

Erzdiözese Salzburg

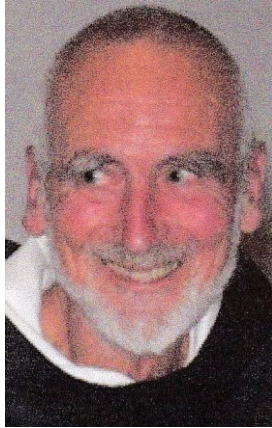


Foto: KBW

„Dankbarkeit ist der Schlüssel zur Freude“

Was bedeutet Glück und wie kommt man dazu? Der Benediktinermönch und spirituelle Lehrer David Steindl-Rast hat ein Rezept: Dankbarkeit. Mit ihm sprach Andrea Huttegger.

Br. David, sind Sie glücklich?

(lacht) Manchmal bin ich glücklich, manchmal unglücklich. Ich glaube aber, dass ich eine tiefe Freude habe, die aus dem Vertrauen ins Leben entspringt.

Wie definieren Sie Glück?

Glück ist das Gefühl, das wir haben, wenn das Leben uns Angenehmes bringt. Oft kommt aber auch Unangenehmes. Glück ist sehr unbeständig. Der Mensch sehnt sich nach einem dauerhaften Glück. Damit ist Freude, Friede und das Vertrauen ins Leben gemeint. Es hängt nicht davon ab, ob uns etwas glückt. Aus dem Vertrauen ins Leben, man kann es Gottvertrauen nennen, entspringt Freude.

Wie kommt dieses Vertrauen ins Leben, das Gottvertrauen?

Dieses Vertrauen ist von Geburt an da, seit dem ersten Atemzug. Alle Menschen können zu der Einsicht kommen, dass uns das Leben Gutes gibt, auch wenn manches sehr lebensverneinend scheint. Aber wenn wir später auf schwierige Augenblicke zurückblicken, erkennen wir, dass diese Momente sich oft als wichtige Anstöße oder Neubeginne erwiesen haben.

Welche Rolle spielt auf dem Weg zur Freude die Angst?

Angst ist das Gegenteil von Vertrauen. Im religiösen Sinn ist der Glaube ein existentielles Vertrauen ins Leben - das ist Gott. Angst ist auch ein Zeichen dafür, dass man in seinem kleinen „Ego-Ich“ steckt. Wenn wir in unserem wahren, dem göttlichen Selbst sind, haben wir keine Angst. Wir sind dann offen für Überraschungen.

Haben gläubige Menschen eine größere Chance auf Glück als nichtgläubige?
Mit „gläubig“ meinen Sie womöglich was ich als „religiös“ bezeichnen würde. Ich kenne gläubige Menschen, die nicht in die Kirche gehen und vielleicht nicht einmal an Gott glauben, aber meiner Meinung nach gläubiger sind als religiöse Menschen. Es kommt nicht darauf an, dass man etwas Bestimmtes glaubt oder in die Kirche geht. Der Glaube zeigt sich am Lebensmut, an der Dankbarkeit und Freude sowie am Vertrauen ins Leben dieser Frauen und Männer. Sie setzen sich für Menschen und Frieden ein. Genau das schreiben wir Heiligen zu. Wir finden diese Frauen und Männer sowohl in der Kirche als auch außerhalb.

Was ist Ihr Rezept für Glück?

Dankbarkeit! Ich kenne zwar Leute, die nicht dankbar sein können, dies aber als großen Mangel empfinden. Alle Religionen und Kulturen stellen Dankbarkeit als hohen Wert dar. Sie ist menschenverbindend.

Was bewirkt Dankbarkeit ?

Dankbarkeit ist der Schlüssel zur Freude, die nicht davon abhängt, was uns zustößt. Menschen, die Freude ausstrahlen, haben nicht unbedingt viel Glück. Jedoch sind sie dankbar. Umgekehrt gibt es Leute, die scheinbar alles haben, um glücklich zu sein. Sie sind es aber nicht, weil sie nicht dankbar sind.

Wie kommt Dankbarkeit?

Dankbarkeit stellt sich ein, wenn man etwas Wertvolles bekommt. Jeder Augenblick ist uns geschenkt! Es gibt eine Methode: „stop - look - go“.
1. Halte inne, denn wenn man nicht innehält, sieht man nichts. 2. Schauen, mit allen Sinnen. Jede Situation enthält viel, worauf man früher nicht geachtet hat. Und man bemerkt die Gelegenheit, sich zu freuen oder etwas zu tun. Gelegenheit ist der Auslöser für Dankbarkeit. Wir sind z.B. nicht dankbar für den Tee, sondern für die Gelegenheit, diesen trinken zu dürfen. Und 3. das Go. Wir müssen die Gelegenheit wahrnehmen und reagieren, z.B. die Tannennadeln riechen.

Aber für alles kann man nicht dankbar sein, z.B. für Krieg?

Für alles kann man nicht dankbar sein, aber jede Situation bietet einem eine Gelegenheit, etwas zu tun. Für diese Gelegenheit erweist man sich dankbar, indem man handelt, z.B. dass man gegen Krieg und Ausbeutung auftritt. Dieses Handeln ist das Go.

Nach schweren Schicksalsschlägen, z.B. dem Tod eines geliebten Menschen, ist es schwer, wieder Freude zu spüren.

Was Außenstehende auf keinen Fall tun dürfen ist, den Betroffenen sagen „Du solltest dankbar sein“. Es ist wichtig, Trauernden Liebe und Mitgefühl zu schenken, dann nehmen wir ihnen die Einsamkeit weg, die oft nach solchen Schicksalsschlägen kommt. Die Zeit hilft uns heilen, man darf nicht drängen. Menschen sollen dazu ermutigt werden, ihrem Schmerz soviel Zeit zu geben, wie er braucht. Hier helfen oft Rituale wie eine Kerze anzünden. Eine solche Situation bietet zudem die Gelegenheit, die Liebe, den Segen oder die Lebensfreude, die man durch den Verstorbenen erlebt hat, weiterzugeben.

Der Freude im Weg stehen auch negative Gefühle wie Ärger oder Wut. Wie gelingt es, gut mit ihnen umzugehen?

Zorn fasst diese Gefühle zusammen. Zorn ist eigentlich etwas Positives, denn er gibt einen Extraschuss an Energie. Schlecht am Zorn ist die Ungeduld. Aus dieser wächst Aggression und Zerstörerisches. Es geht darum, die

Extraenergie positiv anzuwenden, z.B. etwas in Angriff nehmen, das man schon lange aufgeschoben hat. Nach einem Streit kann man die Gelegenheit ergreifen sich zu entschuldigen. Jean Paul sagte: „Der Mensch ist nie so schön, als wenn er um Verzeihung bittet oder selbst verzeiht.“

„Überraschung ist der Schlüssel zur Dankbarkeit“ schreiben Sie in „Fülle und nichts“. Wie meinen Sie das genau?

Halten Sie einmal inne, um sich bewusst zu werden, wie erstaunlich es ist, dass es überhaupt irgendetwas gibt. Es gibt mich! Darüber zu Staunen, ist der Schlüssel zur Dankbarkeit.

Wird vieles für zu selbstverständlich genommen?

Genau das ist das Gegenteil von Überraschung. Sobald wir diesen Mechanismus abstellen, der uns an der Lebendigkeit hindert, kommt das Staunen. Kinder können das. Die Verhärtung, die beim Erwachsenwerden eintritt, hat zur Folge, dass man nicht mehr überrascht sein kann. Das Kind ist bei jedem Erwachsenen noch da, und besonders zu Weihnachten lassen es viele heraus.

Sie waren in Afrika und schreiben, dass nirgendwo die Kinder so glücklich sind wie dort, trotz Armut und Krieg. Warum?

Was erleben wir, wenn Dankbarkeit in uns aufsteigt: Das Herz ist wie ein Gefäß, das sich anfüllt und überfließt vor Dankbarkeit. In Österreich ist es oft so: Gerade wenn das Gefäß überfließen will vor Freude, weil wir so viel haben, kommt die Reklame und sagt uns, dass es etwas Besseres gibt. Das Gefäß wird immer größer und fließt nie über. In Ländern, in denen Armut herrscht, fließt das Gefäß früh über, weil es sehr klein ist. Wir können unseres kleiner machen, z.B. durch Fasten. Plötzlich schmeckt das Wasser so gut. In diesem Moment fließt das Gefäß vor Dankbarkeit in Freude über. Unser Gefäß kleiner zu machen heißt nicht, die Lebensqualität zu vermindern, im Gegenteil. Eine gewisse Einschränkung erhöht die Lebensqualität, weil das Gefäß früher überfließt und Freude schenkt.

Wie kann die Liebe und Freude von Weihnachten zu jeder Zeit präsent sein?

Wenn man das „stop - look - go“ praktiziert, wird jedes Geschenk ein Weihnachtsgeschenk und jeder Tag ein Weihnachtstag. Wir halten inne, wenn das Glöcklein läutet, sind gespannt auf die Überraschung. Mitten im Juli kann man dieses Glöcklein hören und Weihnachten ist da.

Haben Sie eine Botschaft an unsere Leser?

Schenken ist seliger als Nehmen. Man kann immer ein freundliches Wort, ein Lächeln oder eine Berührung schenken. Diese Seligkeit ist das Gegenteil von Angst. „Fürchte dich nicht“ sagt der Engel zu den Hirten. „Fürchte dich nicht“ ist das Wichtigste im Leben.

Br. David, danke für das Gespräch.

Zur Person: Br. David Steindl-Rast, Benediktiner, spiritueller Lehrer, geb. 1926 in Wien. Studium der Kunst, Anthropologie und Psychologie. Studium des Zen, Mitbegründer des Center of Spiritual Studies, Auszeichnung mit dem Martin-Buber-Award. Zwischen weltweiten Vortragsreisen und Lehraufträgen lebt Br. David einen Teil des Jahres als Einsiedler und widmet sich dem Netzwerk Dankbare s Leben : www.gratefulness.org.