

# Monatsgespräch

Im Gespräch mit P. Niklaus Brantschen

## Meditation als Schule radikaler Präsenz und Verbundenheit

Im dritten Monatsgespräch geht Gesprächspartner Pater Niklaus Brantschen auf die Frage ein, was Meditation ist und bewirken kann.

*Im letzten Monatsgespräch war von der Verflachung des Begriffes Spiritualität die Rede. Ist nicht auch das Wort «Meditation» zu einem Allgemeinplatz geworden, genauso einsetzbar im gesundheitlichen wie im geistigen Bereich?*

Es gibt verschiedene Gründe, um zu meditieren – und der gesundheitliche Aspekt ist durchaus nicht zu verachten. Immer gut ist auch die Stress abbauende, heilsame Wirkung der Meditation. Bei der Zen-Meditation machen zuweilen Menschen mit, die sich umsehen wollen und an verschiedensten Kursen teilnehmen. Wenn die Neugier gestillt ist, suchen sie sich etwas anderes.

Für mich ist die Zen-Meditation eine Schule der radikalen Präsenz und Offenheit. Meditation bleibt dann auf halbem Weg stecken, wenn sie in der Innerlichkeit verhaftet bleibt. Mit anderen Worten: Innerlichkeit muss sich äussern. Meditation ist ein Weg zu sich selbst, aber zugleich ein Weg zur Welt – vergleichbar mit dem Rhythmus des Ein- und Ausatmens. Bei allen verschiedenen Formen der Meditation ist für mich das Kriterium dies, ob der Mensch durch die Meditationspraxis offener wird für die Welt und den Mitmenschen – oder ob er mit Meditation nur gerade Nabelschau betreibt.



Pater Niklaus Brantschen

*Hat der Drang vieler Menschen, die sich aufmachen und den Jakobsweg beschreiten, auch mit Meditation zu tun?*

Auffallend viele Menschen, die meditieren, entschliessen sich früher oder später, den Jakobsweg zu gehen. Sie berichten, der ruhige Rhythmus des Wanderns – Schritt um Schritt, Atemzug um Atemzug – sei ihnen zur spirituellen Übung geworden. Der Jakobsweg führt sie wie die Meditation zu sich selbst – anders et-



Das Buch «Vom Vorteil, gut zu sein» kann beim Verlag bezogen werden. Bestellschein auf Seite 46

wa als das Joggen, das auch seine Bedeutung hat. Menschen, die den Jakobsweg gehen, werden zudem hinein genommen in den grossen Pilgerstrom durch die Jahrhunderte.

*Sind Sie schon einmal nach Santiago de Compostela gewandert?*

Nein, aber ich war einmal mit einer Gruppe auf einem zehntägigen Fastenmarsch. Wir wanderten zum Sitz der Uno in Genf – auf dem Jakobsweg. Das gemeinsame oder auch alleinige Unterwegssein hat schon seinen tiefen Sinn. Man fragt ja auch manchmal «bisch zwäg?» – bist du auf dem Weg?

*In einem Interview haben Sie von der tiefen Freundschaft gesprochen, die Sie mit einer Frau, mit Pia Gyger verbindet und die weder Sie noch Ihre Freundin in Konflikt mit einem einmal abgelegten Gelübde gebracht habe. Stand schwerer Verzicht im Vordergrund oder hat die akzeptierte Askese die Beziehung sogar vertieft?*

Einfach war dieser Weg nicht, geht es doch um einen Weg des bewussten Verzichts, der aber nichts mit Verdrängung zu tun hat. Frau Gyger ist Psychologin und hätte Verdrängungstendenzen sofort erkannt. Unser Weg hat auch nichts zu tun mit einer

Verteufelung der Sexualität, die eine wunderbare Kraft ist. Diese Kraft will unbedingt gelebt sein. Aber sie kann sublimiert und in die Lebensform, wie wir sie gewählt haben, integriert werden. Sie will fruchtbar gemacht werden in geistiger Mutter- und Vaterschaft, dies ist ihr tiefer Sinn. Der Mensch soll dabei aber nicht verkümmern, sondern in der Beziehung die Erfahrung von Fülle und Reichtum machen. Dieser Reichtum bleibt nicht auf die partnerschaftliche Beziehung begrenzt, sondern weitet sich aus und steht damit im Dienst für die Welt.

**Sie entwerfen hier das Bild einer ganz sublimen und hohen Form von Erotik.**

Sie ist ganz gewiss nicht jedermanns und jederfraus Sache. Es ist aber immer hilfreich, festzustellen, dass es diese Beziehungsform in der Tradition immer wieder gegeben hat. Und wichtig ist auch der Hinweis, dass sich in der Entwicklung der Menschheit ein neuer Sinn für Geschlechtlichkeit herauszubilden beginnt, der über die genitale Anziehung – die keinesfalls verurteilt werden soll! – hinaus- und als Anziehung der Herzen ernst genommen wird. Viele Ehepaare, die ihre Sexualität leben, sind sehr dankbar, an unserem Beispiel zu erleben, dass auch in einer zölibatären Beziehung Herzlichkeit und Innigkeit möglich ist.

*Interview: M. Zweifel*

**Erwachsenen-Bildung Schilter  
Lebensarena PETA**



*Schule für Individualpsychologie, Familienstellen,  
Kommunikationssysteme, Beraterpraxis*

**Lehrgang zum psychologischen Lebensberater  
in Aarau, Richterswil, Arbon mit Diplomabschluss**

- Jeweils 1 Wochenende monatl. 2 Jahre berufsbegleitend  
Der Ausbildungsinhalt ist auf der Basis der Individualpsychologie, Kommunikationssysteme, Vergangenheitsbewältigung, Selbsterfahrung und Alternativen aufgebaut.

**Lehrgang zum psycho. Kids- und Jugendcoach  
in Aarau mit Zertifikat**

- Jeweils 1 Freitag & Samstag monatlich 1½ Jahre  
Dieser Lehrgang spezialisiert sich auf Herausforderungen, die Erwachsene mit Jugendlichen erfahren, und beinhaltet ein psychologisches und lösungsorientiertes Schwergewicht über die Kinder des neuen Zeitalters.

**Psycho. und systemische Familienstellen  
in Richterswil ZH mit Zertifikat**

- 1 Tag monatlich, jeweils freitags  
Der Ausbildungsinhalt beschäftigt sich mit den gedanklichen, gefühlsmässigen, spirituellen, genetisch verstrickten Einflüssen & Energien auf Erfolg, Lebensstil, Nachkommen, Partnerschaft, Finanzen, Beruf usw.

**PETA, die erfolgreiche Schule seit 1994**  
Detaillierte Kursprogramme anfordern, Auskunft und Anmeldung:

Erwachsenenbildung Schilter  
Lebensarena PETA  
Postfach 23, 6422 Steinen  
Telefon 041 832 17 34  
www.lebensarena-peta.ch

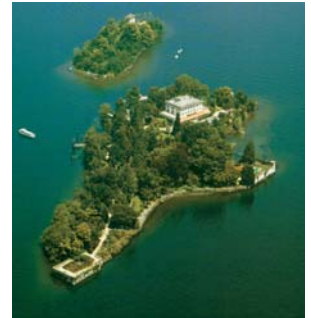
Sekr. Telefon 044 881 36 16  
Daniela Keller, 8302 Kloten  
dan.ke@bluewin.ch

# Leserreise

**mit *vita sana sonnseitig leben* vom  
2.-4. Mai 2008**

**Tessin, grüner Tee und Blütenpracht**

*Vita sana sonnseitig leben* organisiert in Zusammenarbeit mit Peter Opplinger, Monte Verità/Ascona, eine Leserreise, die es in sich hat und ganz besondere Erlebnisse und Eindrücke verspricht. Geniessen Sie Tessin-Tage, die Ihnen unvergesslich bleiben werden!



*Die Brissago-Inseln*



*Peter Opplinger bei der Teeplantage auf der Brissago-Insel*

**Wenige Plätze frei**  
Detailinformation unter Tel.: 061 715 90 00

## Anmeldetalon

Name/Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

PLZ / Ort \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

DZ  Preis: Fr. 725.– EZ  Preis: Fr. 765.–

Ich benötige eine Annullationskosten-  
Versicherung à Fr. 38.-

Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen beschränkt. Die  
Anmeldungen werden entsprechend ihrem Eingang re-  
serviert.

Leserservice *vita sana sonnseitig leben*,  
Postfach 227, 4153 Reinach;  
Tel: 061 715 90 00 Fax 061 715 90 09