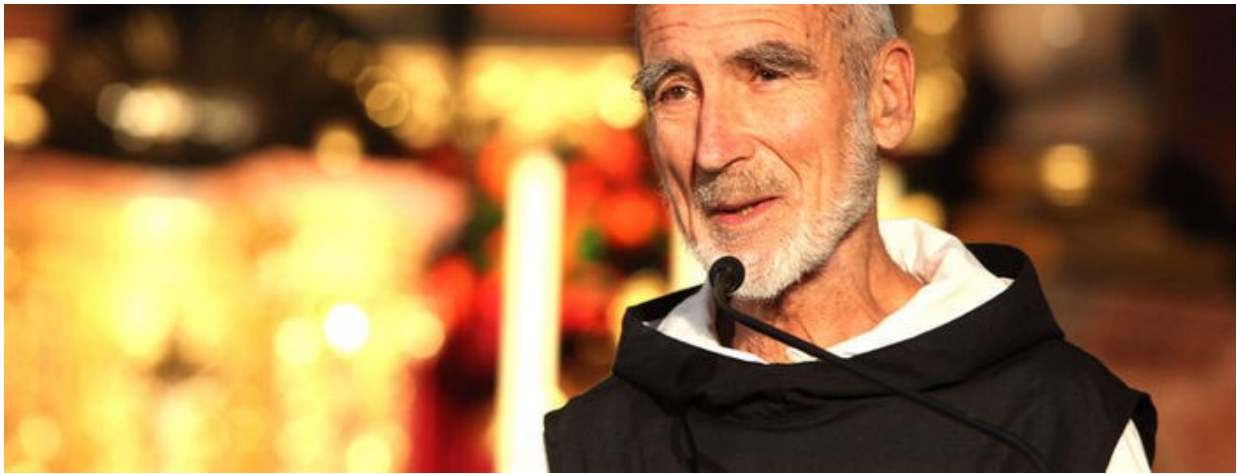


# Fürchte dich nicht! Vom Ich zum Selbst zur Dankbarkeit

14.06.2011 Claudia Schwarz



Bruder David Steindl-Rast (Foto: AS)

In der Energiefrage geht es dem P. David Steindl-Rast darum, wie wir aus dem Inneren heraus Energie schöpfen können. Dabei scheint die Antwort erstaunlich simpel: In der Dankbarkeit liegt der Schlüssel zur Energie und zu den rechten Entscheidungen.

Der Weg zu dieser tiefen Erkenntnis, auf den P. David Steindl-Rast einlädt gemeinsam zu gehen, ist gezeichnet von drei Fragen:

## 1) Der Ausgangspunkt: Wer entscheidet?

Man muss unterscheiden zwischen dem "Ich" und dem "Selbst". Während das Ich in der Zeit begrenzt ist und von den verschiedenen Rollen gekennzeichnet ist, mit denen wir uns identifizieren und die Ausdruck unseres Selbst sind, ist das "Selbst" immer im Jetzt, also über die Zeit erhaben und beschreibt gleichermaßen die göttliche Einheit in mir.

"Die Ich-Bezogenheit - das Ego - ist ein Missverständnis unserer Zeit."

Es gibt EIN Selbst im Universum aus dem sich die Lebendigkeit und das Leben generieren. Zu lieben bedeutet in dem Sinn sich zu einem gelebten Ja dieser Jetzt- und Selbst-Zugehörigkeit zu bekennen.

Daher die These: Alle Entscheidungen muss ich *selbst* treffen.

## 2) Das Ziel: Wofür entscheide ich mich, wenn ich selbst entscheide?

Auf der Suche nach dem Wesen großer Menschen hat der Psychologe Abraham Maslow herausgefunden, dass ihnen allen mystische Erfahrungen -All-Eins-Erfahrungen - gemeinsam sind, und sie diese in ihr tägliches Leben einfließen lassen. Wir alle kennen diese "peak experiences" - Gipfelerlebnisse -, in denen wir für einen Augenblick Eins sind mit allem und das Selbst erfahren. In diesen Momenten eröffnet sich uns eine andere Weltsicht, ein anderes Weltbild.

Unsere Welt unterliegt einem Machtsystem in das wir von klein auf sozialisiert sind. Nur in derartigen Gipfelerlebnissen können wir herausblicken. Die Aufgabe ist es, so P. David Steindl-Rast, das vorherrschende Machtsystem durch ein Demutssystem zu ersetzen.

"Wir wollen eine Welt, in der die *Macht der Liebe* regiert und nicht die Liebe zur Macht."

Um entscheidende Probleme zu lösen, muss ich selbst die vorherrschenden Macht- und Gesellschaftssysteme hinterfragen. P. David Steindl-Rast gibt allerdings zu bedenken, dass dieser Weg ein schwieriger, steiniger und leidvoller ist.

Dennoch: "Jeder Augenblick ist Gelegenheit und Geschenk."

## 3) Der Prozess: Wie kann ich selbst die rechte Entscheidung treffen?

Entscheidungen zu treffen, die von mir selbst kommen heißt, im Jetzt zu sein. Der Weg dorthin geht über die Dankbarkeit, die man üben und zur spirituellen Praxis machen muss. Dankbarkeit und Glück sind dabei eng verbunden: "Dankbarkeit ist der Schlüssel zur Freude".

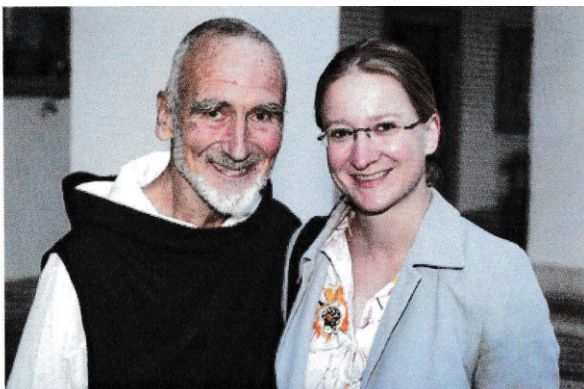
"Die einzig realistische Haltung im Leben ist dankbar zu sein", weiß P. David Steindl-Rast, der zugleich auf das Innovationspotential einer solchen Haltung aufmerksam macht: "Dankbarkeit macht uns ungeheuer kreativ!"

In puncto Wirtschaft meint P. David Steindl-Rast ganz klar: "Wir sind alle *erkrankt* an diesem unbegrenzten Wachstum," das es durch *Qualität statt Quantität* zu heilen gilt. Dankbarkeit eröffnet uns den Zugang zur Qualität mit weniger Quantität, was für die Zukunft unabdingbar ist.

"Dankbarkeit führt uns zum tiefsten Grund der Entscheidung."

Daher die These: Die Entscheidung über Energiequellen ist die Dankbarkeit. Aus dem Selbst werden rechte Entscheidungen fließen.

Daraus der Schluss des Benediktinermönchs: Dankbar leben heißt furchtlos leben.



P. David Steindl-Rast und Claudia Schwarz