



Br. David Steindl-Rast OSB,  
Benediktiner, Künstler, Mystiker.

## Begegnungen

# Dankbarkeit

Dankbarkeit als Kern der Spiritualität: Das ist die einfache und weitreichende Botschaft des aus Österreich stammenden Benediktinerbruders David Steindl-Rast, der mit über 85 Jahren weltweit immer noch viele inspiriert, auch im interreligiösen Dialog. Welche Konsequenzen diese Haltung hat, darüber sprach er mit Rudolf Walter, dem Herausgeber von **einfach leben**.

**einfach leben:** *Wir sollen dankbar sein für das Gute – da werden die wenigsten widersprechen. Aber auch für das Schlimme? Es gibt Situationen, wo man nur Ärger spürt oder sich nur schämt.*

David Steindl-Rast: Natürlich sind wir nicht für alles dankbar. Aber alles kann eine *Gelegenheit* für Dankbarkeit werden. Wir können nicht dankbar sein, weil etwas misslingt. Aber wir können dankbar sein für die *Gelegenheit*, daraus etwas zu lernen: Geduld zum Beispiel. Oder Aufmerksamkeit. Und natürlich können wir für Krieg, Ausbeutung oder Hunger in der Welt nicht dankbar sein. Aber wir können – wenn wir damit konfrontiert werden –, dankbar sein für die *Gelegenheit*, etwas zu tun. Sonst ist eine schwierige Situation nur ausweglos. Dieses kleine Wort „*Gelegenheit*“ verlangt Acht-

samkeit, es beschreibt das Tor zur Aktivität und macht die Dankbarkeit zu etwas sehr Schöpferischem.

*Sie haben einmal sogar den Angriff auf das World Trade Center 2001 in diesen Zusammenhang gestellt!*

Ich bin überzeugt: Auch dieser katastrophale Angriff war ein Ruf zur Dankbarkeit. Die allgemeine Reaktion war aber Angst. Die in der Folge wieder Schrecken und Gewalt hervorrief! Wenn wir wach gewesen wären, hätten wir uns gefragt: Welche *Gelegenheit* bietet uns das jetzt, um zu wirklichem Frieden zu kommen? Wenn wir uns diese Frage 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. Niemand ist in einem Krieg je Sieger. Aggression und Krieg stecken an, infizieren auch die Sieger.

*Könnte denn auch Dankbarkeit ansteckend sein?*

Ja, das ist das Wunder: Ein dankbarer Mensch, der sich schon am frühen Morgen freut, einen neuen Tag vor sich zu haben, auch wenn das Wetter nicht gerade wünschenswert ist, wird freundlich in

den Tag hineingehen. Und wir wissen wie ansteckend *Freundlichkeit* ist. Ganz fremde Menschen, die einen anlächeln, können den ganzen Tag verändern. Wir können die Welt ändern dadurch, dass wir *freudig* ins Leben gehen. Freude macht uns lebendiger, kräftiger, verbindet uns mit den anderen.

*Was hebt Dankbarkeit von einer Sekundärtugend wie Höflichkeit ab?*

Sie ist elementarer, der Schlüssel zur Freude. Wenn wir alles nur als gegeben hinnehmen, dann entsteht keine Freude. Menschen, die alles haben, was man zur Freude brauchen würde, und nicht dankbar dafür sind, freuen sich nicht daran. Menschen, die sehr wenig haben, was Freude schenkt, aber für das *Wenige* dankbar sind, haben viel größere Freude. Es gibt Kulturen, in denen man sich nicht daran freut, wie viel man besitzt, sondern darüber, wie wenig man braucht, um glücklich zu sein.

*Die Konsumwerbung suggeriert uns, dass es noch etwas viel Besseres gibt. Oder dass andere es noch besser haben als wir.*

Das ist, wie wenn man ein Gefäß immer größer machen würde, so dass es nie zum Überfließen kommt. Dem können wir vor-

beugen, indem wir unser Gefäß freiwillig und bewusst kleiner machen statt größer. Dann fließt es früher über. Wenn man an einem Tag fastet oder weniger isst, freut man sich an dem Wenigen weit mehr, als an anderen Tagen an der vollen Speise.

*Es geht also um eine Lebenshaltung?*

Ja, und die beginnt mit der Einsicht, dass alles geschenkt ist. Augustinus sagt: „Alles ist Gnade.“ Unser Dasein, die Welt. Alles unverdient. Und wenn alles Geschenk ist, dann ist die einzig passende Antwort: Dankbarkeit. Gemeint ist etwas Umfassenderes, als sich durch kleine Aufmerksamkeiten für etwas erkenntlich zu zeigen. Es geht letztlich um unsere Einbettung in das göttliche Leben. Alles, was es gibt, entspringt dem fruchtbaren Urgrund der Liebe, die sich ausdrücken will: Darum gibt es alles. Aus Liebe! Und aus Liebe können wir uns wieder zurückschenken. Und so stehen wir in einem Kreislauf göttlichen Lebens.

*Wem schenken wir uns zurück?*

Dem „Vater“, dem Ursprung: „Ich habe alles von dir empfangen, ich habe nichts von mir selber, ich habe dir nichts zu geben als mich selbst. Im letzten Verständnis der Dankbarkeit ist auch die Antwort zu finden auf die große menschliche Fragen: Wer bin ich? Ich bin Geschenk, das ich dankbar zurückschenken kann, dadurch, dass ich mich verwirkliche. Es geht im Leben um diesen dynamischen Kreislauf einer Liebe, die alles hervorbringt und sich wieder zurückschenkt.

*Der Schriftsteller Rudyard Kipling sagt einmal: „Ich weinte als ich keine Schuhe hatte. Bis ich einen sah, der keine Beine mehr besaß“. Dankbarkeit – auch als Vergleich nach unten?*

Wenn wir uns ständig im Sinne einer Konkurrenz und Missgunst mit anderen vergleichen, mag der Vergleich mit Menschen, denen es schlechter geht, auch ein Zugang zur Dankbarkeit sein. Aber auf dieser Bewusstseinsstufe zu stehen, ist nicht ideal, denn das Vergleichen kommt ja nur vom Ich. Das Selbst hat nieman-

den, mit dem es sich vergleichen kann, das Selbst ist unvergleichlich, weil es mit allem eins ist.

*Das Selbst – was ist das?*

Ich würde sagen: Wer ich letztlich wirklich bin. Ein Ansatzpunkt ist, zu fragen: Du lebst – was heißt das? Unzählige Lebensprozesse gehen in deinem Körper vor sich. Wer kontrolliert die denn? Bist *du* das? Kannst *du* jetzt dein Frühstück verdauen? Versuch's einmal. Das musst du etwas anderem überlassen, eben dieser Kraft in dir, die du selbst bist und die du mit allen anderen teilst, und die sich nicht trennen lässt von der Kraft, die Bäume wachsen lässt und den Regen sendet und die Erde um die Sonne kreisen lässt und die Sonne in ihrer Bahn führt: Das alles ist eine Kraft, die auch in dir wirkt.

*Ist Dankbarkeit so verstanden eine Form von Religiosität vor aller Konfession?*

Sie ist zutiefst religiös in dem Sinne, dass sie wieder verbindet, was zerrissen ist: im tiefsten Sinn von Religion „religio, religare“. Zerrissen ist unsere Beziehung zu anderen, die Beziehung zwischen Ich und Selbst, und die Beziehung zum Göttlichen, zu der letzten Wirklichkeit. Dankbarkeit ist also nah am Herzen jeder Religion, ein Verbindungsglied zwischen den verschiedenen Religionen und wichtig im religiösen Dialog.

*Sind die Beziehungsdimensionen – zu allem Anderen, zum Selbst und zum Göttlichen – untereinander verbunden?*

Natürlich. Wir können ja nicht sagen: Mein Verhältnis zu allen anderen ist wunderbar, nur zu mir selber habe ich keine guten 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. Es gibt viele Menschen, die gut und voller Liebe zu anderen Menschen sind. Von ihnen sagt Jesus: „Was ihr meiner Schwester,

meinem Bruder getan habt, das habt ihr mir getan.“ Und Johannes sagt: „Wie könnt ihr sagen, dass ihr Gott liebt, wenn ihr den Nächsten nicht liebt“. Diese Beziehung zum Anderen zu haben und dadurch zu Gott, das hat Jesus uns gelehrt.

*Kann man diese Haltung üben?*

Nur indem ich etwas übe, wird es zur Haltung. Am besten ist, man schreibt ein Tagebuch und notiert regelmäßig, wofür man dankbar sein darf. Man wird viel offener in den nächsten Tag gehen und bewusster leben. Was noch wichtig ist: die Stille suchen. Erst in der Stille können



wir tiefe Dankbarkeit spüren. Wer dankbar ist, kann übrigens nicht unglücklich sein. Er weiß, dass er in Verbindung ist mit anderen, einbezogen in ein Netzwerk von Geben und Nehmen. Und er sagt Ja dazu: Dieses Ja ist das Wesen der Liebe.

*Also eine Lebensaufgabe! Bis zuletzt?*

Wenn ich dankbar dem Sein gegenüber bin, werde ich das auch im nächsten und übernächsten Augenblick sein können – und dann auch im letzten Augenblick, wenn es darum geht, das Ich endgültig loszulassen im Sterben.