

Dankbarkeit als spiritueller Weg

Benediktinermönch David Steindl-Rast spricht in dieser Sendung darüber, wie Dankbarkeit als Schlüssel zu spiritueller Gesundheit eingesetzt werden kann.

David Steindl-Rast stellt eingangs drei Fragen: „Was bedeutet für uns Gesundheit? Was meinen wir, wenn wir von Spiritualität sprechen? Wie können wir dankbar leben?“ Grundsätzlich merkt er an, dass wir aus persönlicher Erfahrung und Betroffenheit darüber nachdenken sollten. Gesundheit definiert er als „hohen Grad freudiger Lebendigkeit“.

Sendehinweis: „Focus“, 5. Jänner 2012, 13.03 bis 14.00

„Wenn uns bewusst wird, dass das Leben geschenkt, gegeben ist, und wir dafür eigentlich dankbar sein können, wird die Lebendigkeit eine Funktion der Dankbarkeit. „Denn Dankbarkeit macht uns gesund“, macht er deutlich.

Das zentrale Thema Dankbarkeit

Dankbarkeit ist für David Steindl-Rast eines der zentralsten Themen. Sie stellt für ihn einen spirituellen Weg dar, der sowohl für den Einzelnen als auch für die Welt zukunftsweisend ist. „Wir sind heute eine ziemlich undankbare Gesellschaft. Wir wollen immer noch mehr besitzen, weil wir nicht dankbar sein können für das, was wir schon haben. Aber glücklicher sind wir so nicht geworden. Wenn man hingegen dankbar ist, wird man sofort auch glücklicher“, macht David Steindl-Rast bei seinem Vortrag in der Hochgradklinik bei Oberstaufen bewusst.

Grenzen der Dankbarkeit

„Wenn ich die vielen Kinder sehe, die an Hunger sterben, dann kann ich auch nicht dankbar sein“, gibt der Benediktinermönch zu bedenken. Dankbar sein könne man aber dafür, dass man das Leid sehe und etwas dagegen tun könne. Und wenn das nicht funktioniere, könne man andere fragen, was man tun könnte. Stellen Sie sich vor, Zehntausende von Menschen würden aufstehen und fragen: 'Was kann man tun?' Das würde wahrscheinlich schon einiges verändern.

Das Spirituelle an dieser Lebenshaltung

Das hängt davon ab, was man unter „spirituell“ versteht. Ich übersetze „spirituell“ mit „lebendig“, denn „spiritus“, der Heilige Geist, ist der Lebensatem, die Wurzel alles Lebendigen. Und wenn man dankbar ist, führt einen das in die Begegnung mit dem Lebendigen. Dankbarkeit ist das Bewusstsein, dass das ganze Leben Geschenk ist.

Ganzheitliche Verbundenheit mit dem Kosmos

Solche Erfahrungen geben der Suche nach spiritueller Heimat neue Tiefe. David Steindl-Rast zeigt, wie daraus eine neue Haltung wachsen kann: zu sich selbst und zur Mitwelt. Soziales Engagement und ökologische Verantwortung seien dabei die Konsequenzen einer solchen Spiritualität.

Der amerikanische Psychologe Abraham Maslow (1908 bis 1970) spricht von mystischen Erfahrungen und Gipfelerlebnissen. Es sind die Erfahrungen des „all-eins-seins“ mit der Welt. Steindl-Rast benennt in diesem Zusammenhang jeden Menschen als mystisch: "Jeder ist ein einzigartiger Mystiker und kann die Erfahrung machen „über die Zeit erhaben zu sein“.

Zur Person: David Steindl-Rast

Benediktinermönch, geb.1926 in Wien, 1953 Eintritt in das Benediktiner-Kloster Mount Saviour in Elmira, im Staat New York. Er beschäftigt sich intensiv mit den mystischen Traditionen des Christentums und engagiert sich weltweit für den Dialog der Religionen.

Literatur:

kleine Auswahl aus über 30 Büchern

- Credo: Ein Glaube, der alle verbindet. Herder Verlag Freiburg 2010.
- Perlen der Weisheit. Die schönsten Texte von David Steindl-Rast. Herder Verlag Freiburg.
- Common Sense: die Weisheit, die alle verbindet. Claudius München 2009;

Musik

CD Ö1 Klassiker
Johann Sebastian Bach
Brandenburgisches Konzert