



Das  
Inspirations  
Buch  
2009

Kraft schöpfen,  
Leben genießen

**HERDER**

## Das Leben ist verlässlich

von David Steindl-Rast

Der Glaube des Herzens ist jene ursprüngliche Gläubigkeit, die wir alle auf Höhepunkten von Lebendigkeit erfahren haben. Und wie erleben wir da den Glauben? Als einfaches Vertrauen, als tiefe Zuversicht: als Zuversicht darauf, dass wir uns auf das Leben verlassen können, ohne fallen gelassen zu werden. In Augenblicken, in denen wir wirklich aus unserem Herzen leben, sind wir mit dem Herzen aller Dinge verbunden. Ganz spontan erkennen wir dann »die Zuverlässigkeit im Herzen aller Dinge«, wie Reinhold Niebuhr es so schön sagte. Ausgesprochen oder unausgesprochen liegt dieser Glaube an der Wurzel all unserer Überzeugungen. Er dient auch als Prüfstein unserer Überzeugungen. Sind sie echt, so drücken sie jene gläubige Grundüberzeugung aus und erinnern uns immer wieder an sie ...

»Zuverlässigkeit im Herzen aller Dinge« ist eine Erfahrungstatsache. Lebendiger, mutiger Glaube ist unsere spontane Antwort auf diese Erfahrung. Irgendwann einmal haben wir einen zeitlosen Augenblick lang an diese felsenfeste Wirklichkeit gerührt. Das ist genug, um ein für alle Mal zu wissen, dass wir uns darauf verlassen können: Wir haben nicht auf Sand gebaut. Wie viel Mut uns diese Erfahrung doch gibt, sooft wir uns daran erinnern! Aber selbst unter unserer Vergesslichkeit begraben bleibt diese Erinnerung lebendig, wie tief unter der Asche begrabene Glut. Könnten wir wirklich weiterleben, ohne irgendwo tief in uns den Glauben zu bewahren, dass wir uns auf das Leben verlassen können? Wenn wir uns verlassen – uns selbst, unser kleines ängstliches Selbst zurücklassen –, dann trägt uns das große Leben und wir wissen: das Leben ist ver-

lässlich. Ohne im Grund unseres Herzens jener Einsicht ja doch zu vertrauen, würden wir es gar nicht wagen, diese Wahrheit infrage zu stellen oder sie sogar zeitweise zu verleugnen. Im gegebenen Moment war es uns geschenkt, die Zuverlässigkeit des Lebens einzusehen, und der Glaube an jene Einsicht lässt uns weitermachen.

Manche nennen den Urgrund aller Zuverlässigkeit Gott, andere nicht. Alle aber glauben daran.

✦ ✦ ✦

And you want to travel with him  
And you want to travel blind  
And you think maybe you'll trust him

*(Und du willst mit ihm gehen/  
Und du willst blindlings gehen/  
Und du denkst vielleicht vertraust du ihm)*

Leonard Cohen

## Geben und Empfangen

von David Steindl-Rast

Unser wahres Selbst ist nicht das kleine individualistische Selbst neben anderen. Dies entdecken wir in jenen Augenblicken, in denen wir zu unserer großen Überraschung eine tiefe Kommunion mit allen anderen Wesen erfahren. Diese Momente gibt es in unser aller Leben. Vielleicht erinnern wir sie als »Hochwassermarken« der Bewusstheit, der Lebendigkeit, als Momente unserer besten Verfassung, als jene Augenblicke, in denen wir am meisten wir selbst waren. Vielleicht aber versuchen wir auch die Erinnerung an jene Momente zu verdrängen, denn jene Springflut der Kommunion ist eine Bedrohung der defensiven Isolation, in der wir uns geschützt vorkommen. Die Mauern, hinter denen wir uns verstecken, mögen dem Ansturm des Lebens lange standhalten. Aber ganz plötzlich, an irgendeinem Tag, wird, wie in dem folgenden Bericht aus *The Protean Body* von Don Johnson, die große Überraschung über uns einbrechen:

Ich ging hinaus auf eine Mole im Golf von Mexico. *Ich* hörte auf zu sein. Ich erfuhr mich als Teil des Windes, der von der See hereinkam, als Bestandteil der Bewegung von Wasser und Fischen, der Sonnenstrahlen, der Farben der Palmen und tropischen Blumen. Es gab keine Vorstellung mehr von Vergangenheit oder Zukunft. Und es war kein besonders seliges Erlebnis: es war furchterregend. Es war die Art ekstatischer Erfahrung, die ich mit einigem Aufwand an Energie zu vermeiden versucht hätte. Ich erlebte mich nicht als *identisch* mit Wasser, Wind und Licht, sondern als nähme ich teil am gleichen Bewegungssystem. Wir tanzten alle miteinander ...

In diesem großartigen Tanz sind Gebende und Empfangende eins. Ganz plötzlich können wir erkennen, wie unwesentlich es ist, welche der beiden Rollen man in einem gegebenen Moment zu spielen hat. Jenseits aller Zeit ruht unser wahres Selbst in vollkommener Stille in sich selbst. Verwirklicht wird dies in der Zeit durch ein anmutiges Geben-und-Nehmen im Tanz des Lebens. Wie bei einem sich schnell drehenden Kreisel sind Stille und Tanz eins. Nur in jenem Einssein von Geben und Nehmen findet sich wahre Selbständigkeit. Jede andere Selbständigkeit ist Illusion. Das Wirkliche aber erweist sich am Ende immer als jeder Illusion überlegen. Früher oder später wird es durchscheinen wie die Sonne durch den Nebel. Das Leben, unser Lehrer, wird das besorgen.

Manchmal drücken wir zwanghafte Unabhängigkeit dadurch aus, dass wir ständig bemüht sind, anderen zu helfen, während wir gleichzeitig jede Hilfe ablehnen, die wir selbst gut gebrauchen können. Sollte das so sein, dann wollen wir auch in diesem Fall dort beginnen, wo wir sind. Wir wollen fragen: Was täte ich, wenn es niemanden gäbe, der meine Hilfe benötigt? Der Helfer benötigt den Hilflosen ebenso sehr wie der Hilflose des Helfers bedarf. Hilfe ist aber keine Einbahnstraße, sondern ein Geben-und-Nehmen. Wir wollen weiterhin, wie bisher, Freude finden am Helfen, aber dem noch eine weitere Freude hinzufügen, die sich dann ergibt, wenn wir anerkennen und akzeptieren, dass unser eigenes Bedürfnis gebraucht wird. Sobald wir Geschmack an dieser Freude gefunden haben, werden wir sie überall finden. Denn gleich wo wir uns gerade befinden, irgendwie sind wir immer an einem universellen Geben-und-Nehmen beteiligt.

Sind unsere Gefühle zu vernarbt oder zu erschöpft, um voll in diesem Geben und Empfangen mitzuschwingen, so finden wir vielleicht einen winzigen Bereich, in dem wir spontan mit Freude reagieren. Das ist unser Ausgangspunkt. Und wieder einmal: Wo wir sind, nicht wo wir sein möchten, ist der Ort, an

dem wir anfangen müssen. Und auch hier kann Überraschung zum auslösenden Funken werden. Was hilft dir, dich wohlzufühlen? Körpertraining? Harmonie zuhause? Die Gelegenheit anderen zu helfen? Was immer es sein mag, ihm liegt Überraschung zugrunde. Wann immer unsere Gefühle jene »Frische tief im Innern der Dinge« berührt, erzittern sie mit jugendlicher Freude. Wenn wir damit anfangen, Freude voll dort auszukosten, wo es uns heute gelingt, dann werden immer weitere Bereiche wieder jung und frisch werden und reagieren. Dankbarkeit macht uns jung. Indem wir langsam immer dankbarer werden, werden wir mit jedem Tag jünger. Warum auch nicht?

Überraschung ist der Ausgangspunkt. Überraschung öffnet unsere inneren Augen für die erstaunliche Tatsache, dass alles geschenkt ist. Nichts, aber auch gar nichts kann als selbstverständlich erachtet werden. Und was nicht selbstverständlich ist, ist ein Geschenk. Genau das ist die gewichtige Bedeutung jenes Ausdrucks, den wir so locker handhaben, wenn wir von »einer gegebenen Welt« sprechen. Was wir meistens meinen, wenn wir von einer gegebenen Situation sprechen, von einer gegebenen Tatsache, einer gegebenen Welt, ist, dass wir sie nicht ändern können. Aber das kann man kaum *sinnvoll* nennen (mit der Betonung auf voll). Woran wir auch denken sollten, wenn wir etwas gegeben nennen, ist, dass es ein Geschenk ist. Wahre Aufmerksamkeit behält jenen Geschenkaspekt der Welt im Blick. Sobald unser Intellekt den Geschenkaspekt der Welt zu erkennen und unser Wille ihn anzuerkennen lernt, und wenn unsere Gefühle ihn zu würdigen lernen, wird unser Wachsein immer weitere Bereiche unserer Welt mit Leben erfüllen. Ich sehe das Bild der sich ausdehnenden kleinen Wellen auf einem Teich vor mir. Der Kiesel, der sie auslöste, ist die kleine Überraschung. Und mit der Ausdehnung der kleinen kreisförmigen Wellen werden wir lebendig. Am Ende wird Dankbarkeit unsere uneingeschränkte Lebendigkeit angesichts einer geschenkhaft gegebenen Welt sein.

## Die stille Ekstase Gregorianischer Gesänge

von David Steindl-Rast

Die stille Ekstase der Gregorianischen Gesänge spricht Menschen aller Glaubensrichtungen an. Was übt diese zeitlose Faszination aus? Die Gesänge sprechen auch heute unser Herz an: Sie rufen uns auf, in das *Jetzt* einzutreten, innezuhalten, zuzuhören und auf die Botschaft des *jetzigen Augenblicks* zu achten. Sie sprechen den Mönch in jedem von uns an und ebenso unsere Seele, die sich nach Frieden sehnt und nach der Verbindung mit jener letztendlichen Quelle von Sinn und Wert.

Mit Informationen übersättigt, oft jedoch jeglichen Sinnes beraubt, haben wir das Gefühl, in einem endlosen Strudel von Pflichten und Anforderungen gefangen zu sein, gefordert von Dingen, die wir erledigen und in Ordnung bringen müssen. Auch wenn wir uns bange von einer Aktivität in die nächste stürzen, spüren wir dennoch, dass es im Leben mehr geben muss als geschäftliche Termine.

Unbehagen und hektisches Herumjagen sind das Ergebnis unserer verkehrten Zeitempfindung – einer Zeit, die stets abzulaufen scheint.

Die westliche Kultur verstärkt diese irrtümliche Auffassung von Zeit als beschränktem Gut: ständig arbeiten wir auf *Termine* hin, ständig fehlt uns die Zeit, ständig ist die Zeit abgelaufen.

Die Gesänge hingegen rufen ein anderes Verhältnis zur Zeit wach, in dem Zeit wohl wertvoll, aber nicht knapp ist. Sie beschwören die Urform des klösterlichen Lebens herauf, in welcher die Zeit harmonisch dahinfliegt. Die verfügbare Zeit entspricht der vorliegenden Aufgabe. Es ist immer genügend Zeit da für alles, was getan werden muss. Die reinen, klaren

und erhabenen Töne der Gesänge erinnern uns daran, dass es sehr wohl eine andere Art und Weise gibt, in dieser lauten, zerstreuten Welt zu leben, und dass diese nicht so unerreichbar ist, wie es scheint.

Wenn wir uns den Gregorianischen Gesang anhören, werden wir nicht nur der ineinander verwobenen Stimmen der Mönche gewahr, sondern auch eines beinahe unhörbaren Echos, einer zusätzlichen Tiefendimension dieser Musik. Und es ist diese heilige, transzendente Qualität der in der hohen Kapelle gesungenen melodischen Linien, welche viele am Gregorianischen Gesang so sehr berührt. Gerade diese Tiefendimension gleicht der *Jetzt*-Dimension der Zeit. Denn »jetzt« findet nicht innerhalb der chronologischen Zeit statt, sondern transzendiert sie. Hier kann Zeit nicht als etwas, das knapp wird, begriffen werden, sondern als etwas, das wie Wasser aus einer Quelle steigt und zu jener Fülle der Zeit anschwillt, die jetzt ist. Genau in die Mitte dieses Lebens im Jetzt holen uns die Gesänge zurück.

Der Gregorianische Gesang regt uns durch seine Harmonie, Ganzheit und Gesundheit dazu an, aus den Vorgegebenheiten und Spannungen des Arbeitstages auszutreten, unser eingefahrenes Selbst loszulassen und uns in unserem wahren Selbst einzufinden. Der Gesang ist eine Einladung an unsere Seele, den Zynismus hinter uns zu lassen, das innere Geschwätz abzustellen und hinzuhorchen.