

# «Wer das Essen nicht ehrt, ist des Fastens nicht wert»

Der Jesuit und Zen-Meister Niklaus Brantschen weiss aus eigener Erfahrung, was Verzicht bedeutet. Trotzdem oder gerade deshalb schwärmt er vom Geniessen – und zwar mit allen Sinnen.

Interview: Nicole Maron

**W** **ENDEKREIS:** Niklaus Brantschen, was bedeutet für Sie Genuss?  
**Niklaus Brantschen:** Wahrnehmen, schmecken, verkosten – da kommen alle Sinne ins Spiel. Wenn ich mit wachen, offenen Sinnen durchs Leben gehe – nicht mit Stielaugen, nicht gierig oder oberflächlich – kann alles ein Genuss sein. Vorausgesetzt, ich nehme aktiv wahr, erlebe und erfahre, was das Leben bietet, statt alles nur passiv über mich ergehen zu lassen. Mir scheint, heute leben viele Menschen in dieser Passivität.

» *Meditation ist ein Verzicht auf Gerede, Getue und Gehabe.*

### **Inwiefern?**

Man rast durch die Gegend, weil man irgendwohin will, schaut weder rechts noch links, nimmt nichts wahr, riecht nichts, sieht die Landschaft nicht, spürt nicht die Luft auf der Haut. Wenn man stattdessen bewusst unterwegs wäre, könnte man all das geniessen. Die Zen-Tradition kennt drei Gifte: Gier, Hass und Verblendung. Sie verunmöglichen den Genuss, sind diesem geradezu entgegengesetzt. Gier ist das genaue Gegenteil von Genuss – ich reisse Dinge an mich, will sie haben, statt ihnen liebevoll zu begegnen und sie anzunehmen.

### **Welche Dinge geniessen Sie in Ihrem Alltag ganz bewusst?**

Das Frühstück – ich genieße es mehr als die anderen Mahlzeiten. Am Morgen ist der Tag noch frisch, und man hat lange nicht gegessen. Für das Frühstück nehme

ich mir bewusst Zeit, genauso wie für meine halbstündige tägliche Meditation. Das ist ganz wichtig: Es gibt keinen Genuss ohne Zeit. Husch, husch kann man nicht geniessen. Das heisst aber nicht, dass ich üppig frühstücke. Ich esse immer nur Brot mit Butter und Marmelade und trinke eine Tasse Kaffee.

**Das klingt eigentlich eher nach Verzicht, doch Sie nennen es Genuss. Was heisst denn Verzicht für Sie?**

Genuss und Verzicht stehen in einem engen Zusammenhang: Wer nicht geniessen kann, kann auch nicht verzichten. Wenn ich etwas genossen habe, bin ich gesättigt – nicht übersättigt. Aus dieser Fülle heraus kann ich für eine bestimmte Zeit bewusst auf etwas verzichten. Ich sage es gerne so: Wer das Essen nicht ehrt, ist des Fastens nicht wert.

Ich faste seit vielen Jahren und begleite auch andere Menschen beim Fasten, in Fastenkursen etwa. Im Lassalle-Haus werden wir nächstes Jahr ein neues Projekt starten: sechzehn Wochen pro Jahr begleitetes Fasten, wobei diese traditionsreiche Übung für uns eine spirituelle, eine gesundheitliche und eine sozialpolitische Dimension hat. Beim Fasten werde ich sensibilisiert für die Not der Menschen auf der Welt, ich spüre sie am eigenen Leib. Das kann ich nicht, wenn ich vollgestopft bin. Natürlich ist es etwas ganz anderes, ob ich aus freien Stücken auf Nahrung verzichte oder aus purem Mangel Hunger leide. Dass Menschen im 21. Jahrhundert immer noch an Hunger sterben müssen, ist eine humanitäre Katastrophe, die mit vereinten Kräften zu verhindern wäre.

» **Es gibt klar auch Phasen des Schmerzes.**

**Da haben Sie leider Recht. Kommen wir zurück auf das freiwillige Fasten. Was ist denn das Genussvolle daran?**

Man kann durch zeitweises Verzicht auf Nahrung ganz neu auf den Geschmack kommen. Wenn ich nach zwei Wochen Fasten eine Pellkartoffel und ein bisschen Hüttenkäse esse, ist das ein echter Genuss. Das Essen gewinnt einen Geschmack zurück, den es in der alltäglichen Gewohnheit verliert.

**Sie praktizieren auch schon viele Jahre Zen-Meditation. Was hat dies mit Verzicht zu tun?**

Bescheidenheit und Einfachheit sind zentrale Punkte der Zen-Philosophie. Ich habe es in Japan selber erlebt, wie man in Phasen intensiver Zen-Meditation höchstens zwei Drittel so viel Nahrung zu sich nimmt wie sonst. Man wird genügsamer. Die Mahlzeiten bestehen aus Reis, Tofu, Algen und Pflaumen, Fleisch gibt es überhaupt nicht. Am Anfang kam es mir jeweils wie ein Ver-

zicht vor, doch als ich mich darauf eingelassen habe, begann ich, die Mahlzeiten richtig zu geniessen.

**Und das Meditieren selbst – ist es eher ein Verzicht oder ein Genuss?**

Es ist beides: ein Verzicht auf das Gerede, auf das Getue und auf das Gehabe. Man hat nichts ausser seinem Kissen. Meditieren ist eine Art Kontrastprogramm. Wenn ich auf das Gerede verzichte, beginne ich die Stille und das Schweigen zu geniessen. Wenn ich das Getue unterlasse, nehme ich mich selber plötzlich wahr. Ich sehe das, was ich bin und nicht nur das, was ich habe oder tue. Doch auch hier, wie beim Fasten, ist der Anfang nicht immer einfach. Obwohl ich mich nach Stille sehne, ist sie auf Anhub nicht leicht zu ertragen. Habe ich aber die Schwelle überschritten, ist die Stille tatsächlich eine wohltuende Sache – ein Genuss.

**Ein anderes Thema, das in Ihrem Leben auch eine spezielle Bedeutung hat, ist das Zölibat. Wie schwierig ist dieser Verzicht?**

Die Keuschheit – der Verzicht auf Sexualität, nicht auf Liebe – ist eines der drei evangelischen Gelübde der Ordensgemeinschaft. Dazu kommt der Verzicht auf eigenen Besitz und die Bereitschaft, sich in ein grösseres Ganzes einzufügen. Alle drei dienen dem Leben in der Gemeinschaft und zeigen, wie man ein erfülltes Leben führen kann, ohne dass alle Wünsche erfüllt sind. Der Verzicht ist manchmal weniger und manchmal herber spürbar, es gibt klar auch Phasen des Schmerzes. Doch die Tatsache, dass man ein Zuhause hat und in eine Gemeinschaft eingebunden ist, erlebe ich als grossen Gewinn. ■

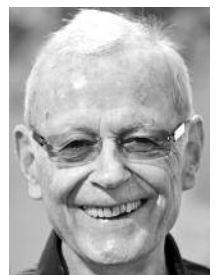
Niklaus Brantschen ist Jesuit, Zen-Meister und Begründer des Lassalle-Hauses.

**Zum Weiterlesen:**

Niklaus Brantschen: «Fasten für Körper, Geist und Seele». Aira-Verlag 2012

## Neues Fastenangebot am Lassalle-Haus

Das Lassalle-Haus führt ab 2016 zu allen vier Jahreszeiten intensive ein- oder zweiwöchige Fastenzeiten durch. Diese werden von den Jesuiten Niklaus Brantschen und Bruno Brantschen sowie der Fastenärztin Françoise Wilhelmi de Toledo unter dem Motto «gesundheitlich richtig, spirituell motiviert, sozial-politisch engagiert» durchgeführt.



Niklaus Brantschen