

«Es ist schön, bescheidener zu leben»

Wer aus freien Stücken auf eigenen Besitz verzichte, erfahre etwas von der Freiheit eines Vogels, der nur ein kleines Nest habe, sagt der Jesuit und Zen-Meister Niklaus Brantschen. Der Konsum-Falle könne man ausweichen, indem man innehalte und sich wieder die wesentlichen Fragen stelle: Was will ich? Was brauche ich wirklich? Was tut mir wirklich gut?

Herr Brantschen, was macht für Sie ein gutes Leben aus?

Ein gutes Leben besteht für mich aus Beziehungen, aus Verhältnissen. Das Wort «Verhältnis» enthält das Wort «Halt». Ein gutes Verhältnis gibt Halt. Ich brauche für ein gutes Leben ein gutes Verhältnis zu mir selber, Kontakt zu anderen Menschen, Beziehungen zu kulturellen Werten, zur Umwelt und zu dem, was grösser ist als alles: eine Beziehung zum Göttlichen.

Wie gelingt mir eine Beziehung zu mir selber?

Wenn ich eine Beziehung habe zu meiner Leiblichkeit, wenn ich meinen Leib spüre, meinen Atem zum Beispiel. Das Atmen geschieht im Jetzt, ich kann nicht vorausatmen.

«Ich brauche für ein gutes Leben ein gutes Verhältnis zu mir selber, Kontakt zu anderen Menschen, Beziehungen zu kulturellen Werten, zur Umwelt und zu dem, was grösser ist als alles.»

Atem ist Lebensodem. Ich schenke dem Atem viel Beachtung. Bewusstes Atmen hilft mir, präsent zu sein. Bei der Beziehung zu mir selber geht es auch darum, meine berechtigten Bedürfnisse wahrzunehmen, wie das Bedürfnis nach Bewegung an der frischen Luft, nach genügend Schlaf, gesunden Lebensmitteln, nach Rückzug und Musse.

Was macht eine gute Beziehung zu anderen Menschen aus?

Sie gelingt für mich dann, wenn ich geben darf von dem, was ich geben kann. Und wenn ich von anderen Menschen empfangen kann, wenn ich bedürftig bin. Es geht um das Schenken und Be-



Diogenes machte der Reichtum der anderen nichts aus. Er war zufrieden mit seinem Leben in der Tonne. Nur der Grossen störte ihn. Vom König gefragt, wie er ihm dienen könne, sagte der (fast) bedürfnislose Diogenes der Letzte. (Bild: Erica Guilane-Nachez/fotolia)

schenkt werden, um gegenseitige Bereicherung – dies im geistigen wie im materiellen Sinne.

Sie nannten auch die Beziehung zu kulturellen Werten.

Ja, die Kultur, in der ich aufwachse, in der ich mich bewege, prägt mich. Wir sind nicht nur Schöpfer der Kultur, wir sind auch Geschöpfe der Kultur und unserer Umgebung. Die harmonikale Bauweise

des Lassalle-Hauses hier in Bad Schönbühl, in dem ich seit über 40 Jahren lebe, hat mich geprägt. Die Architektur von André M. Studer gibt mir Klarheit. Die Schlichtheit etwa des Zen-Meditationsraumes wirkt bis in mein Innerstes.

Und die Beziehung zur Natur, zu unserer Umwelt?

Ich brauche die Luft und die Nahrung unserer Erde zum Leben, bin selber ein

Teil der Natur. Wenn ich unachtsam und lieblos mit der Natur umgehe, indem ich zum Beispiel durch Flugreisen unsere Atmosphäre belaste, schneide ich mir ins eigene Fleisch.

Gibt es Vordenker für Ihre Lebenshaltung – Menschen, die Sie inspirieren?



• Schattenwurf durch den Auftritt von Alexander dem Ende nach: «Geh mir nur ein wenig aus der Sonne!»

Der Jesuit und Naturforscher Pierre Teilhard de Chardin hat es sinngemäss so ausgedrückt: Um ein erfülltes Leben zu haben, ist Folgendes unerlässlich: dass ich mich zentriere, um bei mir sein zu können; dass ich mich «de-zentriere», um bei meinem Mitmenschen und in der Natur sein zu können. Und es ist unerlässlich, dass ich mich «über-zentriere» und der Sehnsucht nach dem Göttlichen Raum gebe. Der berühmte französische Denker Blaise Pascal sprach in diesem

Zusammenhang vom Bedürfnis des Menschen, sich selbst zu übersteigen: «L'homme passe infiniment l'homme». Man sagt, der Mensch sei hoffnungslos religiös, womit gemeint ist, dass er eine tiefe Sehnsucht nach Erfüllung hat, die er sich nicht selber geben kann und die mit Anhäufen von Gütern nicht zu haben ist. Wenn ich dieser Sehnsucht nach dem Höheren, diesem Bedürfnis nach Tiefe nicht Raum gebe, sondern es durch den Konsum von materiellen Dingen zu befriedigen versuche, dann lebe ich unter meinem Wert.

Die Balance dieser Beziehungen ist aber schwierig zu finden.

Da haben Sie recht. Es gibt Phasen, in denen alles fliesst. Man fühlt sich wohl in jeder Beziehung – in der Beziehung zu sich selber, in der Beziehung zu seinen Mitmenschen, zur Umwelt und Kultur, zum Göttlichen. Manchmal gibt es aber Phasen, in denen man sich abgeschnitten fühlt von allem. Das ist nicht weiter schlimm, man muss es nur aushalten. Viele können dies nicht, sie suchen eine Ersatzhandlung, verfallen in einen Aktivismus, gehen in die Breite statt in die Tiefe, verwechseln Quantität mit Qualität, vergessen, dass weniger sehr oft mehr ist. Weniger Besitz gibt oft mehr Lebensqualität. Besitz bezeichnet vom Wort her etwas, auf dem ich sitze. Ich kann aber nicht auf beliebig vielen Dingen sitzen.

Was besitzen Sie?

In meinem Büro stehen ein Pult, ein Computer, ein Drucker, ein Schrank mit Ordnern, relativ wenig Bücher, und in einer Ecke gibt es einen Stuhl für einen Gast. Im Schlafzimmer stehen ein Bett, ein Kleiderschrank und am Fenster, durch das ich die voralpine Moränenlandschaft sehe, ein Stuhl. Dies alles ist nicht mal meines, es gehört dem Jesuitenorden.

Was gewinnen Sie durch den Verzicht auf privaten Besitz?

Freiheit und Unabhängigkeit. Mitglieder eines Ordens haben den Luxus, in einer Gütergemeinschaft leben zu dürfen. Sie verwenden nur das, was sie brauchen und wissen, dass das, was sie brauchen, da ist. Das befreit, und deshalb ist es ein

Luxus. Wer das Ordensideal ernst nimmt, das heisst aus freien Stücken auf eigenen Besitz verzichtet, erfährt etwas von der Freiheit eines Vogels, der nur ein kleines Nest hat. In diesem Sinn ist es ihm «vögelwohl».

Ist es nicht schwierig, so bescheiden zu leben?

Als junger Mann fiel mir der Verzicht besonders leicht. Ich hatte nur einen Koffer und konnte während meines Studiums von Ort zu Ort ziehen, nach Frankreich, Deutschland, Österreich. Besitz war kein Thema. Man kam mit einem ganz kleinen Taschengeld aus. Wenn ich mehr brauchte, musste ich meinem Oberen begründen, wozu ich mehr Geld brauchte. Mit steigendem Alter und grösserer Verantwortung entstehen gewisse Abhängigkeiten von materiellen Gegebenheiten. Das macht mir auch Mühe.

Sie fühlen sich abhängig von dem bisschen, das Sie haben?

Ich sehne mich nach grösserer Bescheidenheit, möchte noch weniger Bücher, noch weniger Kleider haben. Ich möchte die Komplexität im Leben noch mehr reduzieren.

.....
«Man sagt, der Mensch sei hoffnungslos religiös, womit gemeint ist, dass er eine tiefe Sehnsucht nach Erfüllung hat, die er sich nicht selber geben kann und die mit Anhäufen von Gütern nicht zu haben ist.»

Das gilt auch für nicht materielle Dinge: Es ist schön, viele Beziehungen zu haben, aber es kann auch zu viel werden und Breite verhindert immer Tiefe. Es ist schön, im Alter noch aktiv zu sein, aber es kann zu viel sein. Ich habe bei mir das Gefühl, dass es von allem noch zu viel ist. Ich möchte noch bescheidener leben und weniger leisten müssen.

Entsetzt es Sie nicht manchmal, wenn Sie sehen, wie viel die Menschen «da draussen» begehren?

Ich sehe mich nicht ausserhalb der Gesellschaft, der Jesuitenorden lebt seit je-

her in und mit der Gesellschaft. In diesem Sinne sehe ich mich nicht als Instanz, die die Gesellschaft massregelt. Ich versuche nur durch mein Leben als Ordensmann einen Gegenentwurf zum modernen konsumorientierten Leben aufzuzeigen. Und ich lehre die Menschen, die bei uns Kurse besuchen, die wesentlichen Fragen zu stellen. Ich verweise sie auf ihre ursprünglichen Bedürfnisse. Ich frage mich aber selber immer wieder kritisch, ob ich Teil des Problems bin oder ob ich zur Lösung des Problems beitrage.

Was würden Sie als «das Problem» ausmachen?

Mit Problem meine ich auf der materiellen Ebene die Verschwendung, den Überfluss, das Immer-mehr-haben-Wollen vom Gleichen. Auf der geistigen Ebene meine ich das Zuviel an Einerlei, zu viel an Oberflächlichem. Damit man sich mit seinem Leben identifizieren kann, muss man es möglichst konsequent leben, muss man darauf achten, dass man nicht in die Falle des Konsumierens gerät. Konsumismus ist zu einer Ersatzreligion gewor-



Der Jesuit und Zen-Meister **Niklaus Brantschen** positionierte das Bildungszentrum Bad Schönbrunn ob Zug als Lassalle-Haus – Zentrum für Spiritualität, Dialog und Verantwortung. Er trat als 22-Jähriger in den Jesuitenorden ein, studierte Philosophie und Theologie. In Japan liess er sich zum Zen-Meister ausbilden. 1995 gründete er zusammen mit der Heilpädagogin, Psychologin und Zen-Meisterin Pia Gyger das *Lassalle-Institut für Zen, Ethik und Leadership*. Brantschen ist Autor von zahlreichen Büchern zu Spiritualität, Ethik und Fasten.

den, deren erster Glaubenssatz lautet: «I shop therefore I am» – ich kaufe, also bin ich. Oder: «Ich kann mir *mehr* leisten, also bin ich *mehr*». Es gibt eine grosse Verlockung, das Glück im Konsum zu suchen, aber *consumere* heisst ja nichts anderes als «verbrauchen».

Wie können wir der Versuchung widerstehen?

Indem wir uns kritisch fragen: Was brauche ich wirklich? Was hilft mir oder tut mir wirklich gut?

«Konsumismus ist zu einer Ersatzreligion geworden, deren erster Glaubenssatz lautet: «I shop therefore I am» – ich kaufe, also bin ich.»

Wer sich diese Fragen ernsthaft stellt, wird still und nachdenklich.

Vieles kann einem gut tun: Wenn ich gestresst bin, kann ich nächste Woche für ein paar Tage in die Karibik fliegen und es mir gut gehen lassen.

Wenn ich glaube, dieses oder jenes könnte mir gut tun, wäre die nächste Frage: Wozu hilft mir dieser Karibiktrip? Verhilft er zu mehr Offenheit, mehr Menschlichkeit? Hilft er mir, meine Beziehungen zu vertiefen? Generell gesagt: Bei aller Selbstliebe muss ich mich fragen, dient, was ich mir vornehme, immer nur mir selbst oder auch anderen? Das zentrale über allem stehende Gebot ist das Gebot der Liebe: Liebe dich selbst, deine Mitmenschen, die Natur und Gott. Eigentlich können wir die Frage, was die Bedingungen für ein gutes Leben sind, auf das Gebot der Liebe zurückführen.

Was hindert uns daran, das Gebot der Liebe zu leben?

Alle spirituellen Traditionen haben von Anfang an erkannt, dass die Habsucht der Liebe im Weg steht. Mein Zen-Lehrer pflegte zu sagen: Wer an Dingen hafte, das heisst gierig sei, komme auf dem spirituellen Weg nicht weiter. Im Zen-Buddhismus gehört die Gier genauso wie der Hass und die Verblendung zu den drei Giften, die den Menschen verderben. Durch die Gier reissen wir Dinge an uns,

der Hass lässt uns Dinge ablehnen und die Verblendung lenkt den Blick vom Wesentlichen ab.

Wie entkommen wir dieser Gefangenschaft?

Indem wir uns berühren lassen. Indem wir die Augen des Geistes öffnen, tiefer zu sehen versuchen und erkennen, dass alles mit allem vernetzt ist, dass ich nicht alleine und unabhängig auf dieser Welt existiere. Ohne Betroffenheit keine Befreiung aus der Gefangenschaft von Gier, Hass und Verblendung.

Was passiert, wenn sich eine Gesellschaft nicht mehr betroffen fühlt?

Dann gehen wir kaputt. Es hat aber in der Geschichte immer diese Pendelbewegungen zwischen Überfluss und Bescheidenheit gegeben. Die Mentalität der Verschwendung ist nicht neu, die radikale Gegenbewegung auch nicht, denken Sie an Diogenes ...

... der griechische Wanderlehrer, welcher der Legende zufolge im 4. Jahrhundert vor Christus in einer Tonne lebte und zufrieden war?

Genau. Der Reichtum der anderen machte ihm nichts aus. Er war zufrieden mit seinem Leben, weil er unabhängig war und den Reichen dadurch überlegen. Auch der franziskanische Bettelorden im Mittelalter war eine Gegenbewegung. Ich beobachte heute bei vielen jungen Menschen, dass sie sich dem Überfluss und der Verschwendung verweigern, weniger besitzen und mehr mit anderen Menschen teilen wollen, sie leben bescheidener als ihre Väter und Mütter. Sie erinnern uns daran, dass wir alle im gleichen Boot sitzen und es eine Umkehr braucht, wenn wir als Individuum, Gesellschaft und Menschheit überleben wollen. Die Jungen ermahnen nicht verbissen zur Bescheidenheit, sondern leben aus einer beneidenswerten Leichtigkeit heraus. Es ist schön, bescheidener zu leben. Man gewinnt neue Freiheiten, Lebensqualität, es entstehen Gemeinschaften, Solidarität.

Gerade der Gemeinschaftssinn ist aber durch die Individualisierung bedroht.

Ja, aber ich glaube, diese Zerstückelung stösst langsam an Grenzen. Viele Menschen, die sich unabhängig und frei wähnen, merken, dass ihnen etwas fehlt: Geborgenheit, das Getragensein, Vertrauen. Ich glaube, eine Sehnsucht nach Gemeinschaft zu spüren und eine Gegenbewegung zur Vereinzelung zu beobachten: Es entstehen Wohngemeinschaften, Mehrgenerationenhäuser, gelebte Nachbarschaft in Quartieren.

Sie haben Hoffnung, dass wir die Umkehr schaffen?

Der Mensch ist nicht so dumm, dass er freiwillig ganz vor die Hunde geht. Viele spüren, dass Breite nicht Tiefe, Quantität nicht Qualität und Besitz nicht Freiheit ist. Ja, ich glaube, dass viele Menschen nachdenklich geworden sind und habe die Hoffnung, dass auf das Nachdenken entsprechendes Handeln folgt.

.....
«Wer aus freien Stücken auf eigenen Besitz verzichtet, erfährt etwas von der Freiheit eines Vogels, der nur ein kleines Nest hat.»

Eigentlich ahnen wir doch alle, dass es schön ist, friedfertig zu sein, dass Hunger und Durst nach Gerechtigkeit zufriedenstellend ist und gerechtes Handeln uns nährt, dass Teilen einen glücklicher macht als Horten und die Reduktion von Materiellem einen befreit.

Ist nicht das Problem, dass wir das «Leben als letzte Gelegenheit», wie es die deutsche Erziehungswissenschaftlerin Marianne Gronemeyer nannte, in vollen Zügen auskosten, keine Möglichkeiten und Gelegenheiten verpassen wollen, bevor wir sterben müssen?

Ja, wenn ich mich in Gottes Hand nicht geborgen fühle, dann fange ich an, zu rechnen, versuche ich alles zu konsumieren, was sich mir anbietet, dann horte ich, häufe ich an, schliesse ich Versicherungen ab. Aber das ist der Tod des Lebens. Das Bemühen, um jeden Preis leben zu wollen, hindert mich zu leben. Das Leben fängt dort an, wo das Planen, dieses ängstliche Rechnen und Berechnen aufhört. Erst dann gehe ich mit offenen Augen durch die Welt, gerate ich ins Staunen, werde ich überrascht, werde ich kreativ.

Müssen wir Sterben lernen?

Ja, es ist wichtig, dass wir uns im Leben auf den Tod besinnen, uns daran erinnern, dass wir sterbliche Wesen sind und das Totenhemd keine Taschen hat. Es ist auch wichtig, dass man nicht ohne sich selbst sterben muss. Mir selbst nahe sein, mich selbst spüren, kann ich aber nur, wenn ich mir auch im Leben nah war, wenn ich den Bezug zu mir selbst nicht verliere, zu meinem Grund, zu meinem Ursprung. Ich möchte nicht ohne mich selbst sterben.

Wie gelingt es mir, mir selber nahe zu sein?

Indem Sie sich immer wieder erlauben, alleine mit sich selbst zu sein, sich zurückzuziehen. Indem Sie sich nicht ausweichen, sondern den Mut haben, sich selbst zu hinterfragen. Das braucht Übung. Wenn man stirbt, lässt man alles zurück, man nimmt nur das mit, was man ist. Das, was ich an mich gerissen habe, bleibt zurück. Was mitgeht, sind die guten Werke. ◀ **Interview: Denise Battaglia**

Das Lassalle-Institut: Ethik, Spiritualität, Dialog

Im Jahre 1929 übernimmt der Jesuitenorden die ehemalige «Wasserheil-Anstalt Bad Schönbrunn» im Kanton Zug und macht aus dem Kurhaus das «Bildungshaus Bad Schönbrunn». 1970 weicht das baufällige Haus dem Neubau des bekannten Zürcher Architekten André M. Studer. Studers Bau ist geprägt von der sogenannten harmonikalen Bauweise: Alles steht in einem bestimmten (mathematischen) Verhältnis zueinander. 1993 gibt der Jesuit und Zen-Meister Niklaus Brantschen dem Haus den Namen «Lassalle-Haus» – zu Ehren des Jesuitenpaters Hugo Enomiya-Lassalle. Zwei Jahre später gründet er zusammen mit der Heilpädagogin und Zen-Meisterin Pia Gyger das Lassalle-Institut, in dem seither Kurse und Seminare zu Ethik und Spiritualität angeboten werden. Das Angebot richtet sich insbesondere an Führungskräfte aus Wirtschaft und Politik. Das inzwischen unter Denkmalschutz gestellte und im Jahr 2015 sanierte Haus wird im Mai 2016 wiedereröffnet. Das Haus bietet allen Interessierten die Möglichkeit, kürzere oder längere Auszeiten zu nehmen, oder Fasten-, Exerzitien- und Zen-Kurse sowie Lehrgänge etwa in Spiritual Care und interreligiöser Theologie zu besuchen.

