

INTERVIEW

Verzweifelt ob dem Gang der Welt? Der Jesuit und Zen-Meister Niklaus Brantschen sagt, wie man in tristen Zeiten Trost findet

Die Suche nach etwas Optimismus bei all den aktuellen Krisen und Katastrophen fängt mit dem Atmen an. Und, spätestens am 2. Januar, mit einem Spaziergang.

Thomas Isler (Text), Yves Bachmann (Bilder)

30.12.2023, 21.45 Uhr ⌚ 6 min



Niklaus Brantschen im Lasalle-Haus in Bad Schönbrunn oberhalb von Zug

Yves Bachmann

Herr Brantschen, wo finden wir Trost?

Niklaus Brantschen: Trost finden wir in erster Linie bei anderen Menschen. Begegnungen sind trostreich, wenn das Gegenüber nicht einfach mit billigen Sprüchen auf unser Leid reagiert und «ver-tröstet». Sondern wenn dieser Mensch anwesend ist und auch schweigen kann. Es tröstet, wenn jemand da ist und – im guten Sinn – mit einem mitleidet, also Mitleid hat.

Sie haben gesagt, «in erster Linie» bei Menschen. Wo finden wir denn noch Trost?

In der Natur. Vor allem wenn wir uns in der Natur bewegen. Gerade neulich habe ich bei Günter Eich gelesen: «Wer möchte leben ohne den Trost der Bäume!» Ich nicht. Hier im Lassalle-Haus gibt es im Park einen riesigen Baum aus dem vorletzten Jahrhundert, über vierzig Meter hoch. Wenn ich danebenstehe und hochschaue, merke ich: Der ist älter als ich, der ist viel grösser als ich, der lebt noch, wenn ich nicht mehr bin. Das ist trostreich. Die Natur tröstet ganz generell – weil sie keinen Lärm macht. Wenn ich spaziere, spüre ich die Stille, die Geräusche, aber keinen Lärm. Das beruhigt, und das bringt mich in eine Verbundenheit mit allem, was ist. Denn Trostlosigkeit ist eigentlich das Getrenntsein, das Nicht-in-und-mit-der-Welt-Sein.

Aber warum genau kann ein Baum trösten?

Es ist die Beständigkeit. Und sich in diese Beständigkeit einzureihen, kann ein Trost sein. Zu sehen, dass es etwas gibt, was über meine momentane Stimmung, über meine Enttäuschung und meinen Verlust hinausgeht. Das Leben geht weiter. Und das ist ein Trost.

Zur Person



Niklaus Brantschen, 86, hat Philosophie und Theologie studiert, er ist Mitglied des Jesuitenordens und katholischer Priester. Ab 1976 weilte Brantschen regelmässig für Zen-Studien in Japan, seit 1999 ist er Zen-Meister. Brantschen leitete das Bildungshaus Bad Schönbrunn, das er ab 1993 als Zentrum für Spiritualität und soziales Bewusstsein positionierte und nun Lassalle-Haus nannte. Er ist Autor zahlreicher spiritueller Bücher.

Kann die Natur auch Trost spenden, wenn man einen grossen Verlust erlitten hat? Wenn man etwa einen geliebten Menschen verloren hat?

Ja, ich glaube, das kann sie. Aber klar, bei einem grossen Verlust ist die Begegnung mit anderen Menschen sicher

wesentlicher. Aber auch diese Menschen müssen ja gar nicht viel machen. Es geht auch da um Beständigkeit, darum, dass jemand da ist, der einem die Hand hält oder einen umarmt, so dass man sich getragen fühlt. Aber wissen Sie, es gibt noch einen anderen schweren Verlust: nämlich die tiefe Trauer, die mich befällt, wenn ich mir selbst abhandenkomme. Wenn ich im Hamsterrad bin und vor lauter Gerede und Getue mich selbst und meine Seele verliere. Da hilft dann nur eines: Ich muss in mich gehen und mich wieder finden. Mit bestimmten Übungen, mit Meditation, mit Ritualen. Das ist auch eine der Kernaufgaben des Hauses, in dem wir hier zusammensitzen. Im Lassalle-Haus geht es darum, in der Stille und in der Begegnung mit anderen Atem zu holen und zu sich zu kommen, letztlich: eins zu werden mit einer Wirklichkeit, die grösser ist als wir und die wir Gott nennen.



Yves Bachmann



Yves Bachmann



Yves Bachmann

Das Lasalle-Haus ist ein Zentrum für interreligiöse Begegnung.

Man spendet sich also selbst Trost?

Nein, ich spende mir selbst keinen Trost. Ich setze nur Voraussetzungen dafür. Indem ich erfahre, dass ich sein darf, was ich bin. Ich sitze also nicht da und sage zu mir selbst: Du bist gut, du bist gut. Sondern: Ich darf sein, ich darf atmen. Das ist eine Erfahrung, die ich in Japan in der Zen-Meditation gemacht habe. Zu sitzen, ganz ruhig zu atmen und zu erfahren, dass ich bin. Nicht, dass ich habe oder dass ich mache. Sondern, dass ich bin und sein darf. Der Atem ist dabei zentral. Das lateinische Wort «spiritus» steht für «Atem», «Hauch» – und für «Heiliger Geist». Spiritualität hat mit Atem und mit Geist zu tun.

Das klingt tatsächlich spirituell: Der Mensch findet Trost, indem er sich einfügt ins grosse Kontinuum. Ginge es nicht

auch profaner? Manche finden Trost im Shopping, andere im Rausch.

Das ist das Konzept der Sucht – wozu übrigens auch die Arbeitssucht gehört. Dieser Trost ist ein billiger Trost. Er lässt mich nicht zur Ruhe kommen und vergrößert letztlich die Enttäuschung. Man darf Quantität nicht mit Qualität verwechseln.

Nehmen wir ein anderes einfaches Mittel: Tröstet Schlaf?

Ja, es gibt den Trost der Nacht. Man kann mit Sorgen zu Bett gehen, man übergibt sich den guten Mächten und wacht, getröstet durch den Schlaf, wieder auf. Manches klärt sich wundersam. Mir zumindest geht es oft so.



Yves Bachmann

Trösten Rituale?

Und wie! Rituale geben Halt, darum trösten sie. Abläufe zu ritualisieren, das ist schon fast Religion. Etwas immer gleich und mit einer gewissen Sorgfalt zusammen mit anderen zu tun, das lässt Gemeinschaft entstehen. Doch Rituale sind nicht auf Religion beschränkt. Wir alle können in unserem Alltag Rituale schaffen: die Art, wie wir das Essen gestalten, die Art, wie wir die Kinder zu Bett bringen, dass der Teddybär dabei stets am richtigen Ort liegt. Das Ritual hilft mir, mich zu Hause zu fühlen. Ein Ritual muss einfach, wiederholbar und einsichtig sein. Sonst muss man ständig improvisieren. Das ist auch schön. Aber das gelingt besser, wenn man in den Ritualen Geborgenheit findet.

Viele Menschen suchen Trost, weil sie verzweifeln am Gang der Welt und am Leid der Menschen.

Es ist himmeltraurig, was zurzeit auf dieser Welt passiert, das stimmt. Ich würde aber gerade darum dafür plädieren, sich weder besinnungslos von einer katastrophalen Schlagzeile zur nächsten jagen zu lassen noch die traurige Situation zu verdrängen oder schönzureden. Wir sollten Informationen bewusst wahrnehmen und einen Umgang damit suchen. Ich persönlich nehme gewisse Anliegen auch in mein Gebet. Doch die Lösung des Problems sollten wir nicht an den lieben Gott delegieren. Wir sollten sie selbst in die Hand nehmen und uns ehrlich fragen: Was können wir tun? Hier und jetzt. In der Schweiz. Wie kann ich zum Beispiel Menschen helfen, die verzweifelt sind? Durch ein Telefon? Durch einen Besuch? Es gibt viele Möglichkeiten. Die Haltung sollte dabei immer sein: Was ich Gutes tun kann, das tue ich. Auch das Wissen, dass mein Tun Signalwirkung hat, kann ein Trost sein.

Sie sind 86 Jahre alt. Gibt es da manchmal auch so etwas wie eine Gleichgültigkeit der Welt gegenüber?

Ich habe auch schon gedacht: Was soll ich mich in meinem Alter noch für dies oder das interessieren? Aber inzwischen bin ich überzeugt: Je wacher, je offener, je liebender ich bin, umso besser für die Welt. Und für mich. Bin ich griesgrämig und jammere, so werde ich Teil eines Feldes, das an Kraft verliert. Umgekehrt kann ich durch meine Einstellung und Freude das positive Kraftfeld stärken. Jede Freude dient dem Leben.

Viele Menschen werden gerade zum Jahresende eher melancholisch und suchen Trost.

Das ist ja auch nicht schlimm. Diese Tage sind geeignet, um innezuhalten. Und sich seiner – vielleicht trostlosen – Situation bewusst zu werden. Man muss sich dafür ausklinken, man muss sich Zeit nehmen. Es gibt keinen Trost im Schnellverfahren. Diese Tage können ein guter Anfang sein, sich mit dem eigenen Leben zu versöhnen. Der Versuch, nicht ständig an Vergangenen herumzugrübeln, sondern zu akzeptieren: Was geschehen ist, ist geschehen. Jetzt ist der 31. Dezember, und es kommt ein neues Jahr. Man kann versuchen, es mit offenem Herzen und wachem Sinn zu begrüßen und als ein Geschenk vom Leben anzunehmen.

Ein richtiges Schlusswort.

Ja, aber vergessen Sie die Bewegung in der Natur nicht. Ich rate, an Neujahr, spätestens aber am 2. Januar, einen ausgedehnten Spaziergang zu machen. Das tut gut.



Yves Bachmann

Ein Artikel aus der «NZZ am Sonntag»

Copyright © Neue Zürcher Zeitung AG. Alle Rechte vorbehalten. Eine Weiterverarbeitung, Wiederveröffentlichung oder dauerhafte Speicherung zu gewerblichen oder anderen Zwecken ohne vorherige ausdrückliche Erlaubnis von Neue Zürcher Zeitung ist nicht gestattet