



**Die nächste Nummer der Schönbrunner Informationen erscheint im April 2006**

## Editorial

Liebe Leserinnen und Leser  
Liebe Kursgäste

*Früher musste meine Mutter als Einkaufsleiterin unserer 7-köpfigen Familie sehr genau planen, wenn der 24. Dezember auf einen Donnerstag fiel und die Läden erst am 28. Dezember nachmittags wieder öffneten. Heute kaufe ich manchmal am Sonntag bequem und schnell Blumen oder Kuchen ein, wenn ich Freunde besuche und die Reise am Bahnhof Zürich vorbei führt. Aber es steigen jeweils kritische Fragen in mir auf: Setze ich mit längeren Ladenöffnungszeiten in den Stadtzentren nicht VerkäuferInnen und deren Familien zusätzlichen Belastungen aus? Riskieren dadurch nicht allein erziehende Mütter Kündigungen, weil sie abends keine Krippen für ihre Kinder finden? Werden kleine Spezialgeschäfte abseits der Ballungszentren und somit die Einkaufsmöglichkeiten für vorwiegend ältere Menschen und Familien nicht diskriminiert? Und wird dadurch in Bahnhof-Zentren abends und sonntags nicht ein sinnloser zusätzlicher Einkaufstourismus und Strassenverkehr gefördert?*

*Gemäss Schöpfungsgeschichte ruhte Gott am siebten Tag seines universalen Schaffens. Darum ermahnen Judentum, Christentum und Islam auch uns Menschen zu regelmässiger geistlicher Einkehr und Erholung. Der Mensch soll sich nicht nur durch Arbeit und Leistung definieren, sondern Zeit und Raum finden für Familie und Freunde, für politisches und soziales, kulturelles und religiöses Engagement sowie für Kunst, Natur und Musse. Die Menschenrechte haben sich diese Aufgaben ebenfalls zu eigen gemacht. Sie fordern für jeden Menschen das Recht, seine Religion in Gemeinschaft zu bekennen sowie das Recht auf Erholung, Freizeit und eine vernünftige Begrenzung der Arbeitszeit. Darum haben die Staaten dafür zu sorgen, dass ihre Bürger nicht zu blossen Konsumenten und modernen Arbeitssklaven verkommen. Wohin auch immer die Gesellschaft sich bewegen wird: In Zukunft will ich Blumen und Kuchen wieder zu den bisherigen Öffnungszeiten kaufen, im Vertrauen darauf, dass sich immer mehr Menschen danach sehnen, mehr als nur Kunden zu sein.*

*In herzlicher Verbundenheit*

*P. Lukas Niederberger SJ*

*P. Lukas Niederberger SJ*

## Dialog der Religionen

# 40 Jahre sind erst ein Auftakt

Am 28. Oktober 1965 hat das 2. Vatikanische Konzil mit 2221 Ja- gegen 88 Nein-Stimmen das Dokument «**Nostra Aetate - Erklärung über das Verhältnis der Kirche zu den nicht-christlichen Religionen**» verabschiedet und gut geheissen. Nach einer stürmischen Geschichte um diese Erklärung ist der katholischen Kirche damit ein Akt gelungen, der durchaus als revolutionär bezeichnet werden kann.



Zum ersten Mal in der Geschichte hatte sich ein Konzil positiv zu den anderen Weltreligionen geäussert und damit offiziell den interreligiösen Dialog bejaht und sogar gefordert. Seither ist auf den verschiedensten Ebenen die Begegnung der Religionen gefördert worden. Zahlreiche Bücher sind erschienen und Lehrmaterial für Religionsunterricht und Erwachsenenbildung ist entwickelt worden. Am bekanntesten sind die grossen Treffen von Papst Johannes Paul II. geworden, wie jenes in Assisi 1986. Papst Benedikt XVI. hat mit seinem Synagogenbesuch in Köln den Dialog der Religionen auch auf seine Tagesordnung geschrieben. Stets geht es dieser kirchlichen Initiative darum, das Christsein in einer multi-kulturellen und multireligiösen Welt neu zu verstehen und gemeinsam mit allen Kirchen und Religionen für Frieden und Gerechtigkeit zu wirken. Sie will im Dialog mit den Religionen nach der letzten Wahrheit suchen, sich ihr immer wieder stellen und das Heilwerden des Menschen fördern. Während die kirchliche Basis in vielen Fragen die Rückständigkeit der Kirchenleitung kritisiert, ist die Situation im Bereich des interreligiösen Dialogs oft umgekehrt. Einerseits wird die weitsichtige Konzilsentscheidung zum Dialog an der Basis wenig realisiert. Staunen herrscht darüber, wenn z.B. Benedikt XVI. islamischen Religionsunterricht an staatlichen Schulen fordert. Andererseits breitet sich ein populäres Bewusstsein

aus, alle Religionen würden dasselbe Ziel verfolgen und sich lediglich auf dem Weg dorthin kulturell unterscheiden. Und darum sei Dialog bloss eine kulturelle Notwendigkeit der globalen Welt. Religionen können aber nicht derart verkürzt betrachtet werden. Vielmehr versuchen sie aktuelle gesellschaftliche Veränderungen je neu im Licht des Glaubens zu deuten und aktiv zu prägen. In Europa erleben wir beispielsweise nach dem Zurückdrängen der christlichen Kirchen und ihrer traditionellen Formen eine Rückkehr der Suche nach religiöser Identität und Erfahrung. Und im «Global Village» haben Menschen und Gruppen unterschiedlicher Kulturen und Religionen langfristig friedliches Zusammenleben einzuüben. Letzteres gelingt nur im Dialog. Darum sind interkulturelles Lernen, interreligiöse Dialogkompetenz und Pluralismusfähigkeit notwendige Ressourcen, die es sich in der Form von interkultureller und interreligiöser Sensibilität anzueignen gilt. Im kulturell und religiös pluralen Alltag ist das eigene Weltbild und die eigene Identität nicht mehr situationsgerecht lebbar ohne den Blick auf andere religiöse Bekenntnisse. Wer zudem Mitmenschen für eine globalisierte Weltgesellschaft sensibilisieren will, muss selber konkrete Schritte der Begegnung eingeübt und reflektiert haben. Interreligiöse Kompetenz ist weit über die religiösen Institutionen hinaus in sozialen und kulturellen, politischen und wirtschaftlichen Kontexten von Bedeutung. Das Lassalle-Haus bildet seit vielen Jahren eine Plattform, wo aus spiritueller Tiefenperspektive in Meditationskursen, Seminaren und Tagungen die Frage des Dialogs der Religionen im Zentrum steht. Zwei Veranstaltungen setzen in den nächsten Monaten Zeichen: die internationale Konferenz «Mystik und Frieden - Spirituelle Beiträge zu einer globalen Weltkultur» und der neue Lehrgang «Interreligiöse Kompetenz», der zusammen mit der Stiftung Weltethos durchgeführt wird.

ChMR

Tagung zum 40-jährigen Jubiläum von «Nostra Aetate»  
**Mystik und Frieden**

**Spirituelle Beiträge zu einer globalen Weltkultur**  
3. - 6. November 2005

Tendieren Religionen zu Gewalt, während sich Mystik und Spiritualität dem Frieden dienen? Mystikexperten und Vertreter der Weltreligionen diskutieren über das Potential der Religionen und spirituellen Wege für den globalen Frieden. Verlangen Sie das Detailprogramm !

Vortrag von «Kunstpapst» P. Friedhelm Mennekes SJ am Gönnerfest

## «Neue Kunst in alte Räume»

Zum diesjährigen Gönnerfest am 2. Juli hielt der Jesuitenpater Friedhelm Mennekes einen Vortrag über das spannungsvolle Verhältnis von zeitgenössischer Kunst und Religion mit dem Thema «Neue Kunst in alte Räume». Seit den 70-er Jahren engagiert sich der Querdenker für diese Begegnung und hat daher zahlreiche Auszeichnungen und Gastprofessuren erhalten. Seine Pfarrei in Köln dient gleichzeitig als Raum für Gottesdienst wie auch für zeitgenössische bildende Kunst und Musik. Die *Kunst-Station St. Peter*, wie sie offiziell heisst, wurde 1987 ins Leben gerufen und hat sich zu einem wichtigen Ort für Glaubende und Kunstinteressierte aller Konfessionen entwickelt. Seinem geistreich und provokativ gehaltenen Vortrag folgten die rund 200 versammelten Gönner und Gönnerinnen mit Begeisterung. Durch doppelte Bildprojektionen wurden sie in die Welt der *Kunst-Station St. Peter* hineingenommen.

Gegenseitige Bezogenheit von Religion und Kunst in der Spätmoderne, wie sie Friedhelm Mennekes zu Beginn seines Vortrags dargelegt hat, sei hier wiedergegeben.

«Ich möchte zu Ihnen als Jesuit sprechen. Jesuiten sind Menschen, die hinausgehen in die Fremde. Meine Fremde wurde die zeitgenössische Kunst. Es gibt zwei Punkte, die mir besonders wichtig sind:

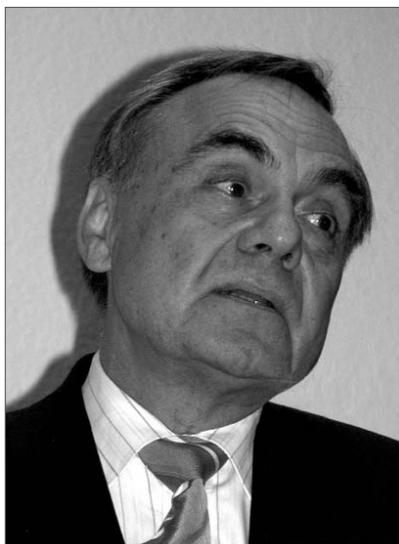
### Kirche braucht Leere

Die Geschichte der christlichen Ikonographie ist endgültig abgelaufen. Wir brauchen in den Kirchen kein Kreuz, keine Madonna, nichts. Die Kunst wurde schon immer geknebelt zur Illustration und als Nachhilfe für Pfarrer und für Verkündiger, die sich eigentlich ein bisschen mehr auf die Kunst der Sprache konzentrieren sollten. Wir brauchen das Bild nicht - und doch brauchen wir das Bild. Eigentlich würde ich sagen: Alle Bilder raus! Und doch geht es nicht ohne Bilder. Aber wenn Bilder in den Kirchenraum kommen, stellen sie ihre Bedingungen. Eine dieser Bedingungen ist die Leere. Wenn Sie in eine katholische Kirche kommen, dann sehen Sie einen unglaublichen Mischmasch. Und dann diese entsetzlichen Blümchen, die in den Garten gehören und nicht in die Kirche. Es braucht die Leere. Ohne Leere kann man keine Kunst haben. Die Kunst steht in Verbindung mit etwas, was über der Kunst und Religion liegt. Und das ist die Architektur. Und die Seele der Architektur ist der Raum. Die Seele der Architektur für Kunst und Kirche ist der sakrale Raum. Kunst ist also immer bezogen auf das Andere. Und das ist nicht die Religion. Das Andere ist der Raum. Wenn sich Kunst in der Kirche befindet, hat sie eine

Aufgabe: den Raum atmosphärisch aufzuladen, so sehr, dass er vor Energie überspringt. Das aber wiederum hat eine Bedingung: es kann nur kurzzeitig sein. Denn wenn Kunst längere Zeit da ist, verliert sie sich zum Farbfleck, zum Ding da an der Wand, weil die Menschen die Leere nicht aushalten. Die Bedingung der Kunst wie auch der Religion ist die Leere. Und wer das Schweigen nicht lernt und um die Leere nicht weiss, hat weder das eine noch das andere verstanden.

### Kunst und Religion sind getrennt

Natürlich haben Kunst und Religion (nicht nur im Abendland) eine gemeinsame Geschichte. Aber wie alles, vor allem im Westen, hat sich diese gemeinsame Geschichte überlebt. Sie hat sich differenziert in Polaritäten, die sich vom Ansatz her gegenseitig bestreiten. Was bringt Kunst und Religion zusammen? Ich würde sagen: im



Entscheidenden die Frage. Der Kern des Religiösen wie der Kern der Kunst ist nicht irgendein Bekenntnis, weder ein Stil noch ein Dogma, sondern der Kern ist Irritation, Dunkelheit, Angst, Krise, Leere. All das, was die Absurdität des menschlichen Lebens ausmacht. Denn sie gehen hin und setzen Fragen in Gang. Und diese Fragen sind getrieben von einer Art Pathos. Und dieses Pathos, Fragen zu provozieren, das ist es, was Kunst und Religion

wesentlich miteinander verbindet. Und insofern beissen sie sich ins Bein. Beide sind Wege, die versuchen, Antworten auf diese Fragen zu geben. Der eine ist eingebettet in die Geschichte der Kunst, weil Kunst ohne Kunst nicht leben kann. Die Kunst ist nicht im freien Raum. Dasselbe gilt für die Religion. Die Impulse der Religion kommen von aussen. Beide leben vom Aussen. Die einen von der kreativen Inspiration, die anderen von der mystischen Eingabe. Schon mit diesen Begriffen gehen wir in Gegenseitigkeiten und spüren, dass beides nicht mehr zusammenkommt - und nicht mehr zusammenkommen soll. Die moderne Welt muss differenziert leben. Das letzte, was ich sagen möchte: Kunst bringt den Menschen zu sich selbst, ebenso wie es die Religion tut. Beide greifen in die Tiefe des einzelnen Menschen und führen ihn zur subjektiven Eigenständigkeit, Souveränität und Freiheit. Deshalb ist es einerseits Begeisterung, die auf beiden Ebenen eine Triebfeder ist, die uns Dinge spüren und ahnen lässt, oder auch zur inneren, ästhetischen oder religiösen Gewissheit werden lässt. Und auf der anderen Seite ist es das Leiden daran, dass diese Arten von Gewissheit immer wesentlich gebrochen sind.»

### «Heiter Raum um Raum...» erneuern

Durch die Umbauten im Lassalle-Haus vor drei Jahren hat die Wohnqualität sehr gewonnen: 16 Gästezimmer verfügen seither über Dusche und WC, die neue Cafeteria beim Eingang wirkt einladend, und mit dem zusätzlichen Speisesaal können alle Gastgruppen in einem eigenen Raum die Mahlzeiten einnehmen. Bei der hohen Auslastung ist das Haus aber oft knapp an Seminar- und Gruppenräumen. Im Haus Forrenmatt, wo der grosse Konferenzsaal liegt, werden drei kleine, bisher wenig genutzte Räume zu einem einzigen grösseren Seminar- und Meditationsraum vereinigt. Der neu entstehende «Gelbe Saal» wird zusammen mit dem bereits bestehenden «Weissen Saal» und dem Hort eine geschlossene Einheit für Gastgruppen bilden wird. So wird künftig wie im «Grünen Kreis» und im «Roten Kreis» des Hauptgebäudes auch im Haus Forrenmatt eine Gastgruppe über einen Meditationsraum, einen Seminarraum und ein Zimmer für Begleitgespräche verfügen. Die Bauarbeiten erfolgen Ende Dezember 2005 und im Januar 2006.

Weitere Renovations- und Unterhaltsarbeiten stehen noch einmal in den Gästezimmern an. Die Ständerlampen aus den 70-er Jahren wurden bereits in allen Zimmern ersetzt. Nun sind die Teppiche in den 75 Zimmern an der Reihe.



Die grauen Nadelfilz-Teppiche sind wie das Gebäude selbst 35-jährig. Trotz ausgezeichneter Qualität sind sie vielerorts stark abgewetzt und verschmutzt. Dem Stil des Hauses und den heutigen Hygiene-Standards verpflichtet, werden die Teppiche im kommenden Winter durch Parkett-Böden ersetzt. In den Korridoren des Wohnbereichs werden aus akustischen Gründen die alten Teppiche durch neue, robuste und schalldämpfende Teppiche ersetzt. Und im «Grünen Saal» wird der alte Teppich ebenfalls durch Parkett ersetzt im Hinblick auf Kurse mit Tanz und Leibarbeit.

Von Herzen bitten wir Sie um eine Spende für diese notwendigen Erneuerungen !

Neuer Seminarraum «Gelber Saal»	256'300.- Fr.
Parkett in 75 Zimmern und grünem Saal	196'900.- Fr.
85 Ständerlampen für alle Zimmer	9'840.- Fr.

Weiterhin bitten wir Sie um Spenden für den Härtefall-Fonds, mit dem wir Menschen in finanzieller Not Kursermächtigungen gewähren.

# Kurshinweise

## «Sangha»-Treffen

Erstmals treffen sich im Lassalle-Haus alle, die seit Jahren mit Niklaus Brantschen und Pia Gyger sowie ihren NachfolgerInnen Anna Gamma, Erwin Egloff und Peter Widmer Zen-Meditation praktizieren. Neben Zeiten von Zazen geht es bei diesem Grossanlass darum, Fragen des Zen im Westen, der Kurse und Schülerschaft und die Beziehung zum neuen Kontemplationslehrgang VIA INTEGRALIS zu klären sowie die Meditierenden und lokalen Gruppen auf dem Weg des Zazen zu ermutigen und zu vernetzen.

**Datum:** Samstag, 26. November 2005, 10-17 Uhr  
**Leitung:** Niklaus Brantschen, Pia Gyger, Anna Gamma  
**Kosten:** Pauschale: Fr. 40.-

## Meditieren mit Bildern von Sieger Köder Biblische Weihnachtsbilder

Sieger Köders Bilder schenken neue Zugänge zur Bibel und ermöglichen uns eine sinnliche innere Vorbereitung auf Weihnachten.

**Datum:** 9.-11. Dez. Fr 18.30 - So 13 Uhr  
**Leitung:** lic. theol. Stephan Brunner-Buschor, St. Gallen

## Spiritualität im Alter

### Die Reise ist noch nicht zu Ende

Jeder Lebensphase wohnen Schönheit, Ziel und Mühsal inne. Im dritten Lebensalter stehen Loslassen und Abschied-nehmen, Weitergeben und Vorbereiten auf das ganz Neue an. Mit thematischen Beiträgen, meditativen Übungen, Impulsen aus Natur und Kunst, Zeiten des Schweigens und des Austauschs, Leibarbeit und Gottesdienst.

**Datum:** 18.-20. Dez., So 18:30 - Di 16 Uhr  
**Leitung:** Karl Guido Rey, Psychotherapeut, Zürich

## Spirituelle Leitungskultur in der Kirche

Seit zwei Jahren befähigt das Lassalle-Haus mit speziellen Seminaren SeelsorgerInnen sowie Mitglieder von Pfarreiräten und Kirchgemeinden, aus einer geistlichen Haltung heraus kompetent und fachgerecht kirchliche Gremien zu leiten. Spiritualität, Supervision und Organisationsentwicklung werden dabei in einen fruchtbaren Dialog gebracht. Eine von Spiritualität getragene Leitungskultur ist besonders in der Kirche wichtig, da sie einerseits eine geistliche Grösse ist, in der alle Getauften den Leib Christi bilden, und andererseits eine weltliche Institution mit gesellschaftlichen Gesetzmässigkeiten bildet. Die «Zusammenarbeit mit dem Heiligen Geist», der letztlich die Kirche leitet, muss gelernt sein.

Das Lassalle-Haus wird im kommenden Jahr mit der Theologischen Fakultät der Universität Luzern einen Studientag zu diesem Thema veranstalten. Zwei Kurzseminare im Lassalle-Haus dienen der weiteren Vertiefung dieser Tagung.

### Studientag an der Universität Luzern:

Samstag, 20. Mai 06, 9.00 - 16.00 h

### 2 Vertiefungsseminare im Lassalle-Haus:

#### Spiritualität und Entscheidungsfindung

Freitag - Sonntag, 27.-29. Sept. 06, 18.30 - 13.00

#### Spiritualität und Konfliktgestaltung

Freitag - Sonntag, 24. - 26. Okt. 06, 18.30-13.00

# Lehrgänge

## Stress abbauen und Burnout vorbeugen

Das Leben in einer deregulierten Gesellschaft, der immer noch wachsende wirtschaftliche Druck, die Unterwerfung unter messbare Kurzzeitleistungen und die stete Reizüberflutung führen zu Stress und Selbstentfremdung.

Das Lassalle-Haus bietet neu zusammen mit dem *Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung* ab März 2006 einen Ausbildungslehrgang an, der am 20./21. Januar 2006 vorgestellt wird. Frau Linda Lehrhaupt wird diesen Lehrgang leiten.

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

und Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie sind Ausbildungen, die seit vielen Jahren in den USA im Gesundheitsbereich erfolgreich angewendet werden. Atem- und Körperübungen, inspiriert vom Geist des Zen, helfen zu einer erhöhten Fähigkeit der Stressbewältigung. Aber auch grundlegende Informationen zu Depression, Burnout und zur kognitiven Verhaltenstherapie, die die Verbindung von Denken und Fühlen thematisiert, werden vermittelt. Die Ausbildung umfasst sieben Module zu vier Tagen.

Weitere Informationen erhalten Sie im Lassalle-Haus.

### Verlangen Sie das Detailprogramm !

### Weitere Ausführungen siehe Rückseite !

## Lehrgang «Interreligiöse Kompetenz»

### 7 Wochenenden von April 06 bis April 07

Der Lehrgang vermittelt theoretische Kenntnisse, praktische Erlebnisse, konkrete Begegnungen und methodische Fertigkeiten zur Einführung, Vermittlung und Umsetzung eines interreligiös-interkulturellen Dialoges zwischen Gläubigen verschiedener Weltreligionen. Er bietet die Chance, den spirituellen Reichtum in verschiedenen Religionen zu erfahren sowie das Eigene neu wahrzunehmen und im Spiegel des Fremden tiefer zu verstehen. Stammes- bzw. Indigene Religionen, Judentum, Christentum und Islam sowie Hinduismus, Buddhismus und die chinesische Religion werden erschlossen. Die einzelnen Religionen sollen in ihrer Vielgestaltigkeit erfasst werden:

Weltanschauung, Ethik, Rituale, soziale Formen und persönliche Spiritualität werden bei jeder Religion berücksichtigt.

Wichtige Themen des Lehrgangs sind ausserdem:

- Kompetenzmodelle
- Klärung zentraler Begriffe interreligiöser Bildung
- Grundüberzeugungen, Prinzipien und Weisungen des Projektes Weltethos
- Alltagssprache und religiöse Sprache
- Entwicklung der eigenen vielschichtigen Identität
- Entwicklung interpersonaler und interreligiöser Sensibilität
- Religiöse Weltbilder und Weltanschauungen
- Besuch sakraler Orte: Synagoge, Kirche, Moschee und Tempel
- Begegnung mit VertreterInnen der verschiedenen Weltreligionen.

Leitung: lic. phil. Guido Baumann

Dr. Christian M. Rutishauser SJ

### Verlangen Sie das Detailprogramm !

# Buch-Vernissage

## Vom Vorteil, gut zu sein - Mehr Tugend- weniger Moral



Die Welt, die nicht so ist, wie sie sein sollte, ist Lebenswelt und zumal Menschenwelt. Folgerichtig ist auch das Leben nicht so, wie es sein sollte, und der Mensch noch weniger so, wie er sein sollte. Hier setzt Niklaus Brantschen mit diesem neuen Buch über alte

Tugenden ein. Tugend ist zunächst einmal eine Hoffnung: Der Mensch, sagt Brantschen, ist nicht so, wie er sein könnte. Und gehe jeder einzelne Mensch in sich, könne er werden, was er im Tiefsten wirklich ist. Tugend ruft weder nach Heilslehren noch nach utopisch-paradiesischen Gesellschaftsentwürfen, die ohnehin nur Schrecken statt Zuversicht wecken. Die Tugend ist das Individuellste, was der Gesellschaft gut bekommt. Das Unchristlichste, was sich je nach Wunsch und Glaube ins Religiöse wenden lässt. Das Sittlichste, was ohne Moral auskommt. Das Älteste, was immerzu neu ist. Nicht jede der klassischen und vom Autor erörterten Tugenden - Klugheit, Gerechtigkeit, Tapferkeit, Mass halten - ist zu jeder Zeit gleichermaßen «von Vorteil» und wichtig, auch wenn erst aus dem Gleichklang der vier Tugenden die eigentliche Tugend erwächst. Müsste ich heute eine «Lieblingstugend» küren, würde ich (sehr extrem) das Mass halten wählen. Weshalb? Weil wir in einer Epoche leben, die zwar gern die Kleinlichkeit der Klugheit, die Gerissenheit der Gerechtigkeit und die Flexibilität der Tapferkeit vorzieht, die vor allem aber das Masslose zur göltigen Elie macht. Wer Mass und inne hält statt zu maximieren, sich zurückhält statt zu lärmern, eindringlich ist statt aufzutrumphen, wer lieber differenziert als klotzt, nuanciert statt schwarzweiss malt, sensibel und nüchtern bleibt statt zu emotionalisieren und einzuheizen, der gilt als schwach. Aber gerade solche Schwäche stärkt, ist eine Tugend. (Vorwort: Roger de Weck)

### Vernissage mit Podiumsgespräch und Musik: 6. November 2005, um 16 h im Lassalle-Haus

#### Weitere Lesungen:

12. Jan., 20 h	Studentenhaus, Herbergsgasse 7, Basel
16. Jan., 20 h	Buchhandlung, Schmidgasse 4, Zug
17. Jan., 19 h	Buchhandlung Von Matt, Zürich
26. Jan., 19.30 h	Buchhandlung Weyermann, Bern
31. Jan., 19.30 h	Buchhandlung Wolf AG, Küssnacht/ZH
9. März, 20 h	Buchhandlung zur Alten Post, Brig

## Ausstellung

### Objekte und Fotos von Aline Kundig «Jedem sein eigenes Kreuz»

Die Objekte und Bilder der Genfer Künstlerin bringen uns dem Kreuz als Zeichen der Ganzheitlichkeit näher, überraschen, berühren, stellen Fragen und laden ein zum meditierenden Verweilen und zum Reflektieren.

**Ausstellung:** 31. Oktober-3. Januar 06, 14-18 Uhr  
**Vernissage:** Sonntag, 30. Oktober, 16 Uhr

## Impressum

Erscheint zweimal jährlich

Herausgeber:

Lassalle-Haus Bad Schönbrunn  
CH-6313 Edlibach/Zug

Telefon 041 757 14 14, Fax 041 757 14 13

info@lassalle-haus.org - www.lassalle-haus.org

Verantwortlich: Lukas Niederberger SJ

Nachdruck mit Quellenangabe gestattet.

© Lassalle-Haus Bad Schönbrunn

Leitung Lassalle-Haus:

Lukas Niederberger (LN)

Christian M. Rutishauser (ChMR)

Irene Leupi, Leitungsassistentin

Layout: Claudia Staub-Kaiser

Druck: Multicolor Print AG, Baar

Logo Lassalle-Haus: Jрма Bamert, Zürich

## Personelles

Im Lassalle-Haus haben sich ein paar personelle Veränderungen ergeben, die uns Anlass zu Dank und Freude geben. In der Hotellerie ist die Leitungs-Assistentin Lisa Wolf wieder in den Ticino zurück gekehrt. Für ihren grossen Einsatz im Haus und im Blumengarten sind wir sehr dankbar.



**Tanja Flammer** trat an ihre Stelle. Sie kommt wie ihre Vorgesetzte Renate Unterweger aus der 5-Stern-Hotellerie. Auf diesem Weg nähern wir uns dem Ziel, unsere Gäste wie Könige zu behandeln.

**Petra Wiederkehr** aus Unterägeri hat ihre Lehre als Fachfrau Hauswirtschaft begonnen. Leicht hat sie es nicht, da ihre Kollegin Jeannette Annen, die wir seit zwei Jahren ausbilden, stets unübertreffliche Zeugnisse nach Hause bringt.



**Kristina Lemke** ist neu verantwortlich für Kurskoordination und Marketing. Sie wirkte lange Jahre im Verlagswesen und kann so nebenbei auch noch Buchprojekte der hauseigenen Autoren betreuen.



In die Jesuitengemeinschaft von Bad Schönbrunn ist auch Bewegung gekommen: **Josef Baiker**, der von 1985-1995 als «Hüttenwart» in der «Alten Villa» wirkte und viele Schreinerarbeiten ausgeführt hat, zieht Ende September nach Zürich in die Jesuitengemeinschaft am Hirschengraben. Von dort kehrt der Zügelwagen zurück nach Bad Schönbrunn mit den Siebensachen von Bruder **Eugen Waibel**, der hier seinen Lebensabend verbringen will. Mit ihm zieht Pater **Hubert Hänggi** ins Lassalle-Haus um. Der Finanzchef und ehemalige Leiter der 3.-Welt-Koordination der Schweizer Jesuiten wird ab 1. Oktober Oberer der Jesuitengemeinschaft in Schönbrunn. Er löst Pater **Johannes Gesthuisen** ab, der zurück nach Basel zieht. Ihm danken wir herzlich für seine Präsenz in Schönbrunn, vor allem für seine gehaltvollen Sonntags-Gottesdienste.

### Wo junge Priester in Ruhe doktorieren

Seit 12 Jahren bietet das Lassalle-Haus jeweils 4-6 Personen die Möglichkeit, als Langzeitgäste ihren spirituellen Weg während 3-6 Monaten zu vertiefen, in der Hausgruppe mitzuleben, im Haus praktisch zu arbeiten und zu meditieren. Gerne nehmen wir in der Hausgruppe künftig für eine längere Zeit einen Priester auf, der während seines Doktoratsstudiums oder einer längeren Aus-Zeit einen ruhigen Ort sucht, wo er umsonst leben kann, in der Liturgie mithilft, das geistliche Leben (Gebets- und Meditationszeiten) im Haus mitträgt, andere Langzeitgäste sowie Einzelgäste spirituell begleitet und im Bildungsbereich vereinzelt Kurse miteilet.

Interessierte melden sich bei:

P. Lukas Niederberger SJ, +41(0)41 / 757 14 74,  
e-mail: lukas.niederberger@lassalle-haus.org

Spirituelle Impulse unserer Kursleiterinnen und Kursleiter

## Achtsamkeit üben und Stress abbauen



Das Buch lag seit einem Jahr auf meinem Bücherregal. Eines Tages öffnete ich Jon Kabat-Zinns Buch und begann zu lesen...und konnte nicht mehr aufhören. Das Buch hiess «Full Catastrophe Living».

Es beschrieb ein Programm: Mindfulness-Based Stress Reduction-MBSR (Stressbewältigung durch Achtsamkeit). Professor Kabat-Zinn und seine Kollegen hatten MBSR an einer Universitätsklinik gestaltet. Im intensiven Training standen Achtsamkeitsmeditation bei der Arbeit und das Leben mit Stress, Schmerzen und Krankheit im Mittelpunkt. Im MBSR-Programm werden auch Übungen wie der Body Scan, achtsames Yoga und Sitzmeditation unterrichtet, um Achtsamkeit in das tägliche Leben zu integrieren. Das Training fordert die Teilnehmer wieder und wieder auf, sich mit ihrem eigenen Leben zu befassen und das mit Aufmerksamkeit, Engagement und einer tiefen inneren Bereitschaft zu tun, auch wenn sie mit Enttäuschungen konfrontiert werden oder sich erhoffte Ergebnisse nicht einstellen. Viele verstehen irgendwann, dass Achtsamkeit keine schnelle Methode oder Technik ist, sondern die Fähigkeit, ohne Bewertungen wach und bewusst zu sein.

Kabat-Zinn hat in seinem Buchtitel Alexis Zorba, einen zeitgenössischen griechischen «Zenmeister» zitiert. «Full Catastrophe» waren die Worte, die Alexis benutzte, um alles - von Leben bis Sterben - und den grossen Rutsch zwischen Geburt und Tod zu beschreiben. Seine Worte, die auf das gleichzeitig Ernste und Leichte im Leben hinweisen, waren auch ein grosses Gelächter und ein Weinen voller Weisheit und Mitgefühl.

Ich hatte seit über 20 Jahren in der Erwachsenenbildung unterrichtet und Zen über 13 Jahre praktiziert, als ich 1992 «Full Catastrophe Living» zum ersten Mal las. Als Zen-Schülerin erkannte ich, dass MBSR eine starke Verpflichtung und Bereitschaft verlangte in diese «grosse Sache von Leben und Tod», wie Zen-Meister Dogen es nannte, einzusteigen.

Ich meldete mich unverzüglich für ein MBSR-Trainingsprogramm in den USA an. Später kehrte ich wieder nach Deutschland zurück und begann

1993 eine für die meisten Menschen unbekannt Methode zu unterrichten, bei der die Leute sogar Schwierigkeiten hatten, sie richtig auszusprechen. Heute, zwölf Jahre danach, bin ich Zen-Lehrerin und Leiterin eines Instituts, das mittlerweile beinahe 100 MBSR-LehrerInnen ausgebildet hat. Das Institut hat viele Anfragen von Institutionen in der Gesundheitspflege, Psychotherapie und Pädagogik, die alle die Praxis der Achtsamkeit in ihre Arbeit integrieren möchten.

Die Trainees (Übenden) in der MBSR-Kursleiter-Fortbildung des Instituts erzählen, dass die Arbeit sie in ihrer eigenen Meditationspraxis weiterbringt und stärkt. Sie fordert sie auch dazu heraus, jenseits von Worten und Definitionen zu gehen und die Essenz zu finden, die in den verschiedenen Traditionen unterschiedliche Namen hat, aber gleichzeitig universal ist. Die «full catastrophe» zu leben lädt uns dazu ein, die Momente unseres Lebens in ihrer Kostbarkeit besonders zu schätzen, auch wenn die Momente voll von Stress, Krankheit und Schmerz sind. In einem MBSR-Kurs «schmecken» wir diese Lehre während der «Rosinenübung» am ersten Abend des Kurses. Die KursteilnehmerInnen werden gebeten, ein kleines dunkles Objekt auf ihrer Handfläche anzufassen, zu riechen und genau zu betrachten. Nach einiger Zeit werden die Teilnehmer eingeladen, die Rosine in den Mund zu stecken, aber nicht darauf zu beißen. Dann werden sie gebeten, darauf zu achten, wie ihr Mund auf die Rosine reagiert, wie sie sich auf der Zunge anfühlt, wie stark der Impuls ist, sie zu zerkauen und die Sache einfach zu erledigen. Schliesslich kommt der Moment, auf die Rosine zu beißen und sie sehr langsam zu kauen, bis keine Faser der getrockneten Frucht mehr übrig ist.

Eine Frau, bei der erneut Krebs ausgebrochen ist, drückte es so aus: «Ich dachte immer, dass ich weiss, wie Rosinen schmecken. Nun weiss ich, dass darin viele verschiedene Geschmacksrichtungen liegen. So wie in den verschiedenen Momenten meines Lebens. Wie wundervoll!»

**Linda Myoki Lehrhaupt**

Von der Autorin erschienen:

«Stille in Bewegung - Tai Chi und Qi Gong», Verlag Theseus, 2001.

[www.institut-für-achtsamkeit.de](http://www.institut-für-achtsamkeit.de)  
(ihr Lehrgang siehe Innenseite)