

Sinngemäße Mitschrift des Vortrags von Br. David Steindl-Rast am Impuls- und Dialogforum „Aus Dankbarkeit kraftvoll führen“ vom 16. November 2019 im Europakloster Gut Aich.

Beginn des Vortrags

Was haben wir hierher mitgebracht? **Lebensvertrauen!** Wenn wir nicht ins Leben vertrauen würden, wären wir nicht hierhergekommen. Dankbarkeit ist ein Ausdruck des Lebensvertrauens, eine Methode, es zu stärken. Es gibt verschiedene Grade von Lebensvertrauen. Wie ist euer „Temperaturstand“ von Lebensvertrauen? Null wird es nicht sein, der Siedepunkt auch nicht. Wo steht ihr jetzt gerade?

Was bedeutet **Leben**? Einerseits das Leben selbst – andererseits ist es mein Lebenslauf. Zum Leben: wir sprechen so, als ob wir es hätten. Man sagt zum Beispiel „ich nehme mir das Leben“. Da gehört schon einiges dazu, um es auch tatsächlich zu können.

Habe ich das Leben? Und zu welchem Grad habe ich es. Zu welchem Grad hat es mich? Dass wir lebendig sind, bedeutet, dass das Leben uns zu einem gewissen Teil hat. Wir können z.B. nicht aufhören zu atmen. Wer verdaut das Frühstück? Ich kenne nicht die vielen tausend Enzyme, die das tun. Das Leben hat uns zu einem viel größeren Teil als uns bewusst ist.

In jedem Augenblick schenkt mir das Leben etwas: die **Lebendigkeit**. Es schenkt uns auch die Gelegenheit. Zum Beispiel die Gelegenheit bequem zu sitzen. Unser Bewusstsein lässt einen gewissen Teil des Körpers aus. Zum Beispiel das Gesäß. In jedem Augenblick schenkt uns das Leben so viel mehr als wir es uns bewusst machen können.

Jeder Augenblick verlangt etwas von mir. Manchmal ist das offensichtlich, manchmal nicht. Von mir verlangt er gerade zu sprechen, von euch zuzuhören. Meistens verlangt er von uns, uns daran zu erfreuen. Sonst haben wir etwas versäumt! **Das Leben verlangt von uns zu atmen, es ist eine Gelegenheit, uns daran zu erfreuen.**

Zur Lebendigkeit gehört das Lebensvertrauen. Das merkt man erst, wenn es herausgefordert wird. Wodurch merkt man das? Durch die **Angst**. Angst ist in unserem Lebenslauf unvermeidlich. Man kann „so dumm“ sein, dass man sich der Angst nicht bewusst wird. Das ist selten! (Gelächter).

Angst ist nicht **Furcht!** (Zum Unterschied weise ich darauf hin, dass wir schlampig denken und leben – wir müssen daher aufmerksam reden!). Angst ist ein Gefühl der Enge. In jeder Situation haben wir die Wahl vertrauensvoll durch die Enge zu gehen oder uns zu fürchten. Fürchten ist so etwas wie die Stacheln aufstellen. Es sagt nein, da will ich nicht hinein. Ich bleibe stecken durch die Stacheln.

Wenn wir rückblickend auf schwierige Situationen in unserem Leben hinschauen werden wir sehen, dass, wenn wir vertrauensvoll das durchlebt haben, dann ist etwas Gutes daraus hervorgekommen. Eine neue Geburt! Jeder kennt diese Erlebnisse. Es ist jetzt ein Ende – und ein Neubeginn. Viel Gutes ist durch diese Angst entstanden. Wir sind auch so ins Leben geboren worden. Instinktiv. Wenn wir jetzt bewusst vertrauen, dann wird es eine neue Geburt!

Ein Stichwort ist auch das „**Geheimnis des Lebens**“. Unsere innere Angst ist auch eine Begegnung mit dem Geheimnis des Lebens. Geheimnis ist auch eine Wirklichkeit, die auf uns wirkt. Aber wir können sie nicht begreifen, aber verstehen! Wenn es uns ergreift! **Ergriffenheit ist eine viel tiefere Art des Verstehens**. Begriffe machen wissend, Ergriffenheit macht weise (Bernhard von Clairvaux). So zum Beispiel kann man das Geheimnis „Musik“ begrifflich nicht verstehen...

Warum spreche ich darüber? Wir Menschen zeichnen uns dadurch aus, dass wir die Tiere sind, die sich mit dem Geheimnis auseinandersetzen müssen. Das Leben präsentiert uns diese geheimnisvolle Wirklichkeit, es ist die Bühne, wo wir dem Geheimnis begegnen. Der Lebenslauf ist immer wieder eine neue Begegnung mit diesem Geheimnis. DRINN stehen und verstehen – nicht DARÜBER stehen. Wenn man drinnen steht, wird man nass! Ihr steht unter der Dusche und habt den Regenschirm aufgespannt!

Diese Gedanken bringen uns schon sehr nahe dem „**dankbar leben**“. Das bedeutet nicht, immer brav „danke“ zu sagen - das ist eine gesellschaftliche Umgangsform. **Dankbar leben bedeutet DEM GROSSEN GEHEIMNIS BEGEGNEN**. Dafür gibt es eine einfache Methode: **STOP – LOOK – GO!** Das haben wir als Kinder gelernt, wenn

wir über die Straße gehen sollten. STOP Innehalten – LOOK Innewerden – GO, und dann müssen wir schnell gehen (bevor das nächste Auto kommt), das ist wichtig und eine Voraussetzung für eine Begegnung mit dem Geheimnis des Lebens durch unser Lebensvertrauen.

- STOP ist notwendig, weil wir sonst an der Gelegenheit vorbeilaufen. Ein Innehalten!
- LOOK bedeutet ein Innewerden und
- GO: mach was draus! Ergreife die Gelegenheit – das ist das Wichtigste!

Man erweist sich dankbar indem man etwas aus der Gelegenheit macht. Das ist wie mit einem Geschenk bei einem Kind. Es wird erst ein Geschenk, wenn das Kind auch damit spielt. Das ist die grundlegende Voraussetzung für ein Dankbares Leben. Das weitere wird unser Team mit euch erarbeiten.....

Ende des Vortrags

Zu einer Frage aus dem Publikum

Das Leben ist eine Vernetzung von Netzwerken. Sowohl das Leben selbst als auch unser Lebenslauf (unsere Beziehungen). Wir haben seit 6.000 Jahren dem Leben die Zivilisation übergestülpt. Die Zivilisation ist ein ganz anderes Prinzip als das Leben selbst. Die einzige Zivilisation die ich kenne ist die einer Machtpyramide.

Netzwerke von Netzwerken aktivieren VERTRAUEN. Die Pyramide wird von Furcht aktiviert.

Die an der Spitze der Pyramide sitzen, werden meist von allen gefürchtet. Darunter herrscht Ellbogenmentalität, Rivalität. Für alle besteht die Furcht, dass nicht genug für alle da sei – das ist die Habsucht!

Wir stehen leider an einem Punkt, wo wir die Machtpyramide so weit ausgebildet haben, dass sie die gesamte Zivilisation in Anspruch nimmt. So, dass wir uns selber zerstören.

Furcht löst das aus, was wir fürchten!

Wir haben einen Punkt erreicht, wo es so nicht weitergehen kann. Ich hatte Gelegenheit – und das ist ein großes Privileg, für das ich sehr dankbar bin – dass ich viele Persönlichkeiten in der Politik, Wissenschaft, Erziehung, Medizin usw. kennengelernt habe, Menschen, die die tiefsten Einsichten haben. Und deren letztes Wort ist: so geht es nicht mehr weiter. Daraus ziehe ich den Schluss, dass es eine Revolution braucht, die die Pyramide umbaut in ein Netzwerk von Netzwerken. Wir brauchen eine ganz andere Revolution – und es gibt schon viele Netzwerke!

Zum Buch „Factfulness“, das beschreibt, wie vieles auf der Welt in den letzten Jahrzehnten belegt besser geworden ist.

Ja, das stimmt. Aber das System dahinter ist am Zusammenbrechen!

Zu den sozialen Medien

Diese sind eine unglaubliche Gelegenheit. Sie bieten uns zum ersten Mal ein wirklich gutes Gerüst für ein weltweites Netzwerk. Das ist die große Chance unserer Zeit. Wenn man mich fragt, was die größte Errungenschaft unserer Zeit ist, dann sage ich DAS INTERNET! Es ist ein Skelett. Wir müssen ihm ein Herz geben! Es besteht eine große Gefahr: die Vereinnahmung durch die Machtpyramide.

Zur Unterscheidung von Angst und Furcht

Die Furcht sagt NEIN, die Angst sagt ein zaghaftes JA, es wird schon gehen. Die Angst bezieht sich auf das Hier und Jetzt. Die Furcht ist auf die Zukunft gerichtet. Das ist eine wichtige Unterscheidung. Bin ich wirklich im Augenblick? In höchster Gefahr gibt es keine Furcht! Aber die Furcht ist notwendig für die Machtpyramide - es gibt eine systematische Furchtmacherei.

Zur Selbstermächtigung

Dankbar leben ist eine Form der Selbstermächtigung! Führe ich mein Leben oder führt es mich? Je älter ich werde umso klarer wird es mir, dass es gefährlich ist zu planen. Alan Watts Autobiographie heißt „In my own way“ und er schrieb, „ich bin mir ständig in den Weg gekommen“....

Wir alle haben viel mehr Macht! Wie gehen wir damit um? Es gibt aus meiner Sicht nur eine einzige legitime Macht: andere zu ermächtigen!