

Ein Tag in Achtsamkeit

Edlibach Die WegbegleiterInnen des Kantons Zug verbrachten erbauliche Weiterbildungstage im Lassalle-Haus Bad Schönbrunn.

Stille, Ruhe, Bewusstsein, Ankommen, Zuhören, Dasein, Gelassenheit, Schöpfung, Dankbarkeit ...», so tönte der Fazitklangteppich am Ende der Weiterbildung der ökumenischen Wegbegleitung Kanton Zug am Donnerstag, 17. Mai und Dienstag, 5. Juni im Lassalle-Haus in Edlibach. Noa Zenger, reformierte Pfarrerin, Kontemplationslehrerin, geistliche Begleiterin und Jürgen Lembke, Projektleiter im Gesundheitswesen, Kontemplationslehrer begleiteten die TeilnehmerInnen durch den Tag.

Blumen, eine brennende Kerze und ein Gong - drei wichtige Symbole im Lassalle-Haus -, diese standen in der Mitte des Raumes. Ein Glas Wasser wurde mit

Erde vermischt, und eine wirklich braune Brühe entstand. Diese symbolisiert unsere Alltagswelt, die geprägt ist von Unruhe, Zeitdruck, Terminen und drehendem Gedankenkarussell. Die Erfahrung zeigt, dass es im Alltag zum Teil schwierig ist, sich Klarheit zu verschaffen und das Wesentliche vom Unwesentlichen zu trennen. Den Morgen verbrachten wir schweigend, und wir fokussierten uns ganz auf den Moment. In der Gruppe sein und doch jeder für sich: Wahrnehmen, wach sein, ja sagen für das, was ist. Noa Zenger sagt: «Die äussere Stille hilft zur inneren Stille. Und die innere Stille hilft zur äusseren Stille.»

Mit Jürgen Lembke übten wir achtsam zu sitzen, aufrecht und entspannt. Achtsam zu gehen,

Schritt für Schritt. Einatmen und Ausatmen. Mit jedem Schritt ankommen, ohne Ziel, nur jetzt.

Entdeckungsreise im Park

Sich mit dem Körper und der Natur achtsam verbinden, dies zeigte uns Noa Zenger. So ging jeder in empfänglicher Haltung auf eine sinnliche Entdeckungsreise im harmonisch gestalteten Park.

Nach einem feinen Mittagessen mit Austausch unter den verschiedenen WegbegleiterInnen wurden die KursbesucherInnen von Noa Zenger und Robert Lembke durch das Innere und Äussere des Lassalle-Haus geführt. «Zum schönen Brunnen» - so wurde das Gebiet we-

gen der zahlreichen Quellen in der Moosänenlandschaft über der Lorze schon seit jeher genannt.

Der renommierte Zürcher Architekt André Städer komponierte ein Haus nach den Prinzipien der «harmonikalen Bauweise» ins Quellgebiet hinein. Josef Seleger, Pionier der Landschaftsarchitektur, trug die harmonische Masse des Hauses in den Aussenraum. Seleger gestaltete einen Park, der mit den Gebäulichkeiten und den alten Bäumen des Kurgeländes eine Einheit bildet.

Die Auseinandersetzung und spirituelle Vertiefung sollte sich dabei nicht im «stillen Kämmerlein» erschöpfen, sondern eine Umsetzung im täglichen Leben erfahren: Der Weg nach

innen soll auch zu einem Weg nach aussen werden.

Klarheit und Durchblick

Und was wurde aus dem Glas mit der braunen Wasser-Erde-Brühe? Am Ende des Tages hatte sich die Erde im Glas gesenkt, und das Wasser oberhalb zeigte sich in seiner Klarheit. Die Stille, die Achtsamkeit hilft zu Klarheit und zum Durchblick. Die Philosophie des Hauses glaubt an die Kraft der Stille und dass die Menschen durch eine spirituelle Praxis achtsamer und freier werden im Umgang mit sich und der Mitwelt.

«Wenn das Meer all seine Kräfte anstrengt, so kann es das Bild des Himmels gerade nicht spiegeln; auch nur die mindeste Bewegung, so spiegelt es den Himmel nicht rein; doch wenn es still wird und tief, senkt sich das Bild des Himmels in sein Nichts.» Mit diesem Zitat von Sören Kierkegaard verliessen die WegbegleiterInnen gestärkt und dankbar den Kraftort und dürfen nun weiterhin freiwillig achtsam und bewusst mit sich selbst, in der Familie, mit dem Gegenüber und ihren begleiteten Personen unterwegs sein.

Dem Lassalle-Haus, Noa Zenger und Robert Lembke sowie der ökumenischen Wegbegleitung ein herzliches Dankeschön für diese inspirierenden Weiterbildungstage. Die WegbegleiterInnen des Kantons Zug freuen sich jetzt schon auf die nächste Weiterbildung im Jahr 2019. Möchten sie als WegbegleiterInnen unterwegs sein? Nähere Informationen erhalten sie unter www.wegbegleitung-zug.ch.

Für die Ökumenische
Wegbegleitung Kanton Zug:
Petra Salviti



Die WegbegleiterInnen des Kantons Zug im Lassalle-Haus.

Bild: PO