

## Vom kulturellen Dauerreiz zur Stille: Ein passionierter Schreiber sucht sich selber. Und legte sich für eine Woche still. Ein ruhiges Stück in drei Akten.

TEXT & BILDER: MATHIAS HAEHL

# Still sein und Wolken schieben

In der Hauptrolle: der 54-jährige Luzerner Mathias Haehl, langjähriger Kulturredaktor der «Luzerner Zeitung», Texter und Kommunikator. Er hat unzählige Tonträger rezensiert, über zig Konzerte berichtet und die Grossen der Popkultur persönlich getroffen. Ein Leben mit Tempo, Krach und Dauerreizung der Sinne.

Die Szenerie: das Lassalle-Haus in Edlibach in der Gemeinde Menzingen im Kanton Zug. Ein «Zentrum für interreligiöse Begegnung», wie sich das gemeinnützige Bildungshaus selber nennt. Das Angebot reicht von japanisch-chinesischer Kalligrafie über Zen-Buddhismus, Meditation und Exerziten bis hin zur Fastenwoche. Über 5500 Gäste besuchen jährlich an 22 000 Kurstagen das Lassalle-Haus. Nach einjähriger Umbauphase wurde es im Herbst wieder eröffnet.

### 1. Akt – Prolog: Was steht an?

Auf der Überholspur, da pflegte ich zu leben. Das war meist aufregend. Aber oft auch anstren-

gend. Immer wieder ging ich an meine Grenzen. Im Schnee oder auf Marathonstrecken, beim Schreiben und Lesen, in Beziehungen und mit Erwartungen an Mitmenschen. Ich schwitzte

---

*Auf der Überholspur,  
da pflegte ich zu  
leben. Das war meist  
aufregend. Aber oft  
auch anstrengend.*

mit Hopi-Indianern in deren «Sweat lodge», stieg auf hohe Berge und experimentierte mit psychoaktiven Substanzen. Für einen Hedonisten wie mich gab es Champagner und Erdbee-

ren. Oder Primitivo und Porterhouse Steak. Meine Lösung: Exzess, ich bin dabei!

Ich war oben, ganz oben: Denn dort hatte ich ganz grosse Gefühle. Ich hatte geliebt und geteilt. Gelacht und geweint. Vor allem genossen. Musik und Film, Natur und Wein. Auf Abenteuern und Reisen. Mit Frauen und Freunden. Erlitt Verluste und Enttäuschungen.

Ich habe suchende Menschen mit gefundenen Idealen getroffen und porträtiert: James Cameron, Angelina Jolie, T. C. Boyle, Diana Krall, Mick Jagger, Wim Wenders, Roger Willemsen, Margarete Mitscherlich. Ich habe bei den Begegnungen von ihnen gelernt. Das waren viele intensive Reize. Zu viele?

### Schweigen statt plappern

Welches aber sind meine Ideale? «Gring ache u seckle»? Das Böse vergessen? Nein. Ich will den Kopf hoch halten. Und einhalten. Das Gute erinnern, denn was bedeutet schon Oben. Jetzt will ich runterkommen, Enthaltbarkeit ☺

In der Fastengruppe lässt sich finden: Ruhe und Einkehr, Erden und Werden.



üben, Zeit, Geduld und Achtsamkeit finden. Schweigen statt plappern.

Ständige Erreichbarkeit? Abschalten! Gelassenheit, Augen zu statt Mund auf. Entschleunigung statt konstante Beschleunigung und Multitasking, eines nach dem anderen. Eine Woche mit dem Herzen denken, mit dem Hirn fühlen – ach, ich bin gespannt. Und vorfreudig.

«Keine Angst?», fragte mich mein Umfeld im Vorfeld immer wieder. Auf was hab ich mich da eingelassen, fragte ich mich selber. Ich spüre Respekt, aber auch grosse Gelassenheit. Denn ich werde im Lassalle-Haus in guten Händen sein, umgeben von beruhigender Natur. Den Zen-Meister und Jesuiten Niklaus Brantschen habe ich kennen und sein grosses Wissen im Vorfeld bereits schätzen gelernt. Das mächtige Bauhaus-Gebäude am Rande von Edlibach habe ich an einem Besuchstag begangen und seine Schlichtheit bewundert. Welche sinnstiftende Architektur. Hier kann ich finden: Ruhe und Einkehr, Erden und Werden.

#### Weder aus Protest noch als Boykott

Mit 54 Jahren in einer zunehmend hektischer werdenden Welt also die Frage: Wie kann ich zur

Ruhe kommen? Mit Fasten und Meditieren in Stille. Ja? Ja, das will ich versuchen. Fasten, nicht aus Protest und nicht als Boykott, nein, als Mittel zur Selbsterkenntnis. Mich fragen: Wer bin ich? Was will ich? Wohin geht es mit mir? Was ist meine Aufgabe? Ich spüre: Hier könnte ich in mich gehen. In mein Innerstes. An die Quelle kommen, das Herz spüren, ins Hirn vordringen. Auf zum Fasten ins Lassalle-Haus. Auf zu mir selber.

#### 2. Akt – Erfahrung: Was geschieht?

«Bade in der Morgenluft», zitiert Niklaus Brantschen den grossen Freiheitskämpfer Mahatma Gandhi. Der Jesuit spricht getragen, immer wieder auch erhabene Worte grosser Männer und bedeutender Denkerinnen. Brantschen, diese Walliser Saftwurzel mit dem trockenen Humor, ist ein Meister der Diktion. Immer bleibt der gertenschlanke Hüne väterlich und dominant, mit dem sportlichen Gestus des Jungspunds. Dynamisch läuft er uns 39 Fastenden bei den beiden täglichen Wanderungen voraus. Und er lässt bei seinen Vorträgen tiefblicken. Wir nutzen die Erfahrung seiner Begegnungen mit dem Dalai Lama, Hans-Dietrich Genscher und dem

vietnamesischen Guru Thich Naht Hanh. Und hängen an Brantschens Lippen, dankbar für Inspiration.

Wir nehmen uns das Kleine gerne zu Herzen, was der 80-jährige Zen-Meister uns rät: mor-

## Was der 80-jährige Zen-Meister uns rät: morgens einen guten Gedanken zu fassen.

gens einen guten Gedanken zu fassen. Und vor allem viel zu schweigen. Kann ich mich so ertragen? Ja, ich fühle mich gut.

#### Der Rest war Schweigen

Morgens um 7 Uhr wird jeweils in den Tag gestartet, wir spazieren in den jungen Morgen. Hoch zur Kapelle, behutsam Schritt für Schritt, schweigend. Achtsamkeit wird zum Schlüssel-



begriff. Ganz bei mir laufe ich durch den Wald am Bach entlang, ohne Worte – aber voller guter Gedanken. Die Sinne sind höchst alert, der Grasboden so saftig grün und angenehm weich wie selten zuvor, das Rauschen des Wassers so kristallen und bereichernd wie nie. Heute bin ich wach und stark, sensibel und achtsam, zufrieden und dankbar. Gemeinsam singen wir engelsgleich in der Kirche: «Schweige und höre», manch einer verdrückt eine Freudenträne. Und der Rest war Schweigen, ich geniesse die Kraft der Stille.

Geduld lerne ich beim Essen, das stets Trinken ist: dreimalige Flüssignahrung am Tag. Ob morgens bei Tee, mittags bei Suppe oder abends bei Saft – da sitzen wir schweigend an Zehnertischen. Begrüssen uns still mit einer Verbeugung, schweigen und geniessen die kleinen Schlucke. Blicken nachdenklich in die Kerze, an die Tischkante oder in die Ferne – ganz Konzentration. Am Ende der Woche sitzen wir da wie Zen-Erleuchtete.

#### Im Energiesparmodus

Die Tage ziehen dahin in Slow Motion, und das ist angenehm beruhigend. Wir gehen ein Dut-

zend Kilometer am Tag, achtsam, wie gesagt. Denn den Puls, den will man hier tief halten, schliesslich funktioniert unser Körper auf Reserve. Mein Herz schlägt auf Glückszahl-Niveau: 56. Passt!

## Regungslos schaue ich 20 Minuten an eine braune Wand. Täglich dreimal.

Glück, das ist flüchtig und im Alltag bedauernswerterweise eher selten. Hier im Lassalle-Haus sind Glücksmomente häufig. Und das Wissen wird angereichert: Jesuit Bruno Brantschen doziert witzig über die reichlich weltliche und umweltbewusste Schrift «Laudato si» von Papst Franziskus. Pfarrerin und Kontemplationsleiterin Noa Zenger lässt uns mit ihren Leibübungen «Wolken teilen», «Regenbogen

malen» und «mit Wildgänsen fliegen». So elegant und poetisch habe ich noch nie Sport gemacht. Ärztin Françoise Wilhelmi de Toledo gibt uns Impulse zu medizinischen und gesundheitlichen Aspekten des Fastens. Zum Beispiel: Weil die Verdauung bis zu 20 Prozent der Energie des Menschen beansprucht, schlafen Fastende viel besser. Und offenbar auch weniger: Meist werde ich um 4 Uhr in der Nacht wach. Zeit zum Sinnieren, Schreiben und auch Lesen. Und wie das alles geht: glasklar, einsichtig, befruchtend. Toll.

#### Hier auf dieser reichen Welt

Wie dankbar darf ich sein, hier zu sein. Hier, bei dieser Woche im Zeichen des «Reichtums des Verzichts». Ja, vor allem: Hier auf dieser reichen Welt. Geniesse die Rituale: Da sitze ich regungslos 20 Minuten in Zen-Meditationshaltung und schaue an eine braune Wand. Täglich dreimal.

Der Rest der Woche: wohl strukturiert, interessant und berührend. Beim Schreiben an die Liebe zu Hause rollen die Tränen – ich bin überrascht über meine Sentimentalität. Und über meinen Körper, denn ich bin nicht einmal ☺

hungrig. Es entwickelt sich eher ein Hunger für tiefe sinnliche Eindrücke. Ich bin froh, Smartphone und Fernseher nicht zu vermissen. Ein Teich mit Fischen und Fröschen gereicht mir als Tor zur Welt. Ich verschlinge Bücher, mit einer Konzentriertheit sondergleichen.

«Schweigen ist nichts für Feiglinge – denn da ist man auf sich selbst zurückgeworfen.» Das erzählt Niklaus Brantschen, der grosse Meister des Hauses. Jesuit, Zen-Meister und Botschafter des Lassalle-Spirits. Er sagt: «Wir warten. Wir warten auf nichts.» Bis das Fastenbrechen am letzten Tag ansteht.

Ein Apfel, wieder kauen. Und plötzlich achtsam reden. Ich will die anderen aber gar nicht kennen lernen, die ich in ihrer Wortlosigkeit so schätzen gelernt hatte. Danke, Reichtum des Verzichts.

### 3. Akt – Epilog: Was bleibt?

Zu Hause. Vertraut, doch alles so laut. Und bunt. Dieses Gerede überall. Ich rieche an den Blumen und am prächtigen Haar der Partnerin, an den Cremes und Parfüms. Allerliebste. Ich geniesse bequeme Stühle, liebende Blicke, staune über den vollen Kühlschrank.

Das Paradies – aber dessen war ich mir schon zuvor bewusst. Und dann die erste richtige Mahlzeit: Lachs, Brot, Butter. Und den bestellten Champagner lasse ich dann doch weg. Zu erdrückend wäre das schlechte Gewissen dabei. Denn die ganzen gesunden und gut gemeinten Tipps wiegen schwer: Es gilt, langsam und be-

Apfel ist», erkläre ich. Oder «iss doch bitte langsamer» und «spazieren wir achtsam und nehmen die Aussicht wahr».

Erleuchtet? Nein, das wäre vermessen. Ich bin ja noch kein Zen-Meister. Aber um eine wichtige Erfahrung reicher. Ich möchte diesen Zustand all meiner geschärften Sinne mit in die Zukunft nehmen. Dies den anderen schmackhaft machen, aber ohne zu missionieren. Und plane schon mit der Partnerin für kommenden Herbst eine Fastenzeit à deux.

Ich dichte! Nach über 40 Jahren ohne gereimten Wortschöpfungen entstand bei der Abschlussaufgabe im Lassalle-Haus in 20 Minuten ein Sprachwerk:

*Einsichten, Aussichten.*

*Mehr gehen, weniger essen.*

*Leiser reden, lauter schweigen.*

*Verschwenderischer lesen, knapper schreiben.*

*Dankbarer lieben, achtsamer leben.*

Und wenn ich das Gedicht vortragen soll, dann merke ich, wie gefühlvoll ich durch diesen Gang an meine Grenzen geworden bin. Ich bin ein bisschen stolz – und glaube wieder an das Gute im Menschen.

➔ [lassalle-haus.org](http://lassalle-haus.org)

---

## Zu Hause. Vertraut, doch alles so laut. Und bunt. Dieses Gerede überall.

hutsam die Diät weiterzuführen. Fleisch und Pasta erst dann, wenn das Bedürfnis danach wirklich unstillbar scheint.

Und mein geliebter täglicher Schoppen Rotwein? Der wartet dann tatsächlich noch ein paar Tage. Wider Erwarten mündet er mir anfangs gar nicht. Gut so. Das lukullische und bisweilen bacchantische Gefühl der Weltenumarmung mit meinem roten Manna wird bestimmt wieder kommen. Und dann, immer noch geschätzt: der Schlaf des Gerechten.

Die Tage schleichen dahin. Ich schleiche immer mal wieder zum Kühlschrank und in den Weinkeller. Griechischer Joghurt, Amarone, Speck, Bier: Lust – aber die Vernunft hält mich in Schranken.

### Diesen Zustand in die Zukunft mitnehmen

Ja, bin ich denn erleuchtet? Denn ich ertappe mich in den ersten Tagen nach der Fastenwoche gar immer wieder, wie ich meinem Umfeld Tipps gebe: «Sei dir bewusst, wie lecker dieser