
«Stille statt Pille»

Zen-Meister und Jesuit Niklaus Brantschen, 84, hat soeben sein 15. Buch veröffentlicht. Wir haben uns mit dem Walliser über die Kunst des glücklichen Lebens unterhalten.

Mathias Haehl

Er zitiert Buddha, die Bibel und Kierkegaard. Der 84-jährige Niklaus Brantschen gründete das Lassalle-Haus im zugerischen Bad Schönbrunn. In diesem spirituellen interreligiösen Zentrum der Jesuiten lebt er seit 1973 und wirkt hier immer noch: als Berater, Zenmeister und Zuhörer.

Brantschen kann gut analysieren, immer wieder tritt er in Medien auf. Er schreibt auch, als Meister der kurzen Form. «Gottlos beten. Eine spirituelle Wegsuche» heisst sein neuer Ratgeber, in dem es um das Ganze im Leben eines Menschen geht: von der Kunst des Betens bis zur Kunst des Liebens.

Der Walliser aus Randa ist überdies ein Lebemann: Nach dem Interview liess er es sich nicht nehmen, noch gemeinsam zu beten, zu essen und anzustossen. Mit einem Gläschen Pinot noir – aus dem Wallis, versteht sich.

Weltwoche: Niklaus Brantschen, wir erleben düstere Zeiten: Die Corona-Krise scheint noch nicht ausgestanden, es herrscht Krieg, wir fahren unsere Welt an die Wand. Hilft da beten?

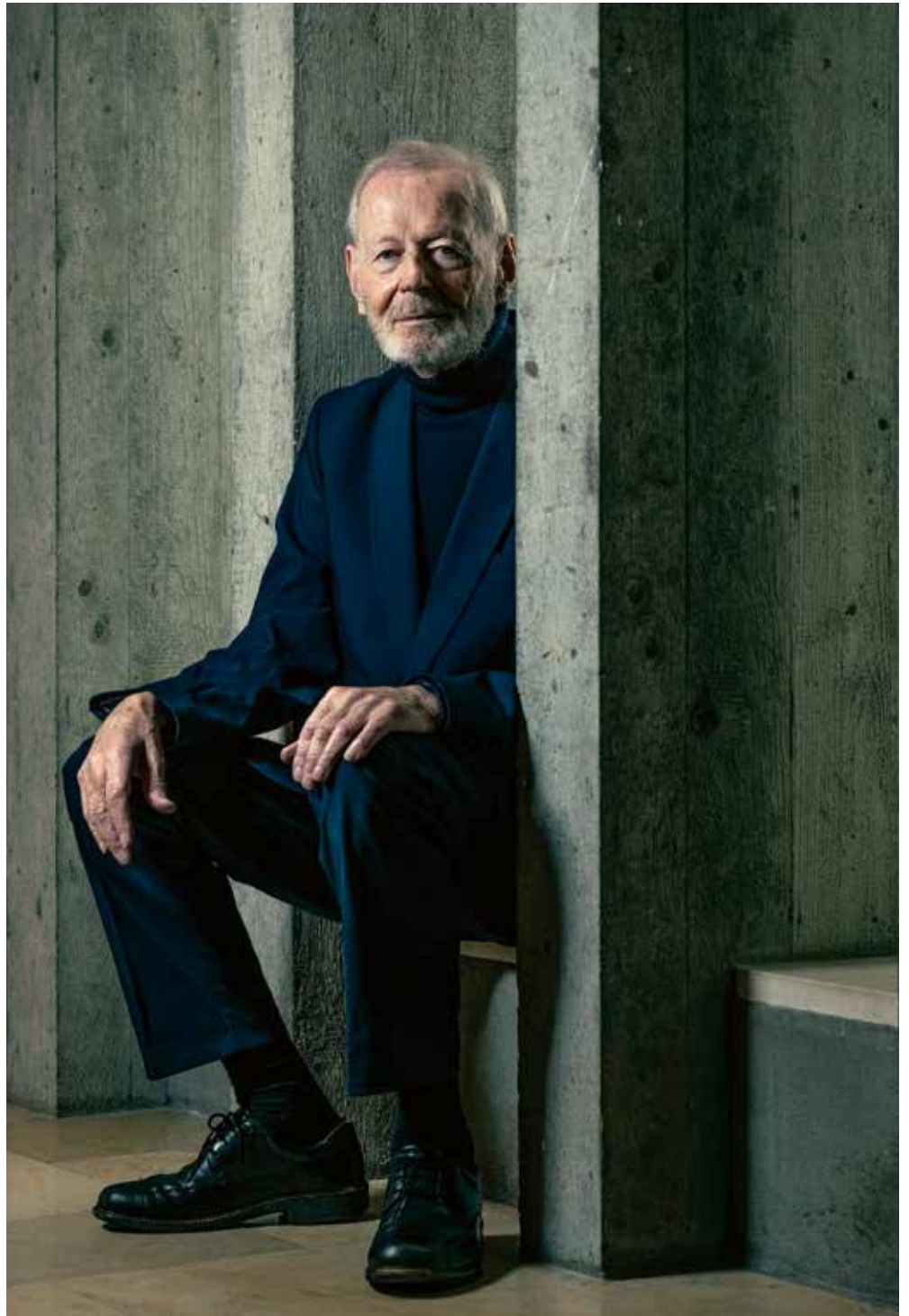
Niklaus Brantschen: Nein, denn zwei der Themen sind menschengemacht: Wir hegen Gedanken der Feindschaft und geben dem Krieg Raum in unseren Herzen. Und wir zer-

«Dankbar sein ist ein anderer Ausdruck für glücklich sein.»

stören mit unserem Verhalten die Umwelt. Da müssen wir selber über die Bücher gehen und uns fragen, was wir tun können beziehungsweise müssen. Und nicht eine andere, übergeordnete Instanz ins Spiel bringen. So gesehen: Wir müssen die Hausaufgaben selber machen.

Weltwoche: Wann soll man dann beten?

Brantschen: Es heisst so schön: Not lehrt beten. Doch man sollte nicht nur in der Not beten, sondern immer wieder. Täglich: in einem Ritual sich öffnen, der Seele Raum geben, dass sie das tun kann, was nottut.



«Geniessen, was geht»: Geistlicher Brantschen.

Weltwoche: Sich fürchten, sich aufregen oder wegschauen – das sind aber auch Möglichkeiten.

Brantschen: Furcht ist ein schlechter Berater. Wegschauen ist feige. Ich habe gelernt, mich weder zu fürchten noch feige wegzuschauen. Bleibt noch das Sich-Aufregen: Ja! Es tut gut und not, sich aufzuregen. Die Frage ist dann: Was mache ich mit dieser Aufregung?

Weltwoche: Ja, was bitte?

Brantschen: Es gibt eine heilige Unruhe, so wie es auch eine unheilige Ruhe gibt, die zu sagen scheint: «Lasst mich in Ruhe, ich halte mich da raus.» Anders die heilige Unruhe. Sie sagt: «So nicht, da muss was geschehen.» Klare Worte und Taten sind gefragt.

Weltwoche: Dankbar zu sein, sei dabei wichtig, schreiben Sie. Wie geht das?

Brantschen: Dankbar kann ich nur sein, wenn ich das Leben wahrnehme. Das ist ganz einfach, und doch braucht es einige Voraussetzungen. Achtsamkeit vor allem. Also ein Ohr haben für den Klang des Lebens, für Musik, Gespräche, Vogelstimmen. Unachtsamkeit verhindert eine dankbare Haltung, weil ich dahinwurstle, die Dinge verschlinge und sie nicht genieße. Achtsamkeit ist also der erste Schritt. Dann frage ich mich jeden Abend, wofür ich dankbar bin: eine Begegnung, einen Spaziergang, eine gelungene Arbeit? Und am Morgen habe ich ein ähnliches Ritual, indem ich den Tag in den Blick nehme: Worauf freue ich mich? So entsteht eine Offenheit für die Vielfalt, die mich bereichert und beglückt. Dankbar sein ist ein anderer Ausdruck für glücklich sein.

Weltwoche: Als es mir einmal nicht so gut ging, habe ich abends im Bett immer drei Dinge aus dem Tag Revue passieren lassen, die mir guttaten. So schlief ich mit guten Gedanken ein.

Brantschen: Sehen Sie, so einfach geht das. Einen guten Gedanken fassen und dankbar sein, das hat viel mit Beten und Glauben zu tun.

Weltwoche: Kann man denn heute noch an Gott glauben, wo doch scheinbar sämtliche ethischen Regeln missachtet werden? Wo man tötet und Egoismus sowie Gier die Welt regieren?

Brantschen: Es gibt drei Gifte im Buddhismus: Gier, Hass und Verblendung. Das Haben- und Mehr-haben-Wollen ist zur Grundhaltung vieler Menschen geworden. Wir hatten einen Referenten aus Thailand bei uns im Lassalle-Haus, den Friedensaktivisten Sulak Sivaraksa. Er sagte: «Konsumieren ist so etwas wie die neue Weltreligion. Der erste Glaubenssatz lautet: *I shop, therefore I am*. Kaufen ist der Sinn des Lebens geworden.» Ich kaufe mehr, also bin ich mehr – das ist Irrlehre pur! Mehr Besitz heisst nicht, dass ich ein reicheres Leben habe. Hier sind die Religionen gefragt, diesem Weg

etwas entgegenzustellen, das wirklich zur Fülle führt.

Weltwoche: Die totale Enthaltbarkeit?

Brantschen: Nein, nicht so krass, aber ein achtsamer Umgang mit den Ressourcen, denn die sind begrenzt. Ein Ernst-Nehmen des einen Raumschiffs Erde, auf dem wir unterwegs sind. Das ist die Aufgabe aller spirituellen Wege. Also nicht «Grösser, schneller, weiter» – sondern den Segen des Weniger, des Verzichtes und der Beschränkung leben.

Weltwoche: Sie sind nicht nur japanischer Zenmeister, sondern auch Jesuit – so wie Papst Franziskus. Was verbindet Sie mit ihm?

Brantschen: Der Papst hat einen Blick für die Menschen am Rande, besonders auch für die



Flüchtlinge. Und er hat einen Blick für die Umwelt, für die Ökologie. Es ist mir sehr sympathisch, dass er den Namen Franziskus gewählt hat. Ein Mann, der sprudelte vor Freude, der angesichts der Natur buchstäblich sang! Ob Vögel, Sonne, Mond – alles hat er im «Sonnen-gesang» gepriesen. Der Papst hat 2015 in seiner zweiten Enzyklika präzise Bezug auf den Gesang von Franz von Assisi genommen: Da setzt er sich entschieden und sehr geschickt für Umwelt und Klimaschutz ein. Er überlässt die Welt nicht sich selbst, er könnte ja sagen: «Ist egal, Hauptsache, wir retten die Seelen.» Nein, als guter Jesuit nimmt er den ganzen Menschen ernst und lässt die Welt nicht links liegen.

Weltwoche: Das klingt nach einem guten Papst – und dennoch laufen den Kirchen die Schäfchen davon. Sie verpassen es, den Menschen Sinn zu geben.

Brantschen: Ich kann nicht erwarten, dass die Kirche mich spiritueller macht – aber ich

kann selber etwas dazu beitragen, dass sie spiritueller wird, offener, interreligiöser. Was mich betrifft, so bin ich doppelt verwurzelt: Ich bin Buddha in Ehrfurcht verbunden und Christus in Liebe verpflichtet. Es gibt auch unorthodoxe Wege zu leben, zu beten und zu glauben. Dazu habe ich dieses Buch geschrieben.

Weltwoche: Sie schreiben auch: «Mitten im Leben sind wir vom Tod umgeben.» Sie sind 84 und waren schon schwerkrank. Wie gehen Sie als lebensweiser Mann mit Ihrer Endlichkeit um?

Brantschen: Ich lerne täglich, mit den Minderungen des Lebens umzugehen. Dabei möchte ich nicht nur fit sein. Es gibt Menschen, die sind fit, aber sonst nix. Ich stehe zur Verlangsamung und zu Beeinträchtigungen. Ich muss Gehör und Augenlicht unterstützen, ich merke, die Zeit ist begrenzt. Und gerade dadurch, dass ich das auf mich wirken lasse, wird die Zeit so kostbar. Eine Rose ist so kostbar, weil sie vergeht.

Weltwoche: Wie gehen Sie mit dem Krieg Putins um?

Brantschen: Wenn ich hier im Lassalle-Haus Gottesdienst feiere, dann kommt unweigerlich ein Moment der Stille, des Gedenkens, in dem wir uns mit den Menschen im Krieg

«Ein Ernst-Nehmen des einen Raumschiffs Erde, auf dem wir unterwegs sind.»

verbinden. Und zwar auf beiden Seiten. Der Krieg fordert Opfer in der Ukraine, aber auch das Leben von jungen Soldaten auf russischer Seite, die auf grauenvolle Weise sterben. Ich bin überzeugt, dass sich ein tiefempfundenes Mitgefühl, ein solidarisches Im-Schweigen-verbunden-Sein auswirken. Wichtig scheint mir auch, dass ich nicht sensationslüstern bin und alle News verschlinge. Ich informiere mich gezielt – aber dann ist genug.

Weltwoche: Also fokussieren? Viele lassen sich von Kleinigkeiten das Leben verderben.

Brantschen: Genau, nicht fragen, was fehlt, sondern geniessen, was geht. Möglichst intensiv, im Moment leben. Nicht Betriebsamkeit suchen, sondern sich Zeit nehmen, immer wieder Einkehr halten. Und als Letztes: die Stille suchen. Dazu der Philosoph Sören Kierkegaard: «Wenn ich Arzt wäre und gefragt würde: <Was rätst du?> Ich würde antworten: <Schafft Stille.>» Ein Arzt verschreibt ja auch Ruhe. Also: Stille statt Pille.

Niklaus Brantschen: Gottlos beten – Eine spirituelle Wegsuche. Patmos. 128 S., Fr. 29.90