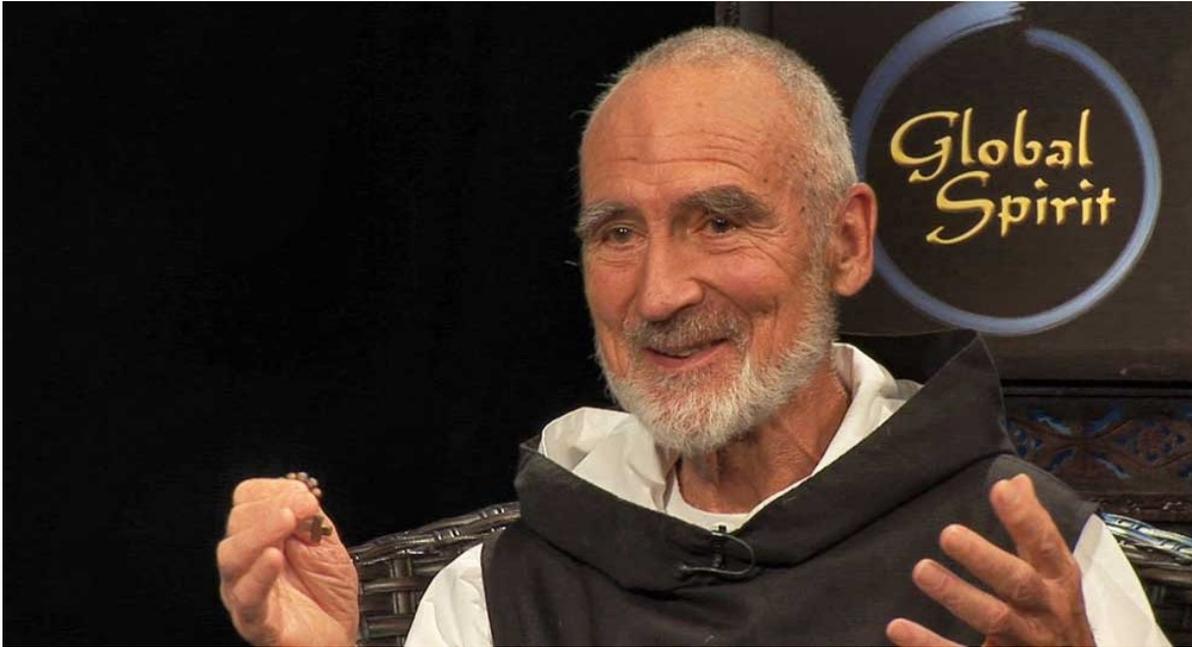


## Der schnellste Weg zum Glück

Chapeau für den Benediktiner David Steindl-Rast



(Foto: lotuspocusfocus.com)

**Er hat den vermutlich kürzesten Weg zum Glück gefunden: Dankbarkeit.** Am 12. Juli ist der österreichisch-amerikanische Benediktinermönch und Zen-Buddhist David Steindl-Rast 93 Jahre alt geworden. Der promovierte Psychologe war 1965 einer der ersten katholischen Geistlichen, der sich mit offiziellem Auftrag mit Buddhismus befasste und Zen praktizierte.

**Er gründete mehrere spirituelle Zentren und Netzwerke,** namentlich das «Network for Grateful Living». Dankbarkeit ist das grosse Thema von David Steindl-Rast und auch das Thema seines ersten von insgesamt neun Büchern, das er im Alter von bereits 58 Jahren veröffentlichte: «Gratefulness, the Heart of Prayer».

**Was alle Menschen vereint, ist ihr Wunsch, glücklich zu sein.** Bei genauem Hinschauen erkennt man aber, dass viele Menschen mit allen Gründen, glücklich zu sein, gar nicht glücklich sind. Andere dagegen sind scheinbar grundlos glücklich. Der Unterschied: Sie sind dankbar. Es ist also nicht das Glück, das Dankbarkeit hervorruft, sondern umgekehrt: Dankbarkeit macht glücklich.

**Kann man Dankbarkeit lernen?** Ja, und Bruder David zeigt wie: Jeder Moment des Lebens ist voller Möglichkeiten. Und dafür kann man jeden Moment des Lebens dankbar sein. Als er einmal aus Afrika zurückkehrte, war er bei jedem Öffnen des Wasserhahns oder bei der Betätigung des Lichtschalters dankbar und glücklich. Als die Dankbarkeit etwas abbaute, brachte er kleine Sticker zur Erinnerung an.

**Aber wie kann man im stressigen Alltag, den man nicht mit Zetteln vollkleben kann, Dankbarkeit im Moment praktizieren?** Bruder David schlägt eine einfache Methode vor, wie man sie auch bei der Verkehrserziehung von Kindern im Vorschulalter anwendet: stop, look, go. Innehalten, die wunderbaren Möglichkeiten des Augenblicks erkennen, weitermachen. Bruder David hat Jahrzehnte achtsam gelebt, um auf diese einfache Formel zu kommen – ein wunderbares Geschenk an die Menschheit. Danke! (Und jetzt, liebe Leserinnen und Leser, dürfen Sie wieder weitermachen :-)

[www.gratefulness.org](http://www.gratefulness.org)

Christoph Pfluger