



Niklaus Brantschen S.J. ist autorisierter Zenlehrer, Fastenkursleiter sowie Buchautor und lebt in Zürich.

## Begegnungen

# Was wirklich Freude macht

Die Krise macht keinen Urlaub. Sie scheint allgegenwärtig. Die Unfähigkeit sich zu freuen, wird gerade jetzt von vielen empfunden. Niklaus Brantschen geht im Gespräch mit dem Herausgeber von **einfach leben**, Rudolf Walter, der Frage nach, was Freude wirklich ausmacht.

**einfach leben:** *Rainer Maria Rilke hat einem jungen Menschen geraten: „Vergessen Sie nie, das Leben ist eine Herrlichkeit.“ Wie kann man so empfinden in einer Welt, die in Trümmer geht und in der das Leiden überall präsent ist, wenn man nur die Augen aufmacht?*

Niklaus Brantschen S.J.: Leiden in und an dieser Welt ist eine Menschheitsfrage, mit der alle Religionen und viele Philosophen seit jeher konfrontiert sind. Philosophisch gestellt, heißt die Frage: Warum gibt es das Leiden? Wird sie persönlich formuliert, fragt man: Wie kann ich Freude erfahren und glücklich sein, auch dann, wenn ich kein Glück habe, wenn mir Schweres widerfährt?

Rilke argumentiert aus einer umfassenderen Sicht. Leben bedeutet Wandel durch Werden und Vergehen und steht immer im Spannungsfeld von Freude und Leid.

*Es gibt den Spruch eines nach Amerika emigrierten Europäers, der von sich sagt, er sei happy, aber nicht glücklich. Was ist der Unterschied?*

Happy sind wir in einem euphorischen Moment. Glück ist dauerhafter – und will erdauert werden. Amerika hat das Streben nach Glück in die Verfassung geschrieben: *pursuit of happiness*. Dabei schwebte den Gründungsvätern Amerikas Glück in einem umfassenden Sinn vor. Es war nicht zu trennen von Mäßigung und Muße, Begegnung mit Freunden, Engagement für die Gesellschaft, kurz: von einem „guten Leben für alle“. Mit der Zeit hat sich das Glücksstreben nicht nur in Amerika gewissermaßen materialisiert, hat sich von der Ebene der Qualität auf jene der Quantität verschoben. Das Streben nach äußerem, materiellem Glück kann uns durchaus eine gewisse *happiness* verschaffen. Aber Freude?

*Sich nicht freuen zu können – das Defizit einer auf Konsum angelegten Kultur?*

Richtig. Das Virus der Maßlosigkeit hat sich eingeschlichen. Das Haben und Mehr-Haben-Wollen ist zu einer Grundhaltung geworden. Der thailändische Friedensaktivist Sulak Sivaraksa sagt, der Konsumismus habe sich zur vorherr-

schenden Religion entwickelt. Der erste Glaubenssatz dieser Religion: Ich bin auf der Welt, um zu arbeiten, Geld zu verdienen – und zu kaufen. *I am, therefore I shop*. Die Meinung, das Materielle allein könne mein Herz erfüllen, ist problematisch. Dabei geht es nicht um ein Entweder-Oder, um Geld oder Geist, Haben oder Sein, Kaufen oder Nicht-Kaufen. Es geht um das richtige Maß. Eine weltweite Untersuchung hat ergeben: Materieller Besitz ist oft umgekehrt proportional zu wahren Glück. Der Mensch ist nicht nur homo oeconomicus.

*Sie halten Fastenkurse, lehren also den Verzicht. Stimmt das Paradox: Freude durch Askese?*

In unserer vielfach übersättigten Lebensweise fühlen manche Menschen einen Mangel an wirklicher Lebendigkeit. Sie suchen den Gegenpol zur *vita activa*: die Abgeschiedenheit, die Stille, die Besinnung. Fasten als „Ernährung von Innen“ begünstigt diesen Prozess. Die Freude des Lebens liegt nicht im Verzicht oder in der Askese an sich. Sie findet sich in der Wahrnehmung dessen, was sich leise vor uns auftut, wenn wir uns nicht vom Vielen und Vielerlei – und auch vom Einerlei – ablenken lassen. Im Fasten reinigen wir

unseren Körper und realisieren, dass nicht jede Ernährungsgewohnheit gesund ist. Das Fasten kann uns helfen, das Essen und Trinken menschenwürdig zu gestalten und den Esstrieb in Ordnung zu halten oder wieder in Ordnung zu bringen. Es kann helfen, wieder auf den Geschmack zu kommen, den Geschmack am Essen und am Leben.

*Ist Leiden die Folie, auf der Freude sich erst entfalten kann: frei nach dem Tiroler Motto, am schönsten ist es, wenn der Schmerz aufhört?*

Freude erwächst aus der Übereinstimmung mit den Gegebenheiten und Widersprüchlichkeiten des Lebens. Sie geht über die Abwesenheit oder Überwindung von Schmerz hinaus. Nicht selten ist das Wunschdenken der Ursprung des Leidens. Statt das Leben krampfhaft nach unseren Vorstellungen prägen zu wollen, tun wir gut daran, achtsam auf die Stimme des Herzens zu hören. Sie wird uns leiten, ohne übertriebene Anpassung in Harmonie mit der Welt zu leben. Wer dagegen das Glück festhalten oder das Leiden fernhalten will, erstickt die Lebensfreude.

*Hektik und Eile seien „der gefährlichste Feind der Freude“, sagt Hesse. Braucht Freude Zeit? Schafft sie ein anderes Verhältnis zur Zeit?*

Hinter der Eile steht das Streben nach Erfolg, Geld, *happiness*, von der schon

die Rede war. Aus dem einzelnen Moment soll möglichst viel Lebensqualität herausgequetscht werden. Das ist kontraproduktiv. Freude bedarf der Muße, des erfüllten Augenblicks, in der Zeit und Ewigkeit zusammenfallen. Es gibt nichts, was unser Leben intensiver machen könnte, als eine wache Präsenz. Wann wollen wir denn leben, wenn nicht jetzt?

*Kinder können sich in aller Regel unbändig freuen. Wieso nicht auch wir Erwachsene? Wer blockiert, was verschüttet diese ursprüngliche Energie?*

Wir können keine Kinder bleiben. Wir müssen durch die Irrungen und Wirrungen des Lebens hindurch und darin wachsen. Das bedeutet Verunsicherung, Wandel, Neuorientierung. Wir sind herausgefordert, das Leben in all seinen Aspekten zu bewältigen und so schließlich eine neue Heimat zu finden: die Heimat des gelassenen Herzens. Ängste, Erziehung und Moral können unser Leben eingrenzen und uns zugleich herausfordern, wirklich frei zu werden und zu tun, was vielleicht unseren vordergründigen Wünschen widerspricht, aber unserem tiefsten Wesen entspricht. Es geht nicht um eine Freiheit von Moral und Tugend, sondern um Freiheit zur Erfüllung all dessen, was uns aufgetragen ist.

*Das Allerwichtigste: Wie können wir die verlorene Lebenslust, die Fähigkeit zur Freude wieder erlangen?*

Indem wir unser Leben mit all seinen Möglichkeiten und Herausforderungen annehmen und unser Wesen liebend, mutig, aufrichtig und unverkrampft zum Ausdruck bringen. Indem wir vertrauensvoll das werden, was wir sind.



Ganz im Sinne des bekannten Wortes von Michelangelo. Er wurde gefragt, wie er es fertig gebracht habe, den wunderbaren David zu schaffen. Seine Antwort: „David war schon da. Ich musste nur wegnehmen, was nicht David war.“ In jedem von uns steckt ein Werk, das darauf wartet, sich zu offenbaren und geschaffen zu werden. Und wenn wir uns noch so sehr etwas vormachen, so wissen wir im Grunde doch, dass wir Freude nur erfahren können, wenn wir uns an dieses Werk machen.

*Gibt es auch Heilige der Lebensfreude? Muss man sich Jesus als einen freudigen Menschen vorstellen?*

Franz von Assisi war ein Heiliger der Lebensfreude. Denken Sie an seinen Sonnengesang. Und was Jesus betrifft, so hat er die großen Dimensionen des Menschseins, die Freude inbegriffen, erschlossen und gelebt. Er liebte die Erde; seine Gleichnisse zeugen davon. Er verachtete nicht die Gaben der Natur. Mahlgemeinschaften waren ihm heilig, und er genoss es, eingeladen zu werden. Gelegentlich wurde er sogar als Fresser und Trinker verschrien. Zugleich aber richtete er sich nicht gemütlich in dieser Welt ein, sondern war ein Wanderprediger und hatte keine bleibende Stätte. Er neigte sich der Erde zu und erhob sein Herz zum Himmel. Der Mensch, der die Begegnung mit ihm sucht, wird befähigt, die Verbindung von Sinnlichem und Übersinnlichem existentiell zu vollziehen – und darin Freude zu erfahren.

