



tobias karcher\*

## Eine Übung im Innehalten

*Die Aod ar Vein Ruz war eines meiner Ausflugsziele während den Sommerferien im Norden Frankreichs – das ist Bretonisch und heisst Rosengranitküste. Ich hatte viel von diesen Granitfelsen im rauen Atlantik gehört. An einem der in diesem Sommer raren bedeckten Tage machte ich mich auf entlang der Küstenlinie. Der Weg führte vorbei an weiss getünchten Häusern, dicht gebaut an hohe Felsblöcke, eingerahmt von Zäunen in kräftigem Rot und den unvermeidlichen, pastellfarbenen Begonien und staubigen Ginsterbüschen. Dank der düsteren Stimmung war der Strand des Küstenörtchens Plougrescant fast menschenleer – ich mag das. Der Spazierweg schlängelte sich zwischen Föhren und Eichen hindurch bis zu einer Landzunge mit herrlichem Blick auf die zerklüftete Küstenlandschaft. Die hohen Wellen schlugen mich in ihren Bann; ich setzte mich hin und versuchte, dieses eindruckliche Schauspiel intensiv wahrzunehmen. Dabei erinnerte ich mich an eine spirituelle Übung: Sie lädt uns ein, mit allen fünf Sinnen bewusst ein Ereignis wahrzunehmen. Ganz ohne Handy und anderen digitalen Overload.*

*Die immer wieder aufschlagenden Wellen mit der zerstäubenden, weissen Gischt – welch eindruckliches Erlebnis! Wenn das Wasser dann auf den Kiesel zurückbrandete, hörte ich ein dumpfes Rollen, wie ein Kugellager, auf dem Pakete transportiert werden. Wind und Wassertropfen berührten mein Gesicht, ich konnte das salzige Meerwasser schme-*

*cken, die würzige Meeresluft einatmen. Die Zeit stand still. Erst als die Dunkelheit hereinbrach, trat ich den Retourweg an.*

*In diesen kühlen Herbsttagen, im Zug, im Bus, schliesse ich manchmal die Augen und versuche mich zu erinnern: Was waren das für Wellen am Strand von Plougrescant? Wie klang der Klang der Kiesel, wie schmeckte der Geschmack des Meeres? Wie fühlte sich der Wind an? Dann steigen Bilder in mir auf. Wir verfügen über geistige Sinne, die das Erlebte wieder lebendig werden lassen, meine spirituelle Übung ist dabei sehr hilfreich. Sie ermöglicht mir, dass ich zurückfinde zu solch besonderen Ereignissen in meinem Leben, zu Momenten, in denen ich zu wichtigen Einsichten fand, zu Augenblicken eines besonderen inneren Friedens. Die Übung kann auch helfen, Situationen oder Handlungen Revue passieren zu lassen, über die wir im Nachhinein nicht glücklich sind – und die damaligen Gedanken, Stimmungen, Gefühle zu verstehen, die uns zu einer bestimmten Reaktion verleiteten. Vielleicht können wir sie beim nächsten Mal vermeiden?*

*Mit allen Sinnen wahrnehmen, mit allen Sinnen uns erinnern. Aus dem Schnellzug unseres Lebens immer wieder aussteigen, innehalten und die Augen schliessen... Der Spritzer, den ich gerade abbekommen habe – kam er wirklich aus dem grauen Himmel über Zürich oder nicht doch von der Gischt bei Plougrescant?*

### Kurse im Lassalle-Haus

#### Nichts als Farbe

Malen aus der Stille  
7. bis 11. Oktober,  
So. 18.30–Do. 13 Uhr

#### Sufismus

Einführung in die Mystik  
des Islams  
26. bis 28. Oktober,  
Fr. 18.30–So. 13.30 Uhr

#### Exerzitien

Mit Ignatius ins  
schweigende Hören  
2.–4. November,  
Fr. 18.30–So. 13.30 Uhr

#### Auszeit zur rechten Zeit

Stressbewältigung  
25. Oktober bis  
2. November,  
Do. 18.30–Fr. 16 Uhr

Infos und Anmeldung:  
Telefon 041 757 14 14  
info@lassalle-haus.org  
[www.lassalle-haus.org](http://www.lassalle-haus.org)

lassalle  
haus

Das Lassalle-Haus in Edlibach ist ein von Jesuiten geführtes interreligiöses, spirituelles Zentrum mit einem breiten Kursangebot, das von Zen-Meditation über Naturseminare bis zu klassischen Exerzitien reicht. Für «natürlich» schreiben der Jesuit Tobias Karcher und die Pfarrerin Noa Zenger abwechselnd die Kolumne «Gedankensplitter».

\* Tobias Karcher (56) ist Jesuit und Direktor des Lassalle-Hauses Bad Schönbrunn, Bildungszentrum der Jesuiten in Edlibach im Kanton Zug.