmenden des Lehrgangs «Exerzitien und Geistliche Begleitung» müssen im Teil III ihrer Ausbildung Exerzitien unter Supervision leiten. Dazu haben wir das Angebot «Exerzitien für das kleine Budget» kreiert: Die Absolventen können so ihre Praxiserfahrung erweitern, und die Gäste kommen in den Genuss einer Kursgeld- und Pensions-Reduktion. Selbstverständlich ist eine umsichtige Supervision durch erfahrene geistliche Begleiter gewährleistet.

## Zen und Yoga

«BodyZen» ist das neue Angebot von Marcel Steiner und Beat Streuli, welches die Basic Body Awareness Therapie, kurz BBAT genannt, mit Zazen (Meditation im Sitzen) kombiniert. Zwei anerkannte Wege, die einander ergänzen und befruchten: Die sanften Übungen der BBAT sensibilisieren auf einfache und effektive Weise unsere Körperwahrnehmung, und das Zazen öffnet die Wahrnehmung über den physischen Leib hinaus auf die ganze Wirklichkeit.

Im Yoga wiederum haben wir mit unseren langjährigen Kursleiterinnen und Kursleiter das Angebot erweitert, so dass wir neu jeden Monat einen Kurs anbieten können.

## Fasten

Die Lassalle-Fastenwochen unter dem Motto «gesundheitlich bewusst – spirituell motiviert – sozial engagiert» sind auf grosses Interesse gestossen. 2018 bieten wir sieben Fastenwochen an, davon im Sommer eine Woche «Fasten und Wandern»: Die Fastenden bringen die durch das Fasten neu gewonnene Energie in grössere Tageswanderungen ein.

## Das Beste kommt noch

Wir alle werden nicht nur älter, sondern altern auch anders. Unsere neue Seminarreihe mit dem Titel «Das Beste kommt noch» will Menschen ansprechen, die im Lebensabschnitt nach der Erwerbstätigkeit neuen Sinn suchen und finden möchten. In Kursblöcken über das ganze Jahr beschäftigen wir uns damit, was war, und machen neugierig auf neue Herausforderungen und Perspektiven. Neben Biografie- und Trauerarbeit werden auch finanzielle, juristische und medizinische Fragen geklärt. Und vor allem stellen sich die Teilnehmenden die Frage: was lässt unser Herz höher schlagen? Was macht Sinn in den kommenden Jahren?»

**Nutzen Sie den Informationstag am**

**Montag, 15.01.18, 10:00–16:00 im Lassalle-Haus**

## Spiritual Care Lehrgang 2018–2019

Die spirituelle Erfahrung des Menschen ins Gespräch zu bringen und als Kraftquelle zu entdecken, ist ein zentrales Ziel von Spiritual Care. Der Lehrgang, der im April 2018 zum dritten Mal startet, will Gesundheitsfachpersonen sowie Professionellen aus Seelsorge, Psychotherapie und soziale Arbeit ein Basiswissen zur spirituellen Dimension des Menschen vermitteln.

### Informationen und Anmeldung:

lassalle-haus.org oder

lehrgaenge@lassalle-haus.org

## Kursleiterinnen des neuen Angebots «Das Beste kommt noch»



**Ursula Popp**  
Berufs- und  
Laufbahnberaterin



**Rita Roos**  
Rechtsanwältin,  
Direktorin Pro Infirmis  
(2005–2016)

## Auszeit: aktueller denn je

Der berufliche und private Alltag vieler Menschen ist von Leistungsdruck und Stress geprägt. Doch wie Kursleiter und Burn-out-Experte Lorenz Ruckstuhl betont: «Leistung allein macht nicht glücklich.» Das Format sieht ein Einführungs-Wochenende und eine Vertiefungswoche vor. Das Einführungswochenende ist auch einzeln buchbar. Das Ziel bleibt: sich mit Stress und Stressbewältigung auseinandersetzen und verborgene Ressourcen wiederentdecken, um aus dem Hamsterrad auszusteigen. Neu finden die Auszeit-Angebote vier Mal jährlich statt.

## Reisen und Pilgern

Auch 2018 machen wir uns auf: Richtung Jerusalem, wo wir den Weg der letzten Jahre fortführen, nach Südamerika auf den Spuren der Reduktionen mit Toni Kurmann, Prokur der Jesuitenmission, und mit Christian Rutishauser nach Israel und Palästina, wo das Wort Shalom – Friede – einen ganz besonderen Wert hat. Wir freuen uns, wenn Sie uns dabei begleiten!

## Angebot für Trauernde und chronisch Kranke

Neben den bewährten Seminaren zu Spiritual Care für Fachpersonen aus dem Gesundheitswesen gibt es zwei neue Angebote: Sie richten sich an Menschen, die mit einem chronischen Leiden durchs Leben gehen oder die den Tod eines Angehörigen erlitten haben. Die individuelle Begleitung der Betroffenen, der Austausch in der Gruppe und der Fokus auf die Stärkung eigener Ressourcen und Kraftquellen stehen bei beiden Seminaren im Vordergrund.

## Die Kunst des Ikebana

Malerei in einem kontemplativen Zusammenhang und Japanische Kalligraphie sind im Lassalle-Haus seit Jahren im Kursangebot vertreten. Nun kommt Ikebana – der Blumenweg – nach einer längeren Pause wieder dazu. Die traditionsreiche japanische Kunst, ursprünglich von Mönchen in den Buddhistischen Tempeln als Blumenopfergabe ausgeübt, wird in Zusammenarbeit mit «Ikebana International» angeboten: eine meditative Tätigkeit, die Freude und Ausgeglichenheit verspricht.

## Ferien einmal anders

2018 laden wir Sie ein, bei uns in Bad Schönbühl Ferien zu machen – reichhaltige Ferien, die Körper, Geist und Seele erfrischen. Ob in guter Gesellschaft unterwegs oder im Alleingang in tiefer Verbindung mit der Seele: Die inspirierende Hügellandschaft von Bad Schönbühl, die liebevoll zubereiteten Mahlzeiten, die Aktivitäten unter kundiger Leitung nähren in vielerlei Hinsicht. Eine schöne Gelegenheit, drei Wochen im Jahr freudige, tiefe Verbundenheit mit sich, mit der Natur, mit anderen Menschen zu erfahren.

## Und ausserdem ...

... kommt mit Chan Mi Qi Gong ein neuer Kurs hinzu, der Meditation und Bewegung verbindet. Ein spiritueller Kochkurs mit unserer Köchin Denise Ingold schärft unser Bewusstsein für das, was wir essen, von der Saat bis zum Gericht. Das Kochen, das oft nebenbei und schnell-schnell verrichtet wird, lässt sich so neu entdecken.

Reto Bühler und Noa Zenger zeigen mit dem Enneagramm, einem Modell zur Beschreibung verschiedener Persönlichkeitsstrukturen, einen Weg auf, um das eigene Wesen tiefer zu ergründen. Die psychologische und spirituelle Dimension des Enneagramms kommt unter fachlicher Anleitung und in einer Gruppe von Gleichgesinnten am besten zum Tragen.

Zum Schluss möchten wir bereits jetzt auf die Ken-Wilber-Tagung zum Thema «Integrale Spiritualität und der innere Weg» hinweisen, die vom 2. bis 4. März 2018 in unserem Haus stattfinden wird.

Wir freuen uns, Sie mit neuen oder bewährten Angeboten auch im neuen Jahr auf Ihrem Weg begleiten zu dürfen.



## Auszeit zur rechten Zeit

*Wir leben heute in einer Leistungsgesellschaft. Und gehen stillschweigend davon aus, dass uns Leistung glücklich macht. Mehr, schneller, besser, diese Imperative haben wir verinnerlicht und wenden sie auf unser Leben an. Doch da liegen wir ganz schön falsch, findet Lorenz Ruckstuhl, Psychologe und Burnout-Experte, der für die «Auszeit zur rechten Zeit» im Lassalle-Haus verantwortlich zeichnet.*

«Leistung, ein gesunder Ehrgeiz sind an sich etwas Wunderbares,» sagt Lorenz Ruckstuhl. Doch zu oft und meist auch unbewusst dient Leistung der Kompensation – etwa einer inneren Leere oder eines ungenügenden Selbstwertgefühls. «Leistung und Ehrgeiz sind so gesehen Mittel zum Zweck, um sich nicht mit möglichen Beziehungs-, Sinn- oder gar Lebenskrisen auseinander setzen zu müssen.» Und oft scheint die Rechnung ja auch aufzugehen – besonders wenn man Erfolg hat. Dies putscht uns auf, doch unser Wesen, unsere Seele ernährt dies nicht. Eine solche Lebensweise laugt nicht nur aus, sondern ist auch risikobehaftet: «Was, wenn man nicht mehr performen kann?» Sei es aus gesundheitlichen Gründen, sei es wegen einer Restrukturierung: «Mit einem Schlag verliert man dann das vermeintliche Allzweckmittel und versteht sich und die Welt nicht mehr», so Ruckstuhl. Er muss es wissen: Seit 15 Jahren begleitet er Menschen, die körperlich und psychisch an ihre Grenzen geraten – und es nicht rechtzeitig merken. An der Privatklinik Meiringen, wo er mitgeholfen hat, die erste Burnout-Abteilung der Schweiz aufzubauen. In eigener Praxis, am Ambulatorium der Privatklinik Wyss in Bern, an der Lehrerberatung Basel Stadt und im Lassalle-Haus in der «Auszeit zur rechten Zeit».

### Die Signale ernst nehmen

Wie stelle ich denn fest, wann «die rechte Zeit» gekommen ist und ich eine Auszeit brauche? Als Faustregel gilt: Wer trotz Beanspruchung bei der Arbeit, in der Familie oder Beziehung gut schlafen, sich erholen und daneben auch etwas Musse haben kann, befindet sich im grünen Bereich.

«Es gibt nicht *das* Alarmzeichen, wenn es in Richtung Burnout geht. Bei den meisten ist es eine schleichende Entwicklung», erläutert Lorenz Ruckstuhl. Trotzdem lohnt es sich, genauer hinzuschauen: «Wenn ich etwa merke, dass mir meine allgemeine Zufriedenheit abhandekommt, ich mehr und mehr nur funktioniere – mich nicht mehr wirklich lebendig fühle. Spätestens dann, wenn ich mich nur immer bis zum nächsten Wochenende hinüberrette oder bis zu den nächsten Ferien, ist es ernst.»

«Im Auszeit-Projekt geht's genau um solche Aspekte: einfach mal aus dem Leistungstrip aussteigen. Eigene Grenzen erkennen und aner-



Lorenz Ruckstuhl kostet auf Skitouren den meditativen Aspekt des langsamen Aufstieges aus.

kennen, Entspannungs- und Regenerationstechniken ausprobieren, persönliche Bedürfnisse wiederentdecken, Musse haben», sagt Ruckstuhl. Es geht auch um die Grundhaltung jedes Einzelnen: Wie gehe ich mit mir selber um, mit meinen Ressourcen? Für welche Werte stehe ich ein, was ist mir wichtig im Leben? Die Auszeit soll eine erholsame, kreative Standortbestimmung sein. Sie soll Mut machen und anregen, selbstbewusster ins eigene Alltagsleben zurückzukehren mit dem einen oder anderen Werkzeug, das man im Alltag anwenden kann.

### Natur und Stille

Wie geht Lorenz Ruckstuhl mit seinen Ressourcen um? «Ich arbeite seit vielen Jahren bewusst Teilzeit. In meiner Freizeit bin ich am liebsten in der Natur, den Bergen.» Als SAC-Tourenleiter genießt er es, mit anderen schöne Orte und intensive Momente zu teilen. «Im Winter auf Tourenskis unterwegs zu sein, den meditativen Aspekt des langsamen Aufstieges auszukosten, ist für mich ein besonderer Genuss.»

Zu Stille und Meditation hat er auch einen besonderen Bezug – seit seiner Jugend spielen Sinnfragen und Spiritualität eine grosse Rolle in seinem Leben. «Meditation hat einen festen Platz in meinem Alltag – ich richte mich so ein, dass ich möglichst jeden Morgen 20 Minuten in der Stille sitze oder einfache Körperübungen wie Yoga oder Chi Gong mache.» Im Zentrum steht für ihn nicht eine bestimmte Form oder Lehre, sondern die Praxis der Stille, das Sitzen, das Erleben von Verbundenheit und Transzendenz. «Das ist es auch, was ich am Lassalle-Haus so schätze – diese Offenheit gegenüber verschiedenen Zugängen zur Spiritualität.» Die Teilnehmenden der «Auszeit zur rechten Zeit» können sich auf einen inspirierenden Mix von Stille, konstruktiver Anregung und Austausch freuen – und auf eine Extra-Portion Zeit, um vom «Mach-Modus» in den «Sein-Modus» zu kommen.

## Auszeit zur rechten Zeit: die nächsten Daten

**Lorenz Ruckstuhl, Bruno Brantschen SJ**

**A01** | 04.01.–12.01.18

**Lorenz Ruckstuhl, Regula Gasser**

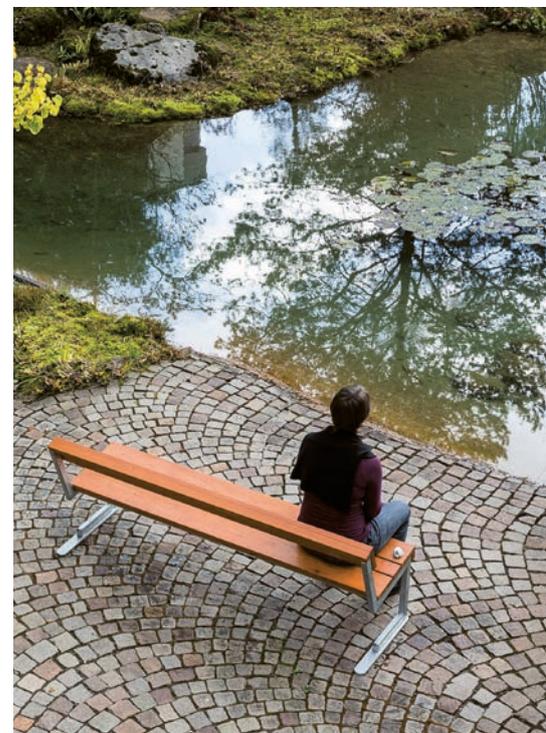
**A02** | 05.04.–13.04.18

**Lorenz Ruckstuhl, Regula Gasser**

**A03** | 26.07.–03.08.18

**Regula Gasser, Bruno Brantschen SJ**

**A04** | 25.10.–02.11.18



# Zwischen den Welten daheim – eine Leseprobe

Mit einem Koffer voll Tagebücher ist Niklaus Brantschen im Frühjahr aufgebrochen in eine Auszeit – und zurückgekommen aus Südeuropa mit einem Buch über sein Leben. Im Vorwort schreibt er: «Dieses Buch enthält viel von dem, was ich in meinem Leben erfahren, erdauert und erkämpft, was ich erlitten und worüber ich mich gefreut habe. Es versucht, das Dazwischen zu bestimmen, in dem ich daheim sein durfte und darf: in der Welt des Jesuitenordens und in der säkularen Welt; im Innen und im Außen; in der Zeit und im Raum der Zeitfreiheit – nicht zuletzt zwischen der östlichen und der westlichen Welt.» Entstanden ist ein sehr persönliches Buch, das von einem Bergler, einem Mann, einem Jesuiten auf der Suche nach sich und der Welt erzählt. Ein Buch, das tiefe Freundschaften und Verwurzelungen, Unsicherheiten und Unvollkommenheiten erahnen lässt. Wer es liest, wird auch schmunzeln können und sich ab und an selbst erkennen. Was gibt es Schöneres beim Lesen? Im Folgenden eine Leseprobe.

## Mein Atem heisst jetzt

«Es war an einem Frühlingsabend des Jahres 1962. Ich studierte an der philosophischen Jesuiten-Hochschule in Pullach bei München. Ganz genau erinnere ich mich an Ort und Situation, da mir ein Aha-Erlebnis zuteil wurde. Ich wohnte in einem der Zimmer, die wir Schlauch nannten, denn sie waren lang und schmal. Es war Abend, das Fenster zum Wald hin stand offen. Da fand ich bei dem Religionsphilosophen Romano Guardini einen Hinweis auf den Atem. Man solle sich vor jeder wichtigen Tätig-

keit, auch vor dem Beten, ruhig hinsetzen und – atmen. Eine Banalität, würden wir heute sagen. Zu jener Zeit war es für mich eine Neuheit und eine Befreiung. Damals habe ich mehr ahnend als schon wissend in mein Tagebuch geschrieben: *Atem ist Leben. Er verbindet uns mit allem, was ist. Im Atem fallen Innen- und Außenwelt zusammen – und werden eine Welt.*

Das war damals. Und jetzt sitze ich da und mache mir die längste Zeit Gedanken über den Atem und seine Bedeutung für die Praxis der Meditation. Ich starre auf meine Sammelmappe mit der Aufschrift «Atem». (...) Wo soll ich anfangen und wie? Nach einigem Hin und Her weiss ich, was zu tun ist: Nicht über den Atem werde ich schreiben, sondern aus ihm heraus und aus meiner Erfahrung mit ihm. Als erstes folge ich der Anforderung der russischen Sportärztin Galina Schatalova, die zu sagen pflegte: «Laufen Sie los! Wenn Sie nicht laufen können, dann gehen Sie. Wenn Sie keine Kraft zum Gehen haben, dann kriechen Sie. Aber bewegen Sie sich.» Ich bewege mich. Gehe an den tausendjährigen Ölbäumen vorbei, nehme den Duft der Mandelbaumblüten wahr und steige in den Pinienwald. Der Atem geht jetzt schneller, passt sich geschmeidig meinem Tempo an. Vorhin, wie ich eine wilde Geiss beim Grasens aufgeschreckt habe und selber erschrocken bin, stockte der Atem kurz, um sich dann wieder zu beruhigen. Nach einer Stunde raste ich. Auf einem Stein sitzend nehme ich dankbar den Atem wahr und beginne zu sinnieren. (...) Ganz neu geht mir der Sinn des Nikodemus-Gesprächs im dritten Ka-

pitel des Johannesevangeliums auf: «Mit dem Geist Gottes ist es wie mit dem Wind. Der Wind weht, wo er will; du hörst sein Brausen, weisst aber nicht, woher er kommt und wohin er geht.» Der Geist ist wie der Wind ein freier Geselle! (...) Ich weiss mich in dieser Stunde mit der ganzen Welt, mit den Menschen, Tieren und Pflanzen verbunden – nicht nur in Gedanken, sondern auch physisch. Mir scheint, ich sei verwandt mit dem halbwilden Esel, der in Steinwurfnähe steht und mich unverwandt anschaut. Nach einer langen Weile versteht auch der Esel, dass er mit mir verwandt ist. Er kommt auf mich zu und frisst mir den Apfel, den ich bei mir habe, aus der Hand.»



## Vernissage und Lesetour

«Zwischen den Welten daheim» ist diesen Herbst erschienen, rechtzeitig zu Niklaus Brantschens 80. Geburtstag am 25. Oktober. Die Lesetour nach der Buchvernissage am 15. Oktober, 15 Uhr im Lassalle-Haus:

- 17.10. Bern Buchhaus Stauffacher, 20:00
- 18.10. Basel Buchhaus Orell Füssli/Freie-Str., 19:30
- 31.10. St. Gallen Buchhaus Rösslitor, 20:00
- 20.11. Brig Buchhaus ZAP, 19:30
- 29.11. Zürich Kulturpark Pfingstweidstr, 18:30
- 6.12. Stuttgart Bildungshaus Hospitalhof, 19:00
- 7.12. München Evang. Stadtkademie, 19:00

Lassalle-Institut Symposium  
23. November 2017  
Lassalle-Haus, Bad Schönbrunn

## Big Data – Leadership: Welche digitale Zukunft wollen wir?

Big Data verspricht, die Arbeitswelt zu revolutionieren. Alles soll effizienter, schneller und objektiv messbar werden. Aber wer bestimmt eigentlich darüber, wie die Arbeitswelt der Zukunft aussehen soll? Welche Auswirkungen haben neue technologische Entwicklungen auf Mitarbeitende, Entscheider und Bürger? Und welche Formen von Leadership braucht es, um die digitale Zukunft verantwortungsvoll zu gestalten?

### Symposium mit Panel des Swiss Data+Service Network (17:00–18:30)

Ist die Privatsphäre noch gewährleistet? In diesem Panel geht es um Fragen nach dem sozialen Kontext von Big Data, zur Zukunft der Arbeit und den Schutz von Privatsphäre in der Schweiz.

### Keynote (18:45–20:00)

Big Data – Bildung – Leadership: Welche digitale Zukunft wollen wir? Viktor Mayer-Schönberger (Oxford Internet Institute) im Gespräch mit Tanja Schneider (Universität St.Gallen)

Informationen und Anmeldung unter [lassalle-institut.org](http://lassalle-institut.org)

## Exerziten und geistliche Begleitung Neuer Lehrgang ab 2018

Exerziten sind ein intensiver spiritueller Übungsweg. Menschen, die sich darauf einlassen, berichten von Durchbruch Erfahrungen, die ihnen Klarheit über ihr Leben und ihre Berufung bringen. Im Lehrgang «Exerziten und geistliche Begleitung», der 2018 zum zweiten Mal durchgeführt wird, werden die Teilnehmenden befähigt, Exerziten zu leiten und Menschen auf dem Weg der eigenen Berufung zu begleiten.

Informationen und  
Anmeldung:  
[lehrgang-exerziten.info](http://lehrgang-exerziten.info)

Am Samstag, 18.11.  
um 10:00 Uhr  
findet im aki Zürich  
Hirschengraben 86,  
(beim Central) eine  
Informationsveranstaltung  
für alle Interessierten  
statt.

