

Wege

Das
Magazin
zum Leben

31. Jahrgang - Heft 3 & 4/20
März 2021
EUR 11,-



GeistReich

Glauben

DANKBARKEIT
*Interview mit Bruder
David Steindl-Rast*

Urkraft LIEBE
*Wissenschaft & Religion
passen zusammen*

Denken

SINNESwandel

ZUVERSICHT
Positiv Denken üben

Rettet den EIGENSINN!
Ein Aufruf von Gerald Hüther

Innenschau

VERZICHT
als Kulturtechnik

In der STILLE

Alltagstauglich
MEDITIEREN

Dankbarkeit

Der Schlüssel zu Glück und Lebensfreude

Einer der beeindruckendsten Weisheitslehrer unserer Zeit, der Benediktiner und Zen-Mönch **David Steindl-Rast**, unterhielt sich mit *Rudolf Walter* und *Ester Platzler* über Religion und Glauben, Ich und Selbst, Furcht und Vertrauen, Leben und Tod.

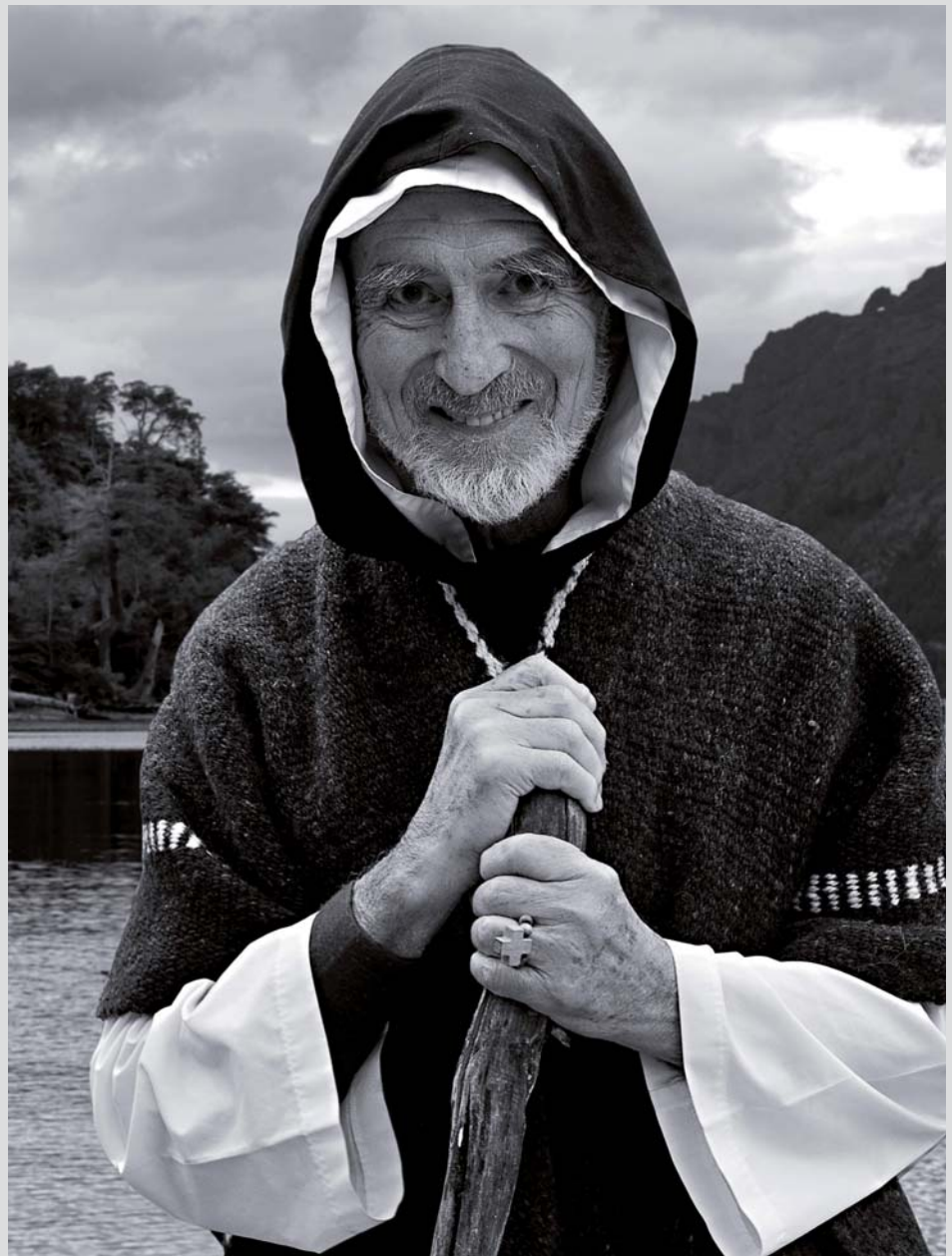


Foto: Diego Ortiz Mugica

Warum stehen die großen Religionen dieser Welt noch immer in Konkurrenz?

David Steindl-Rast: Da will ich mit einer Definitionsfrage beginnen, nämlich mit der Unterscheidung von Religion im Sinne von Religiosität und Religion als Institution. Auf der Ebene der Institution kann keine Vereinigung stattfinden. Eine Institution (und jede der großen Religionen ist heute dazu geworden) vergisst sehr bald, wofür sie gegründet wurde. Sie verwendet ihre Energie darauf, sich selbst zu verewigen. Das ist allen Institutionen gemein, sei es politischer, medizinischer oder auch akademischer Natur. Religion ist da keine Ausnahme. Auf institutioneller Ebene tauscht man vielleicht freundliche Worte untereinander aus, und wenn wir Glück haben, bekämpft man sich nicht – doch zusammenfinden werden die Religionen auf dieser Ebene sicherlich nicht.

Was also tun?

Das Einzige, was den Zwiespalt überwinden kann, ist die Rückbesinnung auf Religiosität. Sie verbindet uns alle, ist uns angeboren, gehört zum Menschsein. Menschsein bedeutet, sich mit den Geheimnissen des Lebens zu befassen...

... und das meinen Sie mit „Religiosität“?

Ich will es mit einem Bild veranschaulichen: Stellen wir uns Religiosität als eine Art Grundwasser vor. Im Lauf der Geschichte haben Religionsgründer wie Gautama Buddha, Mohammed oder Jesus Brunnen gebaut, die dieses Grundwasser an die Oberfläche befördern – und zwar jeder mit einem Brunnen, der in die jeweilige Kultur und ihren Kontext passte. Im interreligiösen Dialog können wir nun entweder die verschiedenen Brunnen miteinander vergleichen – oder wir vergleichen das Wasser, welches diese Brunnen ans Tageslicht bringen, und werden schnell bemerken, dass es immer dasselbe Wasser ist.

In der Begegnung mit anderen Glaubensrichtungen sollte man immer so tief hinuntergehen, dass das lebendige Wasser herausgeholt wird. So schafft man es, anstatt auf Unterschiede viel mehr auf Gemeinsamkeiten zu achten.

Ein stärkerer Fokus aufs Gemeinsame, Verbindende wäre wohl auch auf gesellschaftlicher und politischer Ebene angebracht.

Das gilt für alle zwischenmenschlichen Bereiche. Und es ist auch wesentlich, Nein zu sagen, wenn Unrecht geschieht, und sich dagegen zu wehren. Protest, auch politischer Protest, ist ungeheuer wichtig – das ist etwas, was spirituelle Leute oft übersehen! Sich gegen Rassismus, Ausbeutung, Erpressung oder Umweltverschmutzung zu wehren, ist für mich auch eine Form, sich dankbar zu erweisen.

Wir sollten für Ungerechtigkeiten oder andere Probleme dankbar sein?

Natürlich können wir nicht für Krankheiten, Krieg, Ausbeutung oder Hunger in der Welt dankbar sein. Aber wir können dankbar sein für die Möglichkeiten, aus solch schwierigen Situationen zu lernen. Geduld zum Beispiel. Oder Aufmerksamkeit. Selbst die größten Probleme sind nie komplett ausweglos, sie geben uns immer Gelegenheit, etwas zu tun, zu verändern, daran zu reifen.

Dieses kleine Wort „Gelegenheit“ verlangt Achtsamkeit, es beschreibt das Tor zur Aktivität und macht die Dankbarkeit zu etwas sehr Schöpferischem. Dankbarkeit ist eine Haltung, mit der wir in jede Situation gehen können.

Sie haben ja sogar 9/11 als Gelegenheit zur Dankbarkeit beschrieben.

Ich bin nach wie vor überzeugt: Auch dieser katastrophale Angriff auf das World-Trade-Center im September 2001 war ein Ruf zur Dankbarkeit. Die allgemeine Reaktion war hingegen große Angst, die in der Folge neuen Schrecken und Gewalt hervorgerufen hat. Wären wir wach gewesen, hätten wir uns gefragt: *Was war der Auslöser? Und wie können wir diese Gelegenheit jetzt nutzen, um zu wirklichem Frieden zu kommen?* Wenn wir uns solche Fragen nicht stellen, dann werden wir hineingezogen in einen Strudel von Reaktionen, die nicht wirklich Antworten sind, sondern Reaktionen des kleinen ICH, das immer Angst hat. Angst ist ansteckend – und Dankbarkeit ist das Gegenteil von Angst.

Könnte denn auch Dankbarkeit ansteckend sein?

Ja, das ist das Wunder. Ein dankbarer Mensch freut sich schon am frühen Morgen auf einen neuen Tag mit neuen Erlebnissen und Gelegenheiten. Er wird freundlich in den Tag hineingehen, und wir wissen, wie ansteckend Freundlichkeit ist: wenn uns völlig fremde Menschen auf der Straße anlächeln, kann das unseren ganzen Tag beeinflussen. Man kann die Welt verändern, indem man freudig durchs Leben geht.



Demnach stärkt Dankbarkeit auch die Lebensfreude?

Richtig. Wenn wir immer nur alles als gegeben hinnehmen, dann entsteht keine Freude. Menschen, die alles haben, was sie zum Glückhsein brauchen, aber nicht dankbar dafür sind, werden auch keine Freude empfinden. Umgekehrt gibt es aber auch Menschen, die trotz vieler Schwierigkeiten, Leid oder Mangel Freude ausstrahlen, weil sie eben dankbar sein können. Und die Freude wächst dann auch. Je dankbarer man ist, umso mehr bemerkt man Dinge, für die man noch dankbarer sein könnte.

Es gibt übrigens Kulturen, in denen man sich nicht daran freut, wie viel man besitzt, sondern darüber, wie wenig man braucht, um glücklich zu sein. Von denen könnten wir uns doch ein bisschen was abschauen.

Es geht also um eine grundsätzliche Lebenshaltung?

Ja, und die beginnt mit der Einsicht, dass alles geschenkt ist. Augustinus sagt: „*Alles ist Gnade*“. Unser Dasein, die Welt – alles ist unverdient, alles ist ein Geschenk. Und wenn alles geschenkt ist, dann ist die einzig passende Antwort, Danke zu sagen.

Dieser Dank ist etwas viel Umfassenderes, als sich durch irgendeine kleine Aufmerksamkeit erkenntlich zu zeigen. Dankbar zu leben ist eine spirituelle Praxis, die uns ins Jetzt bringt. Letztendlich geht es um unsere Einbettung ins Göttliche, in den fruchtbaren Urgrund der Liebe, die sich in allem, was es gibt, ausdrücken will. Und im letzten Verständnis von Dankbarkeit findet man auch die Antworten auf die großen menschlichen Fragen, wie „*Warum gibt es diese, unsere Welt überhaupt?*“ und „*Wer bin ich?*“... Ich bin ein Geschenk, das ich dankbar zurückschenken kann, indem ich mich verwirkliche. Genau darum geht es im Leben: um diesen dynamischen Kreislauf einer Liebe, die alles hervorbringt und die sich wieder zurückschenkt.

„Ich weinte, als ich keine Schuhe hatte. Bis ich einen sah, der keine Beine mehr besaß“, heißt es bei Kipling. Kann man Dankbarkeit auch durch solche „Vergleiche nach unten“ intensivieren?

Der Vergleich mit Menschen, denen es schlechter als mir selber geht, mag für manche auch ein Zugang zur Dankbarkeit sein. Aber wenn wir uns ständig (im Sinne von Konkurrenz und Missgunst) mit anderen vergleichen, stellen wir uns auf eine Bewusstseinsstufe, die nicht ideal ist. Denn das Vergleichen kommt ja nur vom Ich, nicht vom Selbst. Unser Selbst hat niemanden, mit dem es sich vergleichen kann; es ist unvergleichlich, weil es alles eins ist.

Was unterscheidet das Ich vom Selbst?

Das Ich ist in der Zeit verfangen und nie im Jetzt. Das Ich kann es gar nicht erwarten, bis sich das und das endlich ereignet – oder es fürchtet sich vor der Zukunft. Das Ich fühlt sich als Opfer der Vergangenheit – oder es hängt so sehr an Vergangenenem, dass es bedauert, es nicht konservieren zu können.

Das Selbst hingegen ist einfach im Jetzt. Und jedes Mal, wenn wir auch nur in der kleinsten Weise dankbar sind, befinden wir uns für einen Augenblick über die Zeit hinaus in diesem Jetzt – und somit im Selbst, also in dem, wer ich wirklich bin.



Foto: Diego Ortiz Mugica

Wer oder was bin ich denn wirklich?

Ich bin ein Mann oder eine Frau – aber wer bin ich darüber hinaus? Ich kann mich ja selber beobachten, also gibt es einen inneren Beobachter – aber wer beobachtet diesen Beobachter?... Geht man solchen Fragen nach, dann kommt man immer tiefer hinein, bis man letztlich eine innere Wirklichkeit findet, die erfahrbar, aber nicht in Begriffe fassbar ist. Diese innerste Wirklichkeit, das ist unser Selbst.

Ein anderer Erklärungsansatz wäre auch: *Erinnere dich an deine lebendigsten Augenblicke oder wichtigsten Entscheidungen und frage dich dann: Wer oder was hat diese Entscheidung getroffen? Oder deine „großen Momente der Erkenntnis“: Woher kommen solche Einsichten? Woran hab ich da angedockt?...*

An eine Kraft, die mich zu mir selbst hinführt?

Ja, aber sie bleibt da nicht stehen.

Noch ein Ansatzpunkt zum besseren Verständnis:

Du lebst – aber was heißt das? Da muss man gar nicht aufs Geistige eingehen, allein in deinem Körper gehen pausenlos unzählige Lebensprozesse vor sich. Wer kontrolliert die denn? Bist DU das? Kannst DU jetzt veranlassen, dein Frühstück zu verdauen? Versuch's einmal. Das musst du schon etwas Anderem überlassen – eben dieser Lebensquelle, die in dir wirkt, die du selbst bist und die du mit allen anderen teilst. Aus dieser Quelle schöpfen wir Kraft. Und diese Kraft ist dieselbe, die Bäume wachsen lässt und den Regen sendet und die Erde um die Sonne kreisen lässt und die Sonne in ihrer Bahn führt und so weiter. Allein für diese Kraftquelle können wir jeden Augenblick dankbar sein.



So gesehen hat Dankbarkeit auch etwas mit Glauben zu tun, ...?

Schon, aber auf einer überkonfessionellen spirituellen Ebene. Dem großen Mystiker Meister Eckhart wird der Satz zugeschrieben: *„Wäre das Wort ‚Danke‘ das einzige Gebet, das du je sprichst, so würde es genügen.“* Dankbarkeit ist in der Tat zutiefst religiös – und zwar im Sinne der ursprünglichen Bedeutung „religio, religare“, also dass sie wieder verbindet, was zerrissen und getrennt ist.

Was ist zerrissen?

Unsere Beziehung zu uns selbst und zu anderen, die Beziehung zwischen Ich und Selbst, auch die Beziehung zum Göttlichen, zur letzten Wirklichkeit, ist zerrissen. Und diese Beziehungen haben natürlich alle miteinander zu tun. Wir können ja nicht sagen: *Mein Verhältnis zu allen anderen Menschen ist wunderbar, nur zu mir selber habe ich keine gute Beziehung.* Oder: *Mit Gott habe ich eine wunderbare Beziehung, aber mit den Menschen komme ich halt nicht aus.* Oder: *Die Natur ist mir völlig egal.* Es hängt alles zusammen – und alles will in uns wieder verbunden werden.



Kann man diese innere Haltung der Verbundenheit üben?

Das sollte man sogar, denn nur indem ich etwas übe, wird es zur Haltung. Am besten, man schreibt ein Tagebuch und notiert darin regelmäßig, wofür man dankbar sein darf. Dann wird man viel offener, achtsamer, und von Tag zu Tag bewusster zu leben beginnen.

Was noch wichtig ist: die Stille suchen. Erst in der Stille können wir tiefe Dankbarkeit spüren. Und wer dankbar ist, kann nicht mehr unglücklich sein. Ein dankbarer Mensch weiß um seine Verbindung mit anderen, fühlt sich zugehörig und einbezogen in ein Netzwerk von Geben und Nehmen. Und er sagt Ja dazu: Dieses Ja ist das Wesen der Liebe.

Das braucht aber auch Vertrauen...

Natürlich. Spiritualität ist Vertrauen, ist die Gewissheit, dass es das Leben grundsätzlich gut mit uns meint. *Vertraue ich oder fürchte ich mich vor dem Leben?* Diese Frage stellt sich jeden Tag mehrmals. Wenn man sich fürs Fürchten entscheidet, bedeutet das auch, sich gegen das Leben zu sträuben. Geht man jedoch vertrauensvoll und dankbar in eine Situation hinein, und sei sie noch so beängstigend, dann kommt man auf der anderen Seite mit neuer Stärke hinaus.

Also eine Aufgabe fürs ganze Leben. Wie ist das mit der Furcht vor dem Tod?

Wenn wir ins Leben vertrauen, dann fürchten wir uns auch nicht vor dem Sterben. Heutzutage verbindet man das Sterben ja meist mit Dingen, für die man nicht dankbar sein kann. Oft findet eine Entpersonalisierung statt, man wird einfach zu einer Nummer in einem Spital, liegt vielleicht sogar alleine am Sterbebett... aber auch das ist nur ein Augenblick im Leben als Ganzes. Der Tod gehört einfach zum Leben dazu. Wenn wir es schaffen, dem Leben, der Quelle, die man auch *Gott* nennt, von Augenblick zu Augenblick dankbar zu sein, dann werden wir auch im letzten Augenblick dankbar sein, wenn es darum geht, das Ich im Sterben endgültig loszulassen.

Quellen für dieses Gespräch sind zwei Interviews mit Bruder David aus

- der Zeitschrift „einfach leben“, Themenheft „Glücksfaktor Dankbarkeit“ vom Mai 2020 (Rudolf Walter)
- dem Magazin „Ursache & Wirkung“, No 111 / 2020 (Ester Platzer)

Wir danken für die freundliche Genehmigung zur Weiterverwendung.



Foto: Diego Ortiz Mugica

infos

David Steindl-Rast OSB

ist 1926 in Wien geboren und in NÖ aufgewachsen. Er studierte Kunst, Anthropologie und Psychologie an der Uni Wien und trat 1953 als Benediktiner-Mönch in das neu gegründete Reformkloster „Mount Saviour“ in den USA ein. Seit 1965 praktiziert er auch Zen und beteiligt sich intensiv am buddhistisch-christlichen Dialog. Bruder David ist Autor mehrerer spiritueller Bücher, und seine Vortragsreisen führten ihn auf alle fünf Kontinente. Dazwischen lebte er auch viele Jahre als Eremit, unter anderem in der Nähe des Klosters Mount Saviour. Seinen Lebensabend verbringt der heute 94-Jährige in der benediktinischen Gemeinschaft des Europaklosters Gut Aich in St. Gilgen/Salzburg.

www.bibliothek-david-steindl-rast.ch

www.dankbar-leben.org

Bücher von David Steindl-Rast:

- **Dankbarkeit.** Das Herz allen Betens (Herder Verlag, 2018)
- **Dankbar Leben.** Ein inspirierendes Praxisbuch (Vier Türme Verlag, 2018)