

TAGBLATT

INTERVIEW

«Wer sich ihr ausliefert, soll sich überraschen lassen»: Die heilsame Kraft der Stille

Niklaus Brantschen, Priester und Zen-Meister, über den Nutzen von Stille im Alltag.

Urs Bader 1.12.2018, 05:00 Uhr

Wie hilft Stille im Alltag der Menschen? Der 81-jährige Niklaus Brantschen hat in solchen Fragen viel Erfahrung. Der Walliser ist Jesuit, katholischer Priester und Zen-Meister. Er leitete viele Jahre das Lassalle-Haus in Bad Schönbrunn ZG, das er unter anderem als Meditationszentrum bekannt machte.

Niklaus Brantschen, die Sehnsucht nach Stille ist verbreitet. Was bedeutet das?

Wenn wir den Begriff «Stille» ersetzen durch «Zeit haben», dann ist diese Sehnsucht zu verstehen als Antwort auf eine Mangelerscheinung. Ein Mangel an Zeit, Lebenssinn oder sich selbst zu erfahren. Diese Sehnsucht ist aber keine Zeiterscheinung, keine Mode. Früher wurde vielleicht weniger von Stille gesprochen als vielmehr von der Sinnfrage.

Wie soll man sich denn im Alltag der Stille aussetzen? Oder eben anders: Wie viel Zeit soll man sich für sich selbst nehmen?

Man sollte möglichst regelmässig mal zur Ruhe kommen. Mindestens eine Viertelstunde täglich, und wenn gerade viel los ist, eine halbe Stunde. Am Morgen kann man auf den bevorstehenden Tag schauen: Was bringt er? Was erwarte ich? Wo stehe ich? Am Abend empfiehlt sich eine Rückschau. Oder man kann auf den Atem achten, darauf achten, wie es atmet: im Ein- und Ausatmen ruhig werden, da sein. In der Stille bin ich anwesend. Eine Viertel- oder eine halbe Stunde ist aber nur die eiserne Ration für den täglichen Gebrauch. Nach sechs Tagen soll man den Ruhetag pflegen und auch regelmässig Ferien machen. Der Rhythmuswechsel ist wichtig. Auszeit zur rechten Zeit, oder anders: Time-out statt Burn-out. Stille heilt.

Erträgt jedermann, jede Frau die Stille?

Wir tun gut daran, wenn wir lernen, Stille zu ertragen, innezuhalten. Dabei öffnen wir uns für den Reichtum des Lebens. Das fällt am Anfang nicht leicht, ist nicht nur ein Sonntagsspaziergang. Doch es lohnt sich, Stille auszuhalten – wenn es auch nur eine Viertelstunde täglich ist.

Was meinen Sie mit «Reichtum des Lebens»? Was darf erwarten, wer sich der Stille ausliefert?

Pointiert gesagt: Wer sich der Stille ausliefert, soll nichts Bestimmtes erwarten, sondern sich überraschen lassen. Sonst bleibt es beim Mehr vom Gleichen. Es geht darum, die Sinne nach innen zu wenden, um eine neue, tiefere Sicht von der Welt zu erhalten. Die Sinne werden schärfer. Man erhält ein subtileres Gehör, das Zwischentöne wahrnimmt und Unbekanntes erlauscht. Das Sehen wird zum Inneren Schauen, das Schmecken zum Verkosten des Lebens. Ich erinnere in diesem Zusammenhang gerne an einen Sinnspruch des deutschen Mystikers Angelus Silesius: Wer seine Sinne hat ins Innere gebracht, der hört, was man nicht redt, und siehet in der Nacht.

«Tagblatt»-Newsletter abonnieren

Der kompakte Überblick am Abend mit den wichtigsten Ereignissen und Themen aus der Ostschweiz und der Welt. Zusammengestellt von der Redaktion. [Hier können Sie sich mit einem Klick kostenlos anmelden.](#)

Copyright © St.Galler Tagblatt. Alle Rechte vorbehalten. Eine Weiterverarbeitung, Wiederveröffentlichung oder dauerhafte Speicherung zu gewerblichen oder anderen Zwecken ohne vorherige ausdrückliche Erlaubnis von St.Galler Tagblatt ist nicht gestattet.