



Copyright © - Fabian Biasio

## «Jeder Augenblick enthält so viele Überraschungen»

Spiritualität / Dankbarkeit ist das Lebensthema des Benediktinermönchs David Steindl-Rast. Mit 93 Jahren staunt er immer noch über das «Geschenkhafte» der Welt. Er sagt aber auch, in welchen Momenten ihm persönlich das Dankbarsein schwerfällt. (2019)

*David Steindl-Rast, wofür sind Sie heute dankbar?*

Für alles! Ich habe im Engadin ein interessantes ökumenisches Treffen in wunderschöner Landschaft erlebt, und die Autofahrt hierher verlief sicher. Ich bin gesund und kann atmen. Es ist ein Gottesgeschenk, heute in diesem Teil der Welt zu leben.

*Die Dankbarkeit ist Ihr Lebensthema. Warum ist sie so wichtig?*

Es geht mir um Dankbarkeit als Grundhaltung des Lebens. Es gibt zwar vieles, für das ich nicht dankbar sein kann, wie Krieg, Umweltverschmutzung und Krankheiten. Trotzdem wird uns Menschen in jedem Augenblick eine Gelegenheit geschenkt, für etwas dankbar sein zu können.

*Für was soll man dankbar sein, wenn man krank ist?*

An Krankheiten und Schwierigkeiten kann man Geduld lernen. Das ist schwer. Aber man kann es immer wieder üben. Beginnen kann man mit etwas Einfachem.

*Zum Beispiel?*

Ob krank oder gesund, wir sollten unseren Sinn für Überraschungen schärfen. Der Anfang der Dankbarkeit ist, sich vom Leben überraschen zu lassen - nicht von aussergewöhnlichen Dingen, sondern von ganz alltäglichen! Es ist beispielsweise unglaublich, wie mein Blut tagtäglich Sauerstoff zu den Zellen transportiert. Oder wenn ich jetzt aus dem Fenster schaue, staune ich über die Schönheit des Abendlichts auf dem See. In solchen Momenten wird das Geschenkhafte der Welt deutlich. Nichts ist selbstverständlich, sondern alles ist geschenkt, unentgeltlich. Wir müssen aufwachen und aufhören, alles als selbstverständlich hinzunehmen.

*Ich selbst verliere das im Alltag oftmals aus dem Blick. Warum?*

Ein Grund ist, dass wir in den Ländern des Westens zu viel haben. Wir sind überschüttet mit Gaben des Lebens. Wir halten nicht inne, um uns dessen bewusst zu werden. Darum ist es wichtig, regelmässig innezuhalten und sich zu erinnern.

*Was geschieht, wenn Sie im jetzigen Moment innehalten?*

(Schweigt und überlegt) Ich habe bis jetzt nicht bemerkt, dass Sie und ich recht bequem sitzen. Wir könnten auf einer Steinmauer oder auf einer Holzbank sitzen, aber wir haben stattdessen weiche Kissen. Wir müssen mit allen Körperteilen lebendig werden, um zu erkennen, was wir haben. (lacht)

*Haben Sie einen guten Tipp, wie Innehalten im Alltag gelingt?*

Es gibt eine Merkformel, die auch bei der Verkehrserziehung von kleinen Kindern angewendet wird. «Stehen bleiben, schauen, gehen.» Man kann es sich zur Gewohnheit machen, im Laufe eines Tages mehrmals innezuhalten und sich zu fragen: «Welche Gelegenheit schenkt mir Gott jetzt?» Dann gilt es, die Gelegenheit beim Schopf zu packen und loszugehen, also zu tun, was Gott von uns verlangt. In 90 Prozent der Fälle geht es darum, sich zu freuen.

*Haben Sie auch Tage, an denen Sie nach dem Aufstehen schlecht gelaunt und grantig sind?*

Ja, es gibt manche Situationen, in denen mir das Lebensvertrauen und die Dankbarkeit schwerfallen. Ich leide öfters unter Atembeschwerden. Nicht frei atmen zu können, ist schon eine Qual. Dann stöhnt der Körper - und er stöhnt nicht «danke, danke». Dann brauche ich eine Weile, um mich zu erinnern: Ich kann ja doch noch atmen, es wird schon wieder werden. Meine Dankbarkeit wird herausgefordert, das gehört wohl zum Leben. Je mehr man aber in Übung ist, umso kürzer dauert die Zeit, bis man im schwierigen Augenblick das Geschenk erkennen kann.

*Worin liegt für Sie in dieser beklemmenden Erfahrung das Geschenk?*

Darin, dass ich Medikamente habe, von Ärzten gut betreut und von Freunden unterstützt bin. Ich bin nicht alleine. Sehr schwierig sind solche Situationen für einsame Menschen - darum sollten wir immer an sie denken, wenn wir für etwas dankbar sind. Wichtig ist allerdings eines: Es gibt eine Voraussetzung für Dankbarkeit, nämlich das Lebensvertrauen.

*Inwiefern?*

Um dankbar sein zu können, müssen wir uns auf das Leben verlassen. Dieses Vertrauen brauchen wir, um die Gelegenheiten zu ergreifen, die sich uns bieten. Dabei handelt es sich um Gottvertrauen. Aber ich nenne es lieber Lebensvertrauen. Denn viele Leute machen eine Unterscheidung zwischen Gott und Leben. Sie betonen, sie hätten Gottvertrauen, beklagen sich aber über ihr Leben. Dabei ist genau das Leben, das sie so schrecklich finden, der Ort der Begegnung mit Gott. Wie Paulus sagt: «In Gott leben wir, bewegen wir uns und sind wir» (Apostelgeschichte 17,28).

*Sind Gott und Leben für Sie ein und dasselbe?*

Gottes Wirklichkeit geht unendlich über alles hinaus. Aber wir erleben Gottes Gegenwart nicht anders als durch unsere Lebensumstände. Die Idee, dass ein Gott hoch oben im Himmel sitzt, ist keine christliche Vorstellung. Was wir «Leben» nennen, ist unsere Gottesbegegnung - Augenblick für Augenblick. Darauf gilt es zu vertrauen.

*Und wenn das Vertrauen sich nicht einstellt?*

Vertrauen ist das Schwerste überhaupt. Darum kommt in der Bibel so häufig der mutmachende Spruch «Fürchte dich nicht» vor - in der Weihnachtsgeschichte rufen ihn die Engel den Hirten auf dem Feld zu. Angst ist unvermeidlich im Leben. Aber wir sollten lernen, nicht mit Furcht darauf zu reagieren.

*Wie ist das möglich?*

Ich kann mich im Vertrauen üben, dass jeder Tag mir genau das bringen wird, was ich brauche - auch wenn es nicht immer das ist, was ich mir wünsche. Ich persönlich bin dabei dankbar für die Werkzeuge der christlichen Tradition wie etwa Gebete. Aber auch Menschen, die keiner Religion angehören, erfahren immer wieder: Alles, was wir wertschätzen, wird uns vom Leben geschenkt. Wir können lernen, darauf zu vertrauen.

*Sie sind 93 Jahre alt. Zeigt Ihnen Ihr hohes Alter etwas Neues über Dankbarkeit?*

Ja, indem jeder einzelne Tag offensichtlich ein Geschenk ist. Das gilt zwar für uns alle, auch für ganz junge Menschen. Aber in meinem Alter ist es halt offensichtlich. Mit 93 Jahren kann man wirklich jederzeit sterben.

*Spüren Sie manchmal Angst vor diesem Augenblick?*

Vor dem Augenblick des Sterbens nicht. Vor dem Drum und Dran aber schon. Heutzutage muss man meist in ein Spital und wird als «Fall» entpersonalisiert. Auch bedeutet Sterben oft Krankheit und Schmerzen. Wie alle Menschen wünsche ich mir, dass mir das erspart bleibt.

*Wie stellen Sie sich das «Danach» nach dem Sterben vor?*

Ich stelle es mir gar nicht vor, denn wir Menschen wissen nichts darüber. Man braucht sich nur hineinzusetzen in eine Raupe, die sich verpuppt und im Kokon komplett auflöst. Es ist ja nicht so, dass aus den Raupenfüsschen die Schmetterlingsflügel werden, sondern das ganze Tier verflüssigt sich. Wie sollte sich die Raupe ein Leben als Schmetterling vorstellen? So können wir uns unser Leben nach dieser Veränderung, die wir Sterben nennen, nicht vorstellen. Das wäre eine Anmassung.

*Was gibt Ihnen die Zuversicht, dass das Sterben nicht das Ende, sondern eine Veränderung ist?*

Ich glaube fest, dass Gott - das grosse Geheimnis - weit über Zeit und Raum hinausreicht. Als Christen dürfen wir ihn «Vater» nennen und eine persönliche Beziehung zu ihm haben. Diese Beziehung endet nicht, weil wir sterben. Wir bleiben geliebte Kinder Gottes. Hier und jetzt bewusst in Gottes Liebe zu leben, ist wichtiger, als uns vorstellen zu können, wie das über den Tod hinaus aussehen soll. Ich bin sicher: Dankbares Leben ist eine gute Vorbereitung für dankbares Sterben.

*Zum dankbaren Tod schreiben Sie in einem Buch\*): Wir Menschen sollten darauf hinwachsen, am Schluss des Festmahls des Lebens nach vielen Leckerbissen einen Stein zu verschlingen, der den Tod symbolisiert. Eine harte Aufgabe.*

Der Tod bleibt niemandem erspart. Ich glaube, dass wir uns im Leben schon darauf vorbereiten können. Wir bekommen viele Gelegenheiten zum Üben, wie wir auf schwierige Situationen reagieren. Erkenne ich darin etwas Wertvolles oder lasse ich mein Leben davon schwächen? Wenn ich lerne, jeden Augenblick als Geschenk anzunehmen, hoffe ich, dass ich auch den Moment des Sterbens als Geschenk annehmen kann. Jeder Augenblick enthält so viel, das wir nicht wissen, so viele Überraschungen.

*Was ist mit Menschen, die nicht geübt haben, dankbar zu sein? Haben die beim Sterben dann halt Pech?*

Keineswegs! Es ist wie bei der Mutter, die einem nicht so geschickten Kind umso mehr Liebe erweist. Im Augenblick des Sterbens wird Gott demjenigen, der nicht so geübt ist in Dankbarkeit, mit umso mehr Liebe entgegenkommen.

\*) Buch: David Steindl-Rast: [Dankbarkeit - Das Herz allen Betens](#). Herder-Verlag, 2018, Neuauflage von Fülle und Nichts - Von innen her zum Leben erwachen ([1999](#) und [2015](#)).

# «Jeder Augenblick enthält so viele Überraschungen»

**Spiritualität** Dankbarkeit ist das Lebensthema des Benediktinermönchs David Steindl-Rast. Mit 93 Jahren staunt er immer noch über das «Geschenkhafte» der Welt. Er sagt aber auch, in welchen Momenten ihm persönlich das Dankbarsein schwerfällt.



Nimmt jeden einzelnen Tag als Geschenk: David Steindl-Rast im Gespräch mit «reformiert.»



Fotos: Fabian Biasio

**David Steindl-Rast, wofür sind Sie heute dankbar?**

David Steindl-Rast: Für alles! Ich habe im Engadin ein interessantes ökumenisches Treffen in wunderschöner Landschaft erlebt, und die Autofahrt hierher verlief sicher. Ich bin gesund und kann atmen. Es ist ein Gottesgeschenk, heute in diesem Teil der Welt zu leben.

**Die Dankbarkeit ist Ihr Lebensthema. Warum ist sie so wichtig?**

Es geht mir um Dankbarkeit als Grundhaltung des Lebens. Es gibt zwar vieles, für das ich nicht dankbar sein kann, wie Krieg, Umweltverschmutzung und Krankheiten. Trotzdem wird uns Menschen in jedem Augenblick eine Gelegenheit geschenkt, für etwas dankbar sein zu können.

**Für was soll man dankbar sein, wenn man krank ist?**

An Krankheiten und Schwierigkeiten kann man Geduld lernen. Das ist schwer. Aber man kann es immer wieder üben. Beginnen kann man mit etwas Einfachem.

**Zum Beispiel?**

Ob krank oder gesund, wir sollten unseren Sinn für Überraschungen schärfen. Der Anfang der Dankbarkeit ist, sich vom Leben überraschen zu lassen – nicht von aussergewöhnlichen Dingen, sondern von ganz alltäglichen! Es ist beispielsweise unglaublich, wie mein Blut tagtäglich Sauerstoff zu den Zellen transportiert. Oder wenn ich jetzt aus dem Fenster schaue, staune ich über die Schönheit des Abendlichts

**«Der Anfang der Dankbarkeit ist, sich vom Leben überraschen zu lassen – nicht von aussergewöhnlichen Dingen, sondern von alltäglichen!»**

auf dem See. In solchen Momenten wird das Geschenkhafte der Welt deutlich. Nichts ist selbstverständlich, sondern alles ist geschenkt, unentgeltlich. Wir müssen aufwachen und aufhören, alles als selbstverständlich hinzunehmen.

**Ich selbst verliere das im Alltag oftmals aus dem Blick. Warum?**

Ein Grund ist, dass wir in den Ländern des Westens zu viel haben. Wir sind überschüttet mit Gaben des Lebens. Wir halten nicht inne, um uns dessen bewusst zu werden. Darum ist es wichtig, regelmässig innezuhalten und sich zu erinnern.

**Was geschieht, wenn Sie im jetzigen Moment innehalten?**

(Schweigt und überlegt) Ich habe bis jetzt nicht bemerkt, dass Sie und ich recht bequem sitzen. Wir könn-

ten auf einer Steinmauer oder auf einer Holzbank sitzen, aber wir haben stattdessen weiche Kissen. Wir müssen mit allen Körperteilen lebendig werden, um zu erkennen, was wir haben. (lacht)

**Haben Sie einen guten Tipp, wie Innehalten im Alltag gelingt?**

Es gibt eine Merkmformel, die auch bei der Verkehrserziehung von kleinen Kindern angewendet wird. «Stehen bleiben, schauen, gehen.» Man kann es sich zur Gewohnheit machen, im Laufe eines Tages mehrmals innezuhalten und sich zu fragen: «Welche Gelegenheit schenkt mir Gott jetzt?» Dann gilt es, die Gelegenheit beim Schopf zu packen und loszugehen, also zu tun, was Gott von uns verlangt. In 90 Prozent der Fälle geht es darum, sich zu freuen.

**Haben Sie auch Tage, an denen Sie nach dem Aufstehen schlecht gelaunt und grantig sind?**

Ja, es gibt manche Situationen, in denen mir das Lebensvertrauen und die Dankbarkeit schwerfallen. Ich leide öfters unter Atembeschwerden. Nicht freiatmen zu können, ist schon eine Qual. Dann stöhnt der Körper – und er stöhnt nicht «danke, danke». Dann brauche ich eine Weile, um mich zu erinnern: Ich kann ja doch noch atmen, es wird schon wieder werden. Meine Dankbarkeit wird herausgefordert, das gehört wohl zum Leben. Je mehr man aber in Übung ist, umso kürzer dauert die Zeit, bis man im schwierigen Augenblick das Geschenk erkennen kann.

**Worin liegt für Sie in der beklemmenden Erfahrung das Geschenk?**

Darin, dass ich Medikamente habe, von Ärzten gut betreut und von Freunden unterstützt bin. Ich bin nicht alleine. Sehr schwierig sind solche Situationen für einsame Menschen – darum sollten wir immer an sie denken, wenn wir für etwas dankbar sind. Wichtig ist allerdings eines: Es gibt eine Voraussetzung für Dankbarkeit, nämlich das Lebensvertrauen.

**Inwiefern?**

Um dankbar sein zu können, müssen wir uns auf das Leben verlassen. Dieses Vertrauen brauchen wir, um die Gelegenheiten zu ergreifen, die sich uns bieten. Dabei handelt es sich um Gottvertrauen. Aber ich nenne es lieber Lebensvertrauen. Denn viele Leute machen eine Unterscheidung zwischen Gott und Leben. Sie betonen, sie hätten Gottvertrauen, beklagen sich aber über ihr Leben. Dabei ist genau das Leben, das sie so schrecklich finden, der Ort der Begegnung mit Gott. Wie Paulus sagt: «In Gott leben wir, bewegen wir uns und sind wir» (Apostelgeschichte 17,28).

**Sind Gott und Leben für Sie ein und dasselbe?**

Gottes Wirklichkeit geht unendlich über alles hinaus. Aber wir erleben Gottes Gegenwart nicht anders als durch unsere Lebensumstände. Die

David Steindl-Rast, 93

Er wurde in Wien geboren und studierte Kunst, Psychologie und Anthropologie. 1953 trat er in den USA in das neu gegründete Benediktinerkloster Mount Saviour im Bundesstaat New York ein. Nach zwölf Jahren Kontemplation sowie philosophischen und theologischen Studien widmete Bruder David sich ab 1965 auf Auftrag des Abts dem Dialog zwischen Christentum und Buddhismus. Bei Zen-Meistern lernte er Meditieren. Er gründete mehrere interreligiöse Zentren und Netzwerke, so auch die weltweit tätige Initiative «Dankbar leben». Erst mit 60 Jahren schrieb er sein erstes Buch «Gratefulness, the Heart of Prayer». Heute lebt er in der benediktinischen Gemeinschaft des Europaklosters Gut Aich in St. Gilgen, Österreich. Er hat acht weitere Bücher geschrieben, gilt als zeitgenössischer Mystiker und geht auf Vortragsreisen.

Idee, dass ein Gott hoch oben im Himmel sitzt, ist keine christliche Vorstellung. Was wir «Leben» nennen, ist unsere Gottesbegegnung – Augenblick für Augenblick. Darauf gilt es zu vertrauen.

**Und wenn das Vertrauen sich nicht einstellt?**

Vertrauen ist das Schwerste überhaupt. Darum kommt in der Bibel so häufig der mutmachende Spruch «Fürchte dich nicht» vor – in der Weihnachtsgeschichte rufen ihn die Engel den Hirten auf dem Feld zu. Angst ist unvermeidlich im Leben. Aber wir sollten lernen, nicht mit Furcht darauf zu reagieren.

**Wie ist das möglich?**

Ich kann mich im Vertrauen üben, dass jeder Tag mir genau das bringen wird, was ich brauche – auch wenn es nicht immer das ist, was ich mir wünsche. Ich persönlich bin dabei dankbar für die Werkzeuge der christlichen Tradition wie etwa Gebete. Aber auch Menschen, die keiner Religion angehören, erfahren immer wieder: Alles, was wir wertschätzen, wird uns vom Leben geschenkt. Wir können lernen, darauf zu vertrauen.

**Sie sind 93 Jahre alt. Zeigt Ihnen Ihr hohes Alter etwas Neues über Dankbarkeit?**

Ja, indem jeder einzelne Tag offensichtlich ein Geschenk ist. Das gilt zwar für uns alle, auch für ganz junge Menschen. Aber in meinem Alter ist es halt offensichtlich. Mit 93 Jahren kann man wirklich jederzeit sterben.

**«Vertrauen ist schwer, darum kommt der mutmachende Spruch «Fürchte dich nicht» so oft vor in der Bibel – auch in der Weihnachtsgeschichte.»**

**Spüren Sie manchmal Angst vor diesem Augenblick?**

Vor dem Augenblick des Sterbens nicht. Vor dem Drum und Dran aber schon. Heutzutage muss man meist in ein Spital und wird als «Fall» entpersonalisiert. Auch bedeutet Sterben oft Krankheit und Schmerzen. Wie alle Menschen wünsche ich mir, dass mir das erspart bleibt.

**Wie stellen Sie sich das «Danach» nach dem Sterben vor?**

Ich stelle es mir gar nicht vor, denn wir Menschen wissen nichts darüber. Man braucht sich nur hineinzuversetzen in eine Raupe, die sich verpuppt und im Kokon komplett auflöst. Es ist ja nicht so, dass aus den Raupenfüsschen die Schmetterlingsflügel werden, sondern das ganze Tier verflüssigt sich. Wie sollte sich die Raupe ein Leben als

Schmetterling vorstellen? So können wir uns unser Leben nach dieser Veränderung, die wir Sterben nennen, nicht vorstellen. Das wäre eine Annäherung.

**Was gibt Ihnen die Zuversicht, dass das Sterben nicht das Ende, sondern eine Veränderung ist?**

Ich glaube fest, dass Gott – das grosse Geheimnis – weit über Zeit und Raum hinausreicht. Als Christen dürfen wir ihn «Vater» nennen und eine persönliche Beziehung zu ihm haben. Diese Beziehung endet nicht, weil wir sterben. Wir bleiben geliebte Kinder Gottes. Hier und jetzt bewusst in Gottes Liebe zu leben, ist wichtiger, als uns vorstellen zu können, wie das über den Tod hinaus aussehen soll. Ich bin sicher: Dankbares Leben ist eine gute Vorbereitung für dankbares Sterben.

**Zum dankbaren Tod schreiben Sie in einem Buch: Wir Menschen sollten darauf hinwachsen, am Schluss des Festmahls des Lebens nach vielen Leckerbissen einen Stein zu verschlingen, der den Tod symbolisiert. Eine harte Aufgabe.** Der Tod bleibt niemandem erspart. Ich glaube, dass wir uns im Leben schon darauf vorbereiten können. Wir bekommen viele Gelegenheiten zum Üben, wie wir auf schwierige Situationen reagieren. Erkenne ich darin etwas Wertvolles oder lasse ich mein Leben davon schwächen? Wenn ich lerne, jeden Augenblick als Geschenk anzunehmen, hoffe ich, dass ich auch den Moment des Sterbens als Geschenk annehmen

**Studien belegen den Wert der Dankbarkeit**

Seit etwa zwanzig Jahren wird die Dankbarkeit in Studien erforscht. Grund ist das Aufkommen der positiven Psychologie, die beschreiben will, wie man ein erfülltes Leben lebt. 2003 teilten die US-Psychologen Robert Emmons und Michael McCullough in einer zentralen Studie 192 Probanden in drei Gruppen. Die erste sollte zehn Wochen lang in einem Tagebuch notieren, wofür sie Dankbarkeit empfand, die zweite, was in der jeweiligen Woche schlecht gelaufen war. Die dritte Gruppe reflektierte neutral über ihre Erlebnisse. Jene Studienteilnehmer, die das Tagebuch geführt hatten, waren anschliessend optimistischer und fühlten sich vitaler. Zudem hatten sich ihre sozialen Bindungen ver-

kann. Jeder Augenblick enthält so viel, das wir nicht wissen, so viele Überraschungen.

**Was ist mit Menschen, die nicht geübt haben, dankbar zu sein? Haben die beim Sterben dann halt Pech?** Keineswegs! Es ist wie bei der Mutter, die einem nicht so geschickten Kind umso mehr Liebe erweist. Im Augenblick des Sterbens wird Gott demjenigen, der nicht so geübt ist in Dankbarkeit, mit umso mehr Liebe entgegenkommen.

**Interview: Sabine Schüpbach**

Buch: David Steindl-Rast: Dankbarkeit. Das Herz allen Betens. Herder-Verlag, 1999. App: «Dankbar», gratis, Apple und Android.

stärkt. Durch das Tagebuch waren sie dankbar für Menschen, die ihr Leben positiv beeinflusst hatten. Viele weitere Studien folgten. Sie legen nahe, dass Dankbarkeit Depressionen mildern, vor Herzerkrankungen schützen und den Blutdruck senken kann. Der Effekt von Dankbarkeitsübungen soll sogar in Gehirnschans messbar sein.

**Dankesagen wird unterschätzt** Doch auch einen Dank erhalten, tut gut. Menschen, die Dankbarkeit zeigen, unterschätzen die Wirkung davon jedoch oft. Deswegen könnten sie dazu neigen, im Alltag seltener Dankbarkeit auszudrücken. Dies zeigten 2018 die Psychologen Amit Kumar und Nicholas Epley. Studienteilnehmer schrieben Dankesbriefe und waren überrascht, wie viel besser sich die Empfänger danach fühlten. sas