

# «Wir müssen die Quelle des Lebens finden»

Der Corona-Shutdown hat unser Leben entschleunigt. Wie gehen wir damit um? Eine Begegnung mit Noa Zenger, Fachfrau für Kontemplation.

Interview: Robert Bösiger

**Frau Zenger, wir kommen gerade zaghaft aus einer Phase fremdbestimmter Zurückgezogenheit zurück zur sogenannten Normalität. Unser Leben hat sich durch den Shutdown in der Corona-Krise auf breiter Front verändert. Erfüllt sich da gerade der Traum einer entschleunigten Gesellschaft?**

**Noa Zenger:** Das wäre schön! Es gibt jedoch verschiedene Realitäten: Jene, die von einer schwierigen Zeit sprechen. Gerade auch solche, die in einer Zwangsisola-

tion waren – etwa viele ältere Menschen, die zum Beispiel ihre Enkel und Kinder nicht mehr sehen durften. Oder Familien, die über mehrere Wochen in einer kleinen Wohnung waren. Aber es gibt auch jene, die die Stille neu entdeckt und realisiert haben, wie gut es tun kann, nicht über eine übervolle Agenda, dafür über mehr Zeit zu verfügen.

**Viele Menschen träumen ja davon, endlich mehr Zeit zu haben, dem Hamsterrad der Verpflichtungen und**

**Termine zu entkommen. Das hatten wir in der Shutdown-Phase. Aber macht es nicht einen Unterschied, ob man sich selber diese Zeit nimmt oder ob dies einem quasi verordnet wird?**

Sicher macht das einen grossen Unterschied. Auferlegtes wird als Einengung erlebt – es sei denn, dass ich mich zu einer inneren Einwilligung entscheide im Sinne von Annehmen des Unabwendbaren. Ich bin überzeugt, Begrenzung kann heilsam sein. Dass der Mensch seine Gren-

zen kennt, ist nicht nur heilsam für ihn selbst – unser Planet konnte in der Zeit der Flug- und Mobilitäts-Abstinenz wieder atmen. Unsere Erde und wir Menschen brauchen die frische Luft, die nur möglich ist, wenn wir uns begrenzen. Vielleicht ist es wieder Zeit für ein altes Wort, die Askese. Ich meine damit nicht eine auferlegte Selbstkasteiung, vielmehr eine Einfachheit, die eine Zuwendung zum Leben ermöglicht, die uns bewegt und ergreift – und uns damit in eine grösere innere Freiheit führt.

**Wie sind Sie denn persönlich mit dem Shutdown und den damit verbundenen Einschränkungen zurechtgekommen?**

Ich bin in einer privilegierten Situation. Zwar sind die Kurse im Lassalle-Haus ausgefallen – das ist hart fürs Haus. Persönlich jedoch bin ich sehr beschenkt: Wir konnten trotzdem in der Hausgemeinschaft meditieren und in der kleinen Gruppe Gottesdienste feiern. Spirituelle Begleitungen und Meetings waren per Skype möglich. Es war eine ruhigere Zeit,

wo ich mich vertiefter mit Literatur auseinandersetzen konnte und dabei auch wieder mal die Musse hatte, einen spannenden Roman zu lesen und Briefe zu schreiben.

**So ist die Entschleunigungsexpertin quasi selber zwangsentleunigt worden?**

Von Zwang möchte ich nicht sprechen. Denn meinem Wesen kommt es eher entgegen, wenn das Leben entschleunigt ist. Es war also eher ein dankbares Annehmen.



«Mässigung kann beglückend sein»: Noa Zenger im Garten des Lassalle-Hauses.

Bild: Samuel Hug

### Folglich haben Sie in der Shutdown-Phase auch nicht wirklich etwas vermisst?

Bisher tatsächlich nicht. Obwohl: Wenn diese Phase länger dauern würde, fehlte mir schon der Kontakt zu den Menschen.

### Dann freuen Sie sich auch vor allem auf die Begegnungen mit Menschen, die nun, nach den Lockerungen, wieder möglich werden?

Genau! Demnächst findet der erste Fastenkurs seit März statt. Ich freue mich sehr darauf.

### Verändert hat sich auch die Form der Begegnungen: Kein Händeschütteln, keine Umarmungen, Distanz halten, mit Masken rumlaufen... Was macht das mit unseren Beziehungen zu anderen Menschen?

Dieser Aspekt bereitet mir wirklich etwas Sorge. Ich finde es unglaublich wichtig, dass man mit anderen Menschen auch kör-

perliche Nähe erfährt – eine Umarmung etwa oder auch das formelle Händeschütteln. Es könnte sein, dass dies zu einer stärkeren Individualisierung führt und die Vereinsamung – sowieso schon eine Tendenz in unserer Gesellschaft – verstärkt. Allerdings gab es auch berührende Solidarität, wenn jüngere Menschen für ältere in der Nachbarschaft die Einkäufe erledigt haben.

### Dennoch: Kann die Corona-Krise auch eine Chance sein?

Ja, wenn Menschen für sich entdecken, dass im Weniger mehr ist und mehr Freiheit liegt. Wir unterliegen meist unbewusst einem Konsumzwang. Wenn man nun entdeckt und Geschmack daran findet, welche Freiheit man gewinnen kann, wenn man diesem Zwang nicht mehr unterworfen ist, dann ist das eine Chance. Diese Hoffnung habe ich.

### Was ist es aus Ihrer Sicht, was wirklich zählt im Leben?

Was wirklich zählt, ist das, was uns trägt im Leben. Es ist eine Art «Boden», ein Grund, auf dem wir stehen können. Und das hat weder mit Erfolg und Reichtum noch mit Schönheit und Sicherheit zu tun. Vielmehr ist es dieser Grund oder anders gesagt: die Quelle des Lebens, aus der wir leben. Leider vernachlässigen wir oft Fähigkeiten, die uns ganz natürlich mit dem Lebensquell verbinden – etwa Geduld haben, Langsamkeit, warten können, Stille entdecken und aushalten oder zuhören können. Durch diese passiven, empfangenden Fähigkeiten kann sich der Zugang öffnen zum ganz Elementaren, wovon wir zutiefst getragen sind. Das kann erlernt und geübt werden, zum Beispiel in einem Fastenkurs. Durch den bewussten und freiwilligen Verzicht erfahren die Fastenden eine Freiheit vom Konsum, dem sie sonst meist ausgesetzt sind, der sie zudröhnt und abstumpfen lässt. Ich nenne es «beglückende Mässigung». Der Mensch braucht Orte des Rückzugs, wo das Weniger erfahren werden kann – wie hier

im Lassalle-Haus. Hier, in dieser Oase der Stille, kann man sich selbst und jenen Boden finden, der einen trägt. Hat man den Kontakt zum Grund wieder, kann man im Alltag mit wacheneren Augen und einem anderen Bewusstsein leben.

### Vielen von uns fällt es aber schwer, mit Ruhe, Stille und dem «Nichtstun» umzugehen.

Der menschliche Geist hat einen «horror vacui», eine Angst vor der Leere. Er beschäftigt sich dauernd und versucht so, die Leere zu überdecken, zu «füllen». Wenn man dem nicht bewusst etwas entgegensetzt, passiert es einfach. Gerade in unserer Zeit der vielen Bilder, Nachrichten und Medien. Wir füllen ständig unsere Zeit. Ich vermute, hier spielt letztlich auch die Angst vor der eigenen Endlichkeit, dem Tod, mit. In vielen spirituellen Traditionen hat denn auch das «Memento mori» – das Bewusstsein der eigenen Sterblichkeit – eine wichtige Rolle. Indem wir der eigenen Endlichkeit in die Augen blicken, zieht es uns Menschen in etwas Wesentliches. Es führt nicht zum Mehr, sondern zum Wesentlichen. Oder eben zu dem, was wirklich zählt und uns trägt.

### Den Umgang mit der Ruhe kann man also lernen?

Ja. Und für viele Menschen ist die Natur hierfür eine wertvolle Lehrmeisterin.

### Inwiefern?

Die Natur zieht unsere Aufmerksamkeit ganz natürlich von uns weg, lenkt von unserer Selbstumkreisung hin zum Staunen. Wenn wir der Natur nicht aggressiv und beherrschend begegnen, sondern offen und mit Demut, dann wirkt sie heilsam auf uns. Im Wahrnehmen einer duftenden Blume, der ziehenden Wolken am Himmel, des Rauschens des Windes in den Blättern sind unsere Sinne ganz wach. Die Sinne sind ein weiteres Tor zum Lebensgrund wie die passiven Fähigkeiten, von welchen vorhin die Rede war. Dieses Tor ist uns oft verschlossen; unsere Welt ist dann eine entsinnlichte Welt. Und ich meine: Eine entsinnlichte Welt ist auch eine

sinnlose Welt. Deshalb leite ich die Leute, die an einem Meditationskurs teilnehmen, immer zuerst zu einem Sinnes-Spaziergang an. Es ist die Grundlage für eine tiefer führende Wahrnehmung.

### Aber, mit Verlaub: Wenn jemand unter Existenzängsten leidet oder sonstige Zusatzbelastungen erlebt, sagt er sich wohl: Was soll mir Meditation oder das Wahrnehmen der Natur helfen? Die Probleme bleiben ja doch...

Das stimmt. Meditation löst Probleme nicht. Aber der Weg der Transformation kann dazu führen, dass wir ein anderes Verhältnis erhalten zu unseren Problemen. Und klar: Bei existenziellen Bedrohungen braucht es oft noch andere, zusätzliche Unterstützung. Aber: Wir lernen durch Meditation, im Gebet mit Sorgen umzugehen und erkennen, dass es noch anderes gibt. Wir finden eine neue Referenz, es ist eine Stärke im Innern.

### Kraft schöpfen in der Natur – wie geht das konkret?

Ich kann mich in einem Garten irgendwo hinsetzen, einen Spaziergang machen oder eine längere Wanderung unternehmen. Wichtig ist, mit wachen Sinnen da zu sein, im Wahrnehmen eben. Hildegard von Bingen hat von der «Grünkraft» gesprochen, die wir durch die Natur erfahren. Apostel Paulus hat unseren Körper als Tempel Gottes bezeichnet, in dem der Heilige Geist wohnt und wirkt. So können wir uns auch einfach hinsetzen, darauf achten, wie unsere Füße den Boden berühren, und uns bewusst mit unserem Atem verbinden, nach innen lauschen und staunen, dass wir geatmet werden. Selbst wenn ich eine Mahlzeit sorgfältig zubereite und achtsam genieße, kann sich eine heilsame Wirkung entfalten. Wie gesagt: Entscheidend ist das Wahrnehmen.

### Machen Sie das selber auch?

Aber ja. Ich versuche, den Dingen und den Handlungen Raum zu geben. Und am Abend mache ich für mich jeweils einen «Tagesrückblick», indem ich mich frage: Wofür kann ich diesem Tag dankbar sein?

### Wir haben einerseits ein reales Leben, das sich derzeit etwas entschleunigt. Gleichzeitig erleben wir aber eine markante digitale Beschleunigung. Betreten wir nicht gerade ein neues, noch viel rascher drehendes Hamsterrad?

Das empfinde ich selber auch so. Klar habe ich gerade in dieser Shutdown-Phase auch die Vorzüge entdeckt, die das Digitale bereithalten kann. Aber es gibt auch die Kehrseite. Es ist enorm schwierig, eine Eigenständigkeit zu finden, die mich befähigt, mit der Digitalisierung umzugehen, ohne mich davon vereinnahmen zu lassen. Ich rede hier von einer inneren Freiheit. Die Spiritualität sehe ich als Möglichkeit, einen eigenständigen Weg zu gehen. Sie hilft mir, selber zu entscheiden.

### Immer in solch besonderen Zeiten zieht es Menschen hin zu spirituellen Antworten. Man sucht Kraft und nach Erklärungen. Beobachten Sie diese Tendenz ebenfalls?

Punktuell auf jeden Fall. Dass dadurch die Kirchenbänke nun mehr gefüllt werden als bisher, glaube ich nicht. Eine Hoffnung ist es aber schon, dass mehr Menschen zum Wesentlichen finden, zum Verbundensein über sich selbst hinaus.

### Im Lassalle-Haus sind Sie zuständig für die Thematik Kontemplation. Was versteht man darunter?

Kontemplation umschreibt den Weg von den äusseren zu den inneren Sinnen. Bei uns im Lassalle-Haus ist sie eine christliche Form der Meditation, wo es darum geht, ganz karg in die «Herzensruhe» zu finden. Aber letztlich ist Kontemplation ein Zustand, den man auf verschiedenen Wegen erreichen kann. Es geht immer darum, seine innere Quelle zu finden.

**Noa Zenger** (45), gelernte Primarlehrerin und ev.-ref. Pfarrerin, leitet seit 2016 den Bereich Kontemplation im Lassalle-Haus in Bad Schönbühl ZG. Davor war sie im Pfarramt in Thalwil tätig. Sie beschäftigt sich mit Praxis und Fragen zur Spiritualität und lebt mit ihrem Mann Reto Bühler im Lassalle-Haus.

Anzeige



**UD | medien**  
digital und print

## Hochwertige Print- und Mediendienstleistungen aus der Zentralschweiz

**UD Medien**  
Reusseggstrasse 9, 6002 Luzern  
T +41 58 344 91 91, www.ud-medien.ch  
Ein Kompetenzzentrum der Galedia Print AG

- CORPORATE MEDIA
- PRINT
- DIGITAL MARKETING
- PUBLISHING