

# Das große Geheimnis

Sechs Antworten  
von David Steindl-Rast

Bruder David strahlt eine solche Freude und Dankbarkeit über das Leben selbst in diesem Augenblick aus – und entfaltet darin seine zentrale Lehre. Die Frohe Botschaft lautet: vollständig erwachte Lebendigkeit.

Bruder David hat außerordentlich gewirkt als Brückenbauer zwischen den Religionen und zu den anderen Bereichen des Lebens. *Wendezeit im Christentum* heißt der Klassiker ökologisch-ganzheitlicher Weltsicht, den er mit Fritjof Capra geschrieben hat. Bereits in den 1960er Jahren engagierte er sich weltweit für interreligiösen Dialog, lebte in einem Zen-Kloster, gründete das Centre for Spiritual Studies.

Unsere Bitte an Bruder David für dieses Interview erreichte ihn in Argentinien, wo er sich gerade in Schreib-Klausur befindet. Obwohl er eigentlich keine Zeit hat, nahm er sich einen tiefen und freundlichen Moment für die folgenden Gedanken über das Zusammenwirken von Beten und Erwachen. Bruder Davids aktuelles Buch heißt *Du großes Geheimnis. Gebete zum Aufwachen*.





David Steindl-Rast ist  
Benediktiner. Er wird am  
12. Juli dreiundneunzig  
Jahre alt.



### Warum beten Menschen?

#### Warum beten viele Menschen gar nicht oder allein?

Heute meinen viele Leute, Beten bedeute einfach „Gott um etwas bitten.“ Etwa so, wie das Kind, das auf die Frage, „Hast du schon dein Abendgebet gebetet?“ antwortet: „Weißt du Mami, es gibt Abende, da *brauch'* ich gar nichts.“ Das Bittgebet ist nur eine von vielen Formen des Betens. Bevor wir aber auf Formen des Betens zu sprechen kommen, sollten wir fragen, was das Beten seinem Wesen nach ist.

Man darf Beten wohl ganz allgemein als unsere Auseinandersetzung mit dem Großen Geheimnis verstehen. Und damit meine ich die Auseinandersetzung mit jener Wirklichkeit, in der wir mitten drinstehen, die wir aber nicht begreifen können. Obwohl wir sie aber nicht begreifen können, können wir sie doch verstehen. Die Unterscheidung zwischen Begreifen und Verstehen ist uns aus der Erfahrung mit Musik vertraut: Niemand kann das Wesen der Musik begrifflich erfassen, und doch können wir Musik verstehen – nämlich, wenn *sie uns* ergreift. Das gilt aber auch vom Geheimnis des Lebens. Wer kann das eigene Leben oder das Leben überhaupt durch Begriffe in den Griff bekommen? Aber verstehen können wir, was das Leben von uns will, einfach dadurch, dass wir im Leben stehen, uns Tag für Tag mit dem Leben auseinandersetzen, uns vom Leben ergreifen lassen. Und je bereitwilliger wir uns dem Leben hingeben, umso tiefer verstehen wir, was Leben heißt. Das Leben aber – ja, unser alltägliches Leben – in seiner geheimnisvollen Unergründlichkeit ist das immer neue Ereignis unserer Auseinandersetzung mit dem Großen Geheimnis. Darum ist *alles* was wir tun und erleiden letztlich Gebet, und Rilke hat Recht, wenn er behauptet:

„Es gibt im Grunde nur Gebete, so sind die Hände uns geweiht, dass sie nichts schufen, was nicht flehte; ob einer malte oder mähte, schon aus dem Ringen der Geräte entfaltete sich Frömmigkeit.“

Schaffende Hände machen uns zu Menschen. Und sie sind uns zum Beten geweiht, weil wir jene Tiere sind, deren Bewusstsein unausweichlich ausgerichtet ist auf das Große Geheimnis. Dieses drückt sich – oft überwältigend – in der Natur aus. Wer mäht, begegnet ihm dort; und je bewusster jemand mäht, umso tiefer das Beten. Wenn wir malen, oder in irgendeinem anderen Bereich von Kunst schöpferisch tätig sind, dann schöpfen wir aus einer Tiefe, die uns selbst unergründlich bleibt, die im Geheimnis entspringt und ins Geheimnis führt; gerade das ist aber das Wesentliche am Beten. Und nicht nur das Ringen der Geräte, selbst unser Ringen mit existentiellen Zweifel ist eine Form des Gebetes, weil es ja mit dem Geheimnis ringt, wie in der biblischen Erzählung Jakob mit dem Engel rang (Gen 32, 25-32).

Je bewusster wir leben, desto reicher wird unser Leben, desto bewusster wird auch jedes Ereignis in unserem Leben zum Gebet. Dadurch wird es uns dann auch zum Bedürfnis, uns manchmal mit Worten an das Große Geheimnis zu wenden – in unseren eigenen Worten, oder in Gedichten und Texten, mit denen andere Menschen sich an das Große Geheimnis gewandt haben. Etwa Tersteegens Worte:

„Wunder aller Wunder, ich senk mich in dich hinunter.“

Je bewusster wir gemeinsam arbeiten und essen, umso spontaner werden wir auch gemeinsam beten wollen, in Kirche, Tempel, oder Moschee, aber vor allem auch zuhause, in der Familie und mit Kindern. Es gibt schöne Gebete für Kinder, sie erlernen sie leicht, und Eltern schenken ihnen damit fürs ganze Leben etwas unersetzlich Wertvolles. Viele Kinder haben ein ganz spontanes Bewusstsein vom Großen Geheimnis. Es berührt mich immer wieder, wie schlicht Dylan Thomas das in den Weihnachtserinnerungen aus seiner Kindheit in Wales ausdrückt: „Ich ging zu Bett. Ich sagte einige Worte zu der ganz nahen und heiligen Dunkelheit, und dann schlief ich.“

### Wie wirken Beten und Erwachen zusammen in der spirituellen Praxis?

Wachen und Beten gehören zusammen. Davon sprechen viele spirituelle Traditionen. So die christliche in der oft wiederholten Ermunterung: „Wachet und betet!“ Worum es beim spirituellen Erwachen zunächst geht ist ein Wachwerden für die überwältigende Einsicht, dass Beten überhaupt möglich ist. Spiritualität (vom lateinischen spiritus = Atem, Lebensatem) ist Lebendigkeit. Und spirituelle Praxis zielt darauf ab, auf allen Ebenen zu voller Lebendigkeit zu erwachen. Dazu gehört auf der höchsten Ebene unsere wache Beziehung zum Großen Geheimnis – unser Erwachen zum Bewusstsein, dass diese Beziehung noch viel geheimnisvoller ist, als alles was unsere Logik nachvollziehen kann: Einerseits gehören wir selber dem Großen Geheimnis an wie der Wassertropfen dem Meer. „In ihm leben wir, bewegen uns und sind,“ (Apostelgeschichte 17:28) sagt die christliche Tradition, und andere Traditionen drücken die gleiche Einsicht auf ihre eigene Weise aus. Andererseits aber stehen wir dem Großen Geheimnis

in unserer ursprünglichsten Ich-Du-Beziehung gegenüber. Ich kann meine Zugehörigkeit zum Großen Geheimnis erleben, denn jeder Versuch, meine eigene Tiefe auszuloten führt ins Unergründliche. Zugleich kann ich das Große Geheimnis aber auch als mein Gegenüber erkennen, kann mir bewusstwerden, dass ich schon mit meinem ersten Ich-Sagen dieses geheimnisvolle Ur-Du voraussetze. Es steht hinter jedem anderen Du und ragt unendlich darüber hinaus. Das nun macht Beten möglich: Trotzdem ich mitten im Großen Geheimnis bin und es in mir ist, kann ich mich an dieses Geheimnis wenden und es „Gott“ nennen. Das Wort Gott bedeutet ja ursprünglich „das Angerufene.“ Anrufen des Großen Geheimnisses aber ist der Anfang allen Betens.

In diesem Anfang ist die ganze Praxis des Betens mit all ihren Formen schon enthalten und vorweggenommen. Wenn jeder Augenblick zur Gottesbegegnung wird, dann kann, was immer sich ereignet, Gebet werden. Es hängt nur davon ab, ob wir auch wach sind für die große Freude dieser Begegnung. Darum gehört zur christlichen Frohbotschaft der Ruf: „Wachet und betet, damit ihr nicht in Versuchung fallet!“ (Markus 14:38). In Versuchung fallen, heißt unserer stets drohenden Verschlafenheit nachgeben. Die Augen werden uns umso schwerer, je mehr wir uns von kleinen Freuden berauschen und von der einen großen Freude ablenken lassen. Darum heißt ein anderer Weckruf: „Seid nüchtern und wachet!“ (1 Petrus 5:8) Verschlafenheit ist auch Undankbarkeit, weil sie nicht auf das Geschenk des Augenblicks achtet. Darum heißt es an einer Bibelstelle, die eigentlich alles zusammenfasst, was ich hier über Beten und Erwachen zu sagen versuche: „Seid allezeit fröhlich, betet ohne Unterlass, seid dankbar in allen Dingen!“ (1. Thessaloniker 5:16).



### **Erwachen – was löst der Begriff aus in einem 93jährigen Benediktiner mit viel Zen-Erfahrung?**

Die christliche Taufe bedeutet ursprünglich „Erleuchtung“ – griechisch φωτισμος (phōtismos). Und in einem Taufhymnus aus dieser frühesten Zeit des Christentums heißt es: „Wach auf, der du schläfst, und steh auf von den Toten, so wird dich Christus erleuchten“ (Epheser 5:14). Erwachen und Erleuchtung sind hier aufs Engste verbunden. Worum aber geht es dabei? Um diese Frage zu beantworten, muss ich etwas weiter ausholen.

Wir Menschen leben im Doppelbereich von Ich und Selbst. Unser Ich steht in Raum und Zeit, hat Anfang und Ende, ist also vergänglich. Wir rühren aber auch an Unvergängliches (das Große Geheimnis habe ich es genannt) und wissen in unseren lebendigsten Augenblicken – etwa in Gipfelerlebnissen – dass wir mit unserem innersten Selbst auch dieser Wirklichkeit angehören. Dabei kann uns bewusstwerden, dass unser Selbst über Raum und Zeit erhaben, und daher unvergänglich und unteilbares Eines für uns alle ist. Es gibt nur ein Selbst, ob wir es Christus nennen, wie in dem erwähnten Taufhymnus, oder unsere Buddha-Natur, oder Ätman, oder mit sonst einem Namen. Wenn wir vollbewusst „ich selbst“ sagen, betonen wir zugleich unsere Einzigartigkeit als Ich und unsere Verbundenheit mit allen Andre in dem Selbst. Alles, was wir aus dieser Mitte heraus tun, blüht auf in Harmonie mit dem Universum. Aber leider vergisst unser Ich allzu oft sein Selbst und schrumpft dadurch zum Ego zusammen. Das Ego ist ein Ich, das vergessen hat, dass es durch sein Selbst mit dem Ganzen verbunden ist. Daher muss das Ego sich vereinzelt fühlen und von all den anderen Egos eingeschüchtert und bedroht. Aus Furcht wird es bereit zu Gewalt, Rivalität und Habsucht – alle drei Grundübel unserer Gesellschaft. Wenn mein Ego aber wieder zu vollem Selbstbewusstsein erwacht, dann wird es zum Ich-Selbst und kann Gewalt durch Gewaltfreiheit ersetzen, Rivalität in Zusammenarbeit verwandeln und

Habsucht in Teilen. Das sind Stichworte für eine Gesellschaft, wie wir alle sie uns ersehnen.

Bei diesem Erwachen geht es also nicht um eine intellektuelle Einsicht, nicht um das Aha-Erlebnis, bei dem im Zeichenfilm eine Glühbirne aufblitzt. Das Aufwachen zum Ich-Selbst ist ein Prozess, der sich Tag für Tag, Augenblick für Augenblick im Alltag vollzieht – im Hinhorchen auf jede Begegnung in unserem täglichen Leben. Immer wieder müssen wir uns darin üben, uns wach mit dem Leben (und so mit dem Großen Geheimnis) auseinanderzusetzen. Mit Worten der Bibel: „Heute, wenn ihr seine Stimme hört, verhärtet eure Herzen nicht“ (Heb. 4:7 Psalm 95,7). Nicht nur die Bibel, sondern alle spirituellen Traditionen betonen dieses Heute, das Jetzt, Nicht ein für alle Mal, gilt es zu erwachen, sondern

jetzt und jetzt und jetzt. Den Weg ins Jetzt finden ist gleichbedeutend mit erwachen, ja, mit einem von-den-Toten-Aufstehen, denn wir sind mehr tot als lebendig solange wir nicht wach im Jetzt stehen.

**Sie sind gereist durch alle Kontinente der Welt und des Lebens – wie erleben Sie sich zwischen Außen- und Innen-Welt?**

Wir können zwar das Ich vom Selbst unterscheiden, wie wir es soeben versucht haben, dabei dürfen wir aber nie vergessen, dass diese beiden Aspekte nicht zwei Hälften von etwas darstellen, sondern eins sind als Doppelbereich. Das gilt ebenso für Außen- und Innen-Welt, wobei das Ich zur Außenwelt gehört, das Selbst zur Innenwelt. „Weltinnenraum“ nennt Rilke sie, oder „das Offene,“ die Mitte, die er umkreist,

wenn er sagt, „Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen.“ Er scheut sich auch nicht zu sagen: „Ich kreise um Gott.“ Gott nennen wir eben das Große Geheimnis, wenn wir betonen wollen, dass wir dazu in persönlicher Beziehung stehen. In wachsenden Ringen um das Große Geheimnis zu kreisen, heißt Auf-Reisen-Sein, unterwegs sein, lebendig sein.

Dieses lebendige Unterwegssein vollzieht sich in einem Dreischritt, den ich (halb spielerisch) „Stop, Look, Go“ nenne, Stoppen, innehalten, stillwerden ist notwendig, wenn wir uns wachsam aufs Jetzt konzentrieren wollen, ohne vom Zufälligen und Ungefährlichen, wie Rilke es nennt, abgelenkt und mitgerissen zu werden. Der zweite Schritt ist ein waches Innwerden der Gelegenheiten, die das Leben uns jetzt, in diesem Augenblick anbietet.



Sie sind so vielfältig, dass Rilke von einem tausendfachen Gedanken spricht, dessen es bedarf, um sie zu begreifen. Letztlich aber geht es dabei um die Begegnung mit dem Großen Geheimnis, das vom Denken „nur ein Lächeln lang“ besessen werden kann – bis wir bemerken, dass es unbegreiflich, also nicht besitzbar ist. Wir können aber intuitiv verstehen, was das Leben uns gerade jetzt zu tun gibt. Und um dieses Tun geht es beim dritten Schritt, beim Go. Jetzt heißt es, die gegebene Gelegenheit beim Schopf zu ergreifen, sei's die Gelegenheit uns in diesem Augenblick einfach am Leben zu freuen, oder Gelegenheit etwas Schwierigeres zu leisten. Jedes Tun, das einer solchen echten Begegnung mit dem Leben entspringt, wird Ausdruck dankbarer Lebensfreude sein, die überfließt auf alles Lebendige.

Rilke weist auf die drei Schritte wachen Unterwegsseins in diesem Gebet hin:

Wenn es nur einmal so ganz stille wäre. Wenn das Zufällige und Ungefähre verstummte und das nachbarliche Lachen, wenn das Geräusch, das meine Sinne machen, mich nicht so sehr verhinderte am Wachen -:

Dann könnte ich in einem tausendfachen Gedanken bis an deinen Rand dich denken und dich besitzen (nur ein Lächeln lang), um dich an alles Leben zu verschenken wie einen Dank.



## **„Ich bin durch Dich so ich“, so lautet der Buchtitel Ihrer Lebenswege. Erfüllt sich unser Leben im Dialog – miteinander?**

Weil wir, wie schon erwähnt, zum Großen Geheimnis eine persönliche Beziehung haben können, die im Wort „Gott“ Ausdruck findet, habe ich im Zusammenhang damit von unserem „Ur-Du“ gesprochen. Das Werk von Ferdinand Ebner und etwas später von Martin Buber hat viele Menschen dafür wach gemacht, welche zentrale Rolle die Ich-Du Beziehung im spirituellen Leben spielt. Die Einsicht, dass jeder der „ich“ sagt ein Du voraussetzt und dass jedes Du letztlich im Geheimnis wurzelt, kann aber etwas zu abstrakt erscheinen. Da hilft mir folgende konkrete Erfahrung, die auch vielen Andre bekannt ist: Alles was wir erleben, erscheint uns nicht als eine Abfolge unzusammenhängender Episoden, sondern wir reihen es in eine Geschichte ein – unsere Lebensgeschichte. Und wie das zum Wesen einer Geschichte gehört, wollen wir sie jemandem erzählen. Nun zeigt sich aber, dass, auch wenn wir sie Menschen erzählen, die uns innig verbunden sind und uns gut kennen, immer ein Restbestand übrigbleibt, etwas, das sich einfach nicht mitteilen lässt. Das lässt sich so erklären: Unsere Lebensgeschichte handelt in ihrem innersten Kern von unserer Auseinandersetzung mit dem Großen Geheimnis. Es ist also einleuchtend, dass letztlich nur das Große Geheimnis als unser Ur-Du völlig verstehen kann, was wir von dieser innersten Wirklichkeit mitteilen wollen. Der Dichter E. E. Cummings zieht daraus den Schluss: „i am through you so i“ – „ich bin durch dich so ich.“ Dieser Satz gilt aber in jeder Ich-Du-Beziehung in gewissem Maße, weil ja unsere Begegnung mit dem Ur-Du in und durch unsere menschlichen Beziehungen stattfindet – wo denn sonst? Außen- und Innenwelt sind ja ein untrennbarer Doppelbereich. „Wer seinen Bruder nicht liebt, den er gesehen hat, wie kann der Gott lieben, den er nicht gesehen hat?“ (1. Joh. 4:20) fragten die Christen im 1. Jahrhundert.

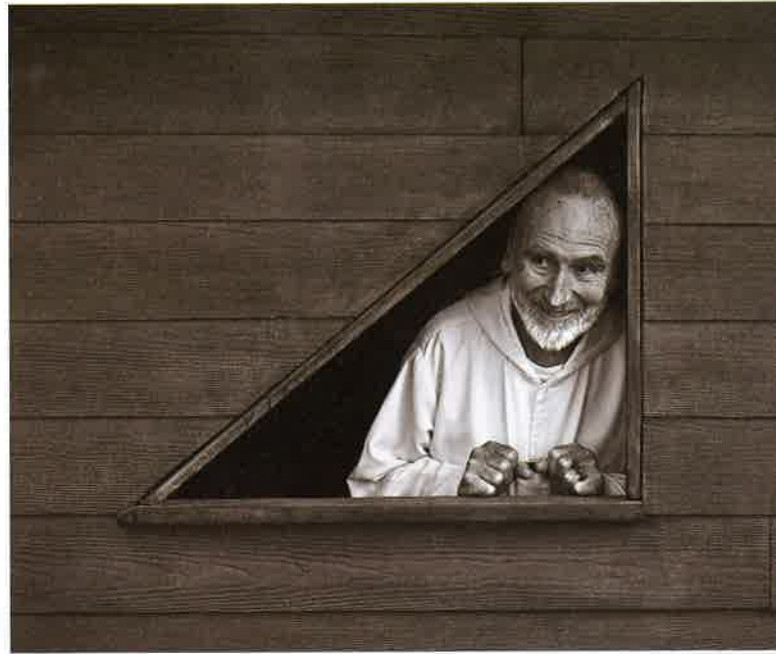
„Hast du deine Schwester, deinen Bruder gesehen: du hast deinen Gott gesehen,“ (Agraphon) sagten sie. Sich dessen bewusst zu sein, macht aus jeder menschlichen Begegnung eine Gottesbegegnung. Dass wir zu dieser Herzenseinsicht erwachen, kann aus stumpfem Dahinleben erfülltes Leben machen.

### **Erwachen und Sterben – was ist Ihre Vision, Bruder David?**

„Tod ist ein langer Schlaf; Schlaf ist ein kurzer Tod: Die Not lindert der, und jener tilgt die Not.“

So singt der Barockdichter Friedrich von Logau. Diese Bildersprache von Schlaf und Erwachen ist weit verbreitet, wo vom Sterben die Rede ist. Bemerkenswert ist allerdings, dass niemand das Geborenwerden ein zum Leben Erwachen nennt. Wir erwachen wohl erst viel später zum Leben (und es besteht sogar die Gefahr, dass wir es völlig verschlafen). Wenn wir aber wach leben, dann ist uns bewusst, dass Sterben und Geborenwerden zusammengehören. Rilke betet:

„Ich lese es heraus aus deinem Wort, aus der Geschichte der Gebärden mit welchen deine Hände um das Werden sich ründeten, begrenzend, warm und weise. Du sagtest leben laut und sterben leise und wiederholtest immer wieder: Sein.“



Auf dieses Sein achten wir in einem wachen Leben „immer wieder,“ weil es sich für uns jeden Augenblick auf neue Weise verwirklicht. Ich bemühe mich, wach im Jetzt zu leben, und hoffe, dass mir das auch in meinen letzten Augenblick möglich sein wird. Der Augenblick, das Jetzt gehört zugleich der Zeit an und der Ewigkeit. (Eckhart Tolle stellt das überzeugend dar). Wenn ich also lerne, im Augenblick zu leben, dann sollte es mir nicht allzu viel ausmachen, vorläufig mehr in der Zeit, und wenn meine Zeit um ist, mehr in der Ewigkeit zu leben.

Was mir Angst macht, ist nicht das Sterben, sondern der körperliche Verfall, die Schmerzen und die Umnachtung, die Menschen oft am Lebensende durchmachen müssen. Diese Angst muss ich mir eingestehen. Aber fürchten will ich mich nicht. Trotz Angst möchte ich vertrauensvoll leben, mag kommen was will.

Die Unterscheidung zwischen Angst und Furcht ist dabei wichtig. Angst ist ja unvermeidlich im Leben.

Das Wort „Angst“ hängt mit „Enge“ zusammen, und das Leben treibt uns immer wieder in die Enge. Wir mussten schon durch den engen Geburtskanal durch, um geboren zu werden. Wenn wir lernen, dem Leben so zu vertrauen, wie wir es bei der Geburt instinktiv taten, wird jeder Engpass uns zu einer neuen Geburt werden. Dass das wirklich zutrifft, sehen wir nur rückblickend. Vorausschauend müssen wir dem Leben vertrauen. Vertrauen ist ja das Gegenteil von Furcht. Sich fürchten, heißt, sich gegen die Angst sträuben: Wir stellen die Borsten auf und bleiben in der Enge stecken. Wenn wir uns aber, trotz unserer Angst, vertrauensvoll auf das Leben verlassen, finden wir nicht nur einen Ausweg, sondern neue freudige Lebendigkeit.

Ein vertrauensvolles Ja zum Leben ist die Verwirklichung von Gottvertrauen. Gottvertrauen aber macht alles was wir tun und erleiden zum Gebet – auch das Sterben. Sterben ist die höchste Herausforderung für unser Lebensvertrauen. Zum Leben gehört ja das Sterben, zum Sterben aber

das völlig unvorstellbare Unbekannte. Gerade unser Nichtwissen aber schafft Raum für Hoffnung als Herzensoffenheit für Überraschung. Wir füllen den Leerraum mit Bildern. Friedrich von Logaus Vorstellung vom Tod als einem langen Schlaf, der die Not tilgt, ist tröstlich. Noch lieber ist mir aber, was Arthur Schopenhauer erwidert: „Das Leben kann als ein Traum angesehen werden und der Tod als Erwachen.“

Du großes Geheimnis. Gebete zum Aufwachen, Vier-Türme-Verlag 2019

Ich bin durch Dich so ich. Lebenswege, Vier-Türme-Verlag 2016

Fülle und Nichts: Von innen her zum Leben erwachen, Herder 2005 (1984)

Wendezeit im Christentum: Perspektiven für eine aufgeklärte Theologie, Fischer 2015 (1985)

© David F. K. Steindl-Rast

Fotos: Diego Ortiz Mugica - [www.ortizmugica.com](http://www.ortizmugica.com)

[www.dankbar-leben.org](http://www.dankbar-leben.org)

