

Wie uns «dankbar leben» heil und gesund macht

Br. David Steindl-Rast OSB

(00:00) Wir kennen alle Menschen, die alles haben, alles Glück haben, das es brauchen würde, um wirklich Lebensfreude zu haben und die trotzdem keine Lebensfreude haben. Und wir kennen auch alle Menschen, die viele Sorgen haben, vieles Unglück, das wir selber gar nicht haben wollten, und die trotzdem von einer tiefen inneren Lebensfreude erfüllt sind.

Und so können wir gleich damit beginnen, uns zu fragen, im Zusammenhang «Was bedeutet Gesundheit?» Was bedeutet Gesundheit für mich? Nicht nur, was bedeutet sie, sozusagen in der dritten Person Einzahl, sondern in der ersten Person Einzahl: Wie erlebe ich Gesundheit? Was erleben wir, wenn wir Gesundheit erleben und erfahren? Es geht darum diese Dinge aus eigener Erfahrung zu erleben und zu bewerten. Also ich werde immer wieder auf Ihre eigene Erfahrung zurückgreifen müssen.

Und da kommt mir persönlich – und ich muss eben auch aus meiner eigenen Erfahrung sprechen –, kommt mir zunächst zu Bewusstsein: Freudige Lebendigkeit – freudige Lebendigkeit.

Ich erlebe Gesundheit als freudige Lebendigkeit. Und zwar als einen hohen Grad freudiger Lebendigkeit. Es gibt ja viele Grade von Lebendigkeit. Am Morgen sind die meisten von uns nicht ganz so lebendig wie dann später am Tag. Unsere Lebendigkeit wächst. Und die meisten von uns sind dann gegen Abend so besonders lebendig. Aber es gibt immer wieder Menschen, die gerade am Morgen so besonders lebendig sind und dann manchmal die anderen auf die Wände treiben, weil sie so lebendig sind, wenn die anderen noch ganz verschlafen sind.

Es gibt also Grade, Grade unserer Lebendigkeit. Und Gesundheit ist für die meisten von uns, nehme ich an, das Erlebnis einer hochgradigen Lebendigkeit. Und da kommt gleich Spiritualität herein – ich werde dann eigens noch über Spiritualität sprechen –, aber Lebendigkeit ist schon Spiritualität. Denn das Wort Spiritualität kommt von dem lateinischen Wort *spiritus* und das bedeutet zunächst Lebensatem oder Atem überhaupt: *spiritus* ist Atem, Wind, Atem. Was lebendig ist, atmet. Und Spiritualität ist also Lebendigkeit. Und zwar wieder hochgradige Lebendigkeit, die Erfahrung höherer Grade von Lebendigkeit.

Zum Beispiel, ein gutes Mittagessen macht uns lebendig. Es macht uns in einem höheren Grad lebendig als ein weniger schmackhaftes Mittagessen. Das kennen wir. Das wissen wir aus Erfahrung. Aber ein gutes Mittagessen, das wir noch teilen mit anderen, in Gesellschaft von anderen, macht uns mehr lebendig. Und es gibt andere Erfahrungen, die uns auf einer anderen Ebene lebendig machen, z.B. gute Musik. Das macht uns lebendig, aber auf einer anderen Ebene als ein gutes Mittagessen.

Für andere Leute ist es Dichtung, für andere Leute ist es ein guter Film, Theater, für viele Menschen ist es Naturbegegnung, in der Natur zu sein. Jede, jeder von uns muss sich fragen, wie erlebe ich, erlebe ich Lebendigkeit. Wo bin ich am lebendigsten? Und wenn wir eine Antwort darauf geben können: Wo bin ich persönlich am lebendigsten, dann kann man sagen: Dort beginnt für Dich Spiritualität. Das ist für Dich Spiritualität! In der ersten Person, nicht in der dritten Person, nicht was irgendjemand anderer

darüber sagt, sondern wie erlebe ich es. Wo werde ich lebendig? Das ist mein Ansatzpunkt für Spiritualität.

Und da werden wir dann erleben – und wieder ersuche ich Sie, das aus Ihrer eigenen Erfahrung zu bestätigen – wenn möglich –, dass wir umso lebendiger werden, je vernetzter unser Leben ist. Und je mehr wir allein sind und vereinzelt, umso mehr sinkt unsere Lebendigkeit ab. Je mehr wir vernetzt sind, umso lebendiger werden wir.

Oder wir können es auch umdrehen: Wenn wir uns richtig lebendig fühlen, also richtig gesund, dann merken wir auch, dass das immer mit Vernetzung zu tun hat. Zunächst, wie wir schon gehört haben, ganz wichtig: Vernetzung mit anderen Menschen, gegenseitige Beziehung, aber auch weit, über menschliche Beziehung hinaus, mit der Umwelt, die ja nicht nur Umwelt, sondern Mitwelt ist, wenn wir sie richtig verstehen. Gesundes Leben ist vernetztes Leben. Im weitesten Sinne vernetztes Leben. Und daher geht unsere Gesundheit weit über persönliches Wohlbefinden hinaus und hat immer zu tun mit unserem Verhalten zur Umwelt, zur Mitwelt, mit unserer weitesten Vernetzung im Lebensbereich.

Und mit dem Ja zur Zugehörigkeit: Mit unserem bewussten Ja zur Zugehörigkeit.

Und Ja zur Zugehörigkeit im weitesten Sinne, ein gelebtes Ja zur Zugehörigkeit, das ist meine Definition von Liebe. Und Sie können das ausprobieren, denn wo immer Sie Liebe erleben, und wir haben ja so viele Bereiche und so viele Grade von Liebeserfahrung: Liebeserlebnis mit unseren Haustieren, zu unserem Vaterland, zu unseren Eltern, zu unseren Kindern, zu unseren Menschen, mit denen wir zusammenarbeiten, unzählige verschiedene Bereiche und Grade von Liebe – immer wird es passen: die Liebe ist ein Ja zur Zugehörigkeit.

Und das scheint mit unerhört wichtig in diesem Zusammenhang von gesundem Leben, von vernetztem Leben, von heilem Leben. Heil heißt ja ganz. Etwas ist heil, wenn es ungebrochen ist, wenn es ganz ist. Heilen heißt wieder ganz werden von Gebrochenheit.

Heiles Leben hat also mit Gesellschaft zu tun und ein heiler Mensch, ein gesunder Mensch wirkt auch heilend. Denn es ist ja nicht nur Krankheit ansteckend, sondern weit wichtiger für uns zu bedenken, dass Gesundheit ansteckend ist. Gesundheit ist ansteckend. Mit einem gesunden Menschen zu leben, in Beziehung zu stehen, das heilt. Und das heilt, auch wenn unser Zustand nicht kuriert werden kann.

Da muss man ja unterscheiden zwischen Heilen und Kurieren. Kurieren hängt nicht immer von uns ab, wir tun unser Bestes, es ist uns nicht immer möglich. Heilung ist immer möglich! Denn sie hängt von der Beziehung, von der ganzheitlichen Lebendigkeit ab.

(07:29) Ich könnte auch Sätze aus anderen Traditionen zitieren: Für die meisten von uns ist es die biblische Tradition, die am geläufigsten ist, und da wird vom Geist Gottes, vom Heiligen Geist, vom Geist Gottes gesprochen.

Also die Spiritualität hat jedenfalls etwas mit Geist zu tun – *spiritus* – und da heißt es, dass der Geist Gottes, der Heilige Geist das Weltall erfüllt. Der Geist Gottes erfüllt das Weltall, hält alles zusammen und spricht jede Sprache. Wenn der Heilige Geist, der Geist Gottes das Weltall erfüllt, dann können wir das ja umdrehen, das ist ja nur eine dichterische Weise, in der jemand versucht hat auszusprechen, was wir alle erleben können, wir können es umdrehen und sagen:

Ah! Was ich da erlebe als diese Lebendigkeit, das ist, was jene, die das Wort richtig verwenden, Geist Gottes nennen, der in mir lebt, der alles zusammenhält – daher die Beziehung zu allem –, und jede Sprache spricht, also die Umwelt, Mitwelt und die sozialen Beziehungen beinhaltet.

Und das gibt uns dann schon einen Einstieg zu der Frage:

Was ist Spiritualität? – unserer zweiten Frage.

Und da könnte man es ganz einfach sagen: Spiritualität ist aus der Ganzheit leben. Das ist dann diese Lebendigkeit, die aus der Ganzheit kommt, aus der Verbundenheit mit allen und allem.

Und da muss ich eben wieder auf ein persönliches Erlebnis zurückgreifen, denn wir wollen ja nicht etwas über die Sache sagen, sondern Ihr Erlebnis wecken: Wo haben Sie diese Einheit mit allen erlebt? Wo haben Sie diesen Geist, Lebensatem, diese Lebendigkeit, die alles verbindet, wo haben Sie die erlebt?

(09:36) Und da können wir auf ein Erlebnis zurückgreifen, das in der Psychologie sehr gut erforscht wurde von Abraham Maslow, einem sehr großen Psychiater aus der Mitte des 20. Jahrhunderts, der von Gipfelerlebnissen gesprochen hat. Und da ist es ganz interessant, sich daran zu erinnern, wie Maslow überhaupt dazu gekommen ist, dieses Gebiet zu erforschen. Und zwar hat er einige Lehrer gehabt, die er sehr bewundert hat an der Universität. Und er hat sich gefragt, wieso sind das so große Menschen, so menschlich, so große Menschen. Und hat dann begonnen, sich zu fragen: Was macht eigentlich Menschen zu so gesunden, großen Menschen? – Da kommt wieder die Gesundheit herein.

Und er fragt: Was macht Menschen so gesund?

Und dann sagt er plötzlich zu sich – er ist ein junger Psychiater –, sagt er zu sich: Also ich bin schon Doktor der Psychologie, aber nichts hat mich darauf vorbereitet, die Frage zu beantworten, was macht Menschen so gesund. Wir haben immer nur gelernt, was sie krank macht.

Und das war ein Wendepunkt in der Geschichte der Psychologie. Maslow hat sich jetzt die Aufgabe gestellt, zu fragen: Was macht Menschen so gesund?

Und das erste, worauf er gestoßen ist, hat ihn völlig überrascht. Und er hat es so ausgedrückt: Die Menschen, die ich so bewundere, haben eines gemeinsam: Mystische Erfahrungen!¹

Mystische Erfahrungen! Und er hat dann damit angefangen, über mystische Erlebnisse zu schreiben. Das ist in der Psychologie gar nicht gut angekommen. Das war viel zu mysteriös für die Wissenschaft der Psychologie. Und da hat er dann schnell den Ausdruck geändert und hat es Gipfelerlebnisse genannt. Ein sehr guter Ausdruck, denn es ist ja wirklich ein Gipfel unseres Bewusstseins. Es ist ein Erlebnis als Gipfel unseres Bewusstseins. Aber er hat zeitlebens darauf bestanden, dass man psychologisch die Gipfelerlebnisse nicht unterscheiden kann von dem, was in der Literatur als mystische Erlebnisse dargestellt wird. Das ist die Erfahrung des All-eins-

¹ Ergänzend von Br. David: *Die Religion religiös machen* (1984); der Beitrag ist abgedruckt im Buch: *Verbunden trotz Abstand: Von Gipfelerlebnissen und mystischen Erfahrungen* (2021)

seins, wirkliche tiefe Erfahrung des All-eins-seins mit allem: Umwelt, Mitwelt, mit sich SELBST, mit der letzten Wirklichkeit.

Und die zweite Einsicht, die er gefunden hat, war – in langen Jahren der Forschung –, dass – soweit man in der Psychologie verallgemeinern kann – man sagen muss, dass alle Menschen diese Erlebnisse haben. Also nicht nur die Großen und die großen Mystiker, sondern jeder Mensch.

Und er ist dann eigentlich zu dieser Einsicht gekommen, dass die Mystiker nicht besondere Menschen sind, sondern dass jeder Mensch ein ganz besonderer Mystiker ist. Und dass der Unterschied zwischen uns so gewöhnlichen Menschen, den großen ganz gesunden Menschen also, darin besteht, dass die aus dieser mystischen Erfahrung leben, die Konsequenzen ziehen. Und wir, die meisten Menschen, entweder diese Erlebnisse vergessen oder sogar zurückdrängen.

Wir haben alle Augenblicke, in denen wir erfahren, dass wir eins sind mit allem.

Da bitte ich Sie, an irgendein solches Erlebnis zu denken. Und weil es Gipfelerlebnis heißt, müssen Sie nicht glauben, das muss jetzt Mount Everest sein, das Matterhorn, sondern es kann ja auch ein Ameisenhaufen sein, der auch ein Gipfel ist. Alles, das zu einem Gipfel kommt, ist ein Gipfel. Man kann die nicht vergleichen.

Was war mein Erlebnis des All-eins-seins?

Das ist das einzig wichtige. Und in diesem Erlebnis des All-eins-seins war ich wirklich eins mit allem. Das muss nicht zu Gelegenheiten kommen, wo man es erwarten sollte, sondern das kommt oft in den unerwartetsten Gelegenheiten:

Man hat ein nettes Fest gefeiert, viele Freunde waren hier, die ganze Wohnung war voll mit Freunden, es war ein schöner Abend, jetzt sind sie alle weg, man steht allein da, furchtbar viel ungewaschenes Geschirr, eine Unordnung in der ganzen Wohnung, und plötzlich ist man eins mit allem – nachher – in diesem Augenblick.

Oder viele Menschen erzählen dies von der Natur, wirklich auf einem Gipfel zu sein – vielleicht erlebt man es auch da sehr häufig –, oder bei einem Wasserfall, bei einem Regenbogen, oder Frauen erleben es sehr häufig bei der Geburt eines Kindes, Eltern bei der Geburt eines Kindes erzählen es immer wieder.

Es müssen auch nicht unbedingt freudige Erlebnisse sein. Es kann der Tod eines Menschen sein, ein friedlicher Tod eines Menschen, bei dem man gegenwärtig ist.

(15:02) Worauf es ankommt, ist, wir erleben dieses Einssein mit allem, und zwar mit uns SELBST, mit allen und allem und mit dem Grund des Lebens, dem Lebensgrund. Und in diesen Augenblicken sind wir über – da müssen Sie wirklich genau aufpassen, war das auch wirklich so bei mir? –, da sind wir irgendwie über die Zeit erhaben.

Es kann ein Augenblick sein, in dem sich so viel ereignet, als ob es Stunden gewesen wären, fast ein Leben lang. Es kann aber auch sein, dass eine ganze Stunde plötzlich vorüber ist, wie wenn es nur ein Augenblick gewesen wäre.

Also die Zeit verschiebt sich in diesen Gipfelerlebnissen, wir sind im JETZT! Das ist das Entscheidende, wir sind wirklich im JETZT. Und meistens sind wir nicht im JETZT. Meistens sind unsere Gedanken 49% schon in der Zukunft und können es nicht erwarten oder fürchten, befürchten, was sich ereignen wird und 49% hängen noch an der Vergangenheit und bedauern, dass wir nicht mehr dort sind, oder beweinen die

Umstände, dass wir uns als Opfer ansehen. Wir hängen an der Vergangenheit, wir strecken uns aus in die Zukunft. Und ungefähr 2% sind da für unser Bewusstsein, im Augenblick zu leben, im JETZT zu leben. Und in diesen Augenblicken der Gipfelerlebnisse – das ist für Maslow auch so bedeutend –, sind wir im JETZT: vollkommen, 100% im JETZT. Und darum erleben wir diese große Befreiung.

Es ist eine Befreiung von der Zeit. Wir sind *jetzt* im JETZT –, wir sind wirklich WIR SELBST. Nicht unser kleines ICH, sondern unser SELBST.

Wie unterscheiden wir unser kleines ICH vom SELBST?

Wieder appelliere ich an Ihr Erleben. Versuchen Sie einen Augenblick jetzt zurückzutreten und sich zu beobachten. Sie können sich beobachten. Ich kann mich beobachten, wie ich hier stehe und zu Ihnen spreche. Sie können sich beobachten, wie Sie dort sitzen und mir zuhören. Wir können uns beobachten. Sind wir gar zwei: wer beobachtet wen? Das SELBST beobachtet das Ich. So wollen wir halt jetzt diese Ausdrücke verwenden.

«Sie SELBST»: Wenn ich ICH SELBST sage, ist das mehr, als wenn ich ICH sage. ICH SELBST kann mich beobachten. Und wenn ich so weit zurücktrete, bis ich der Beobachter bin, den niemand mehr beobachten kann – das kann ich nur im JETZT tun –, dann bin ich wirklich ICH SELBST. Und dieses SELBST gibt es nur einmal. Dieses SELBST verbindet mich mit allem. Das wird von selbst einsichtig, wenn wir diesen Punkt erreichen.

Aber wie ist dann dieses SELBST – ICH SELBST –, dieses eine SELBST, das uns alle verbindet, nicht nur mit allen Menschen, sondern mit allen Tieren, mit dem ganzen Universum, mit der göttlichen Wirklichkeit: Davon haben die Mystiker Jahrtausendlang gesprochen.

Wie verbinde ich das JETZT aus meiner eigenen Erfahrung mit dem ICH?

Denn ich bin ganz einzigartig, ganz ungleich von jedem anderen. Mich hat es noch nie gegeben und wird es nie wieder geben im Sinne von meinem ICH. Nicht einmal meine Fingerabdrücke hat je noch jemand gehabt noch wird er jemals haben.

Wie ist dann das SELBST mit dem ICH verbunden?

Und da kann man erleben und sich auf dieses Erlebnis einlassen, dass mein ICH das SELBST ausdrückt.

Das SELBST ist so unerschöpflich, dass es sich in unzähligen ICHS ausdrücken will, muss.

Und ICH bin einer der vielen Ausdrücke meines SELBST.

Und so kann ich die anderen anschauen als auch ein Ausdruck, ein ganz anderer Ausdruck meines SELBST, dieses einen SELBST, das wir alle gemeinsam haben.

Und das können wir erleben in unseren Gipfelerlebnissen.

Nur jetzt reflektieren wir darüber. Das ist etwas anderes. Im Gipfelerlebnis sind wir uns einfach dessen bewusst. Jetzt reflektieren wir darüber, jetzt spekulieren wir darüber.

Und es kommt noch etwas dazu:

Da ist zunächst unser SELBST, das uns alle verbindet, dann das ICH, diese unzähligen ICHS, in denen das SELBST sich ausdrückt, die ungeheuer wichtig sind, die einzigartig

sind. Wenn ich meine Rolle als dieses ICH – das ICH BIN –, nicht spiele, gibt es keinen anderen Menschen und wird es nie geben, der diese Rolle spielen kann. Nur ICH kann diese Rolle in der Welt spielen:

Das SELBST will diese Rolle spielen.

Jetzt handelt es sich aber um das Spielen einer Rolle. Das SELBST *ist* sozusagen die Schauspielerin, die große Schauspielerin, die durch dieses ICH eine Rolle spielt.

Und jetzt kann es sehr leicht geschehen und geschieht immer wieder, dass das ICH sich irgendwie irrt und identifiziert mit dieser Rolle. Das ist etwas ganz anderes als, die Rolle gut zu spielen:

Wenn eine Schauspielerin die Minna von Barnhelm oder das Gretchen im «Faust» gut spielt, verkörpert sie völlig diese Rolle, vergisst aber keinen Augenblick, dass sie ja doch eine Schauspielerin ist, die diese Rolle spielt. Im Augenblick, wo sie dies vergisst, und glaubt, sie sei jetzt die Minna von Barnhelm, ist sie verrückt geworden.

Und so sind wir alle verrückt. Meistens! Außer in unseren Gipfelerlebnissen. Denn wir glauben immer, wir seien diese Rolle. Wir sind sie nicht. Wir spielen sie nur. Und die große Aufgabe jetzt, und die wird von allen Spiritualitäten der Welt ganz klar gesehen, immer wieder so ausgedrückt:

Die große Aufgabe ist es, unser Gewicht zu verlegen auf das SELBST. Aus dem SELBST zu leben, das uns alle vereinigt, dann unsere Rolle wirklich gut zu spielen, aber eben zu *spielen* und nicht drinnen gefangen zu sein. Das ist die große Aufgabe.

(21:56) Und daher kommt jetzt unsere dritte Frage: Wie können wir dankbar leben?

Und warum springe ich jetzt zum dankbaren Leben über?

Weil es eine für uns, für die meisten Menschen so leicht zugängliche Methode der Spiritualität ist.

Ich könnte auch über Zen sprechen, ich könnte über Yoga sprechen, all die vielen, vielen verschiedenen Formen von Yoga usw.. Jede spirituelle Praxis, die Sie je einmal kennengelernt haben und geübt haben, passt hier herein, ist auch völlig vereinbar mit der Dankbarkeit. Aber die Dankbarkeit ist etwas, das so viel einfacher ist, weil jeder Mensch weiß, worum es geht:

So wie wenn man Kindern ein Geschenk bringt – wir besuchen die Eltern und bringen den Kindern also ein Geschenk mit und die Kinder sagen «Dankeschön», legen es weg und spielen mit etwas anderem, dann werden wir sagen: ja die waren gut erzogen, aber wir werden nicht sagen, die waren sehr dankbar dafür.

Aber wenn sie gar nicht «Danke sagen», sondern nur das Geschenk nehmen und den ganzen Nachmittag damit spielen, sagen wir: Die haben sich aber wirklich gefreut, sie waren sehr dankbar dafür.

Die Dankbarkeit zeigt sich nicht im Danke sagen:

Die Dankbarkeit zeigt sich im etwas mit dem Geschenk tun.

Und, wenn wir *dankbar leben* als spirituelle Übung, dann verwirklichen wir das, was jede andere Spiritualität, spirituelle Methode zu verwirklichen versucht.

Denn in dem Augenblick, wo wir dankbar sind – wieder, erinnern Sie sich an einen Augenblick, in dem Sie wirklich dankbar waren –, sind wir im JETZT. Man kann für die Vergangenheit dankbar sein, man kann für die Zukunft dankbar sein, dankbar sein kann man immer nur im JETZT.

Sind wir im JETZT, sind wir WIR SELBST.

Wir sehen den Wert von etwas – Wert, wofür wir dankbar sind: eine Begegnung, einen Menschen, ein Ding, eine Situation, eine Blume, ein Tag ... Was immer Jedem einfällt, wofür Sie gerne dankbar sind:

Sie sehen den Wert und den Selbstwert dessen, wofür Sie dankbar sind. Also nicht «Wert» in dem Sinne von: wieviel kostet es? Denn das verschiebt ja nur den Wert – wir wollen es gar nicht, wir wollen etwas anderes dafür, wir wollen es verkaufen sozusagen –, nein, der Selbstwert, der Wert, die Einzigartigkeit – das sollte zu Ihrem Erlebnis passen –, den Wert dessen, wofür wir dankbar sind.

Und das zweite: Wir sehen, dass es völlig geschenkt ist, es völlig geschenkt ist, den Geschenkcharakter. Und dass es völlig geschenkt ist, ist so offensichtlich, wir leben ja in einer gegebenen Welt, wie wir sagen, in einem gegebenen Augenblick, zu einem *gegebenen* Augenblick.

Es ist gegeben, es ist uns *gegeben*: Es gibt das, es *gibt* das, es *gibt alles*. Alles, was es gibt, ist *gegeben*.

Und daher ist dieser Geschenkcharakter.

Augustinus sagt: Alles ist Geschenk, alles ist Gnade.

Das ist eine ganz tiefe Einsicht.

Und wenn diese beiden zusammenkommen:

Wertschätzung und zu sehen: das ist ein Geschenk, dann sind wir dankbar. Und wenn wir dankbar sind, werden wir lebendig.

Lebendigkeit ist eine Funktion der Dankbarkeit.

Thomas von Aquin sagt irgendwo: Gesundheit ist ja kein Zustand, Gesundheit ist eine Haltung, eine dankbare Haltung dem Leben gegenüber. Das ist Gesundheit. Wenn wir dankbar sind, werden wir gesund. Dankbarkeit macht uns gesund. Wir werden dadurch gesund.

Wir können also jederzeit dankbar sein, denn jeder Augenblick ist ein *gebener* Augenblick:

Da stellt sich aber in uns sofort die Frage: Kann ich wirklich für alles dankbar sein?

Und die Antwort ist: Nein. Wir können alle vieles aufzählen, wofür man nicht dankbar sein kann: Man kann nicht dankbar sein für Krieg, für Gewalttat, für Ausbeutung, für Armut, schreckliche Armut, Hunger, Not. Unsere Welt ist erfüllt von Dingen, für die man nicht dankbar sein kann.

Aber man kann *in* jedem Augenblick dankbar sein, auch wenn man in diesem Augenblick mit etwas konfrontiert ist, wofür man nicht dankbar sein kann. Wieso?

Weil das Geschenk innerhalb jedes Geschenkes Gelegenheit ist.

Dieses Wort «Gelegenheit» ist unerhört wichtig in diesem Zusammenhang. Das ist das wichtigste Wort im Bereich der Dankbarkeit.

Denn wenn wir dankbar sind für etwas, worüber wir uns freuen können, dann sind wir nicht dankbar für die Blume als solche, sondern für die Gelegenheit, uns an der Blume zu freuen, für die Gelegenheit, diesem Menschen zu begegnen. Denn die Blume könnte es ja auch woanders geben: die Gelegenheit, mich daran zu freuen, wäre mir nicht geschenkt. Das Geschenk, wofür ich dankbar sein kann, ist die Gelegenheit, mich daran zu freuen.

Und wenn wir dafür aufwachen, wenn uns das einmal bewusst wird, dann sehen wir erst, dass das größte Prozent, das größte Ausmaß der Zeit, Gelegenheit ist, uns zu freuen.

Und wenn wir das jetzt als spirituelle Übung verwenden wollen, dann müssen wir uns fragen:

Wie kann man das also jetzt im Alltag auch üben? Wie kann man das praktizieren? Wie können wir es methodisch tun? Und wie können wir uns methodisch immer wieder an die Gelegenheit erinnern, die uns da geboten wird, und diese Gelegenheit verwenden im JETZT?

Wie können wir immer wieder ins JETZT kommen? Denn das ist das Ziel jeder spirituellen Übung.

(28:23) Ich möchte noch schnell zum Abschluss ein paar Punkte erwähnen, die mir besonders wichtig erscheinen in der heutigen Zeit, warum es so wichtig ist, diesen Schlüssel zur Dankbarkeit auch zu verwenden

Zunächst einmal: Wir leben in schwierigen Zeiten. Nicht nur viele von uns persönlich in Schwierigkeiten – die Weltzeit, in der wir leben, ist eine schwierige Zeit.

Wir brauchen Schöpferkraft. Wir brauchen schöpferische Einsicht.

Und was könnte uns schöpferischer machen, als immer wieder auf die Gelegenheit zu achten?

Und Dankbarkeit macht uns achtsam für die Gelegenheit:

Wozu ist das jetzt die Gelegenheit, die Gelegenheit, dankbar zu sein?

Meistens die Gelegenheit, uns zu freuen, zu feiern, *das Leben zu feiern!*

Stellen Sie sich einmal vor, wie anders das Leben aussehen würde in einer Familie, in einer Gemeinschaft, in einem Staat, in der Welt, wenn die Menschen das Leben feiern würden! Immer wieder Gelegenheiten, das Leben zu feiern! Ganz eine andere Gesellschaft!

Und die Gelegenheit auch zu ergreifen, wenn wir etwas nicht feiern können, das macht uns schöpferisch. Denn diese Schöpferkraft brauchen wir.

Wozu ist das jetzt die Gelegenheit?

Also nicht deprimiert werden, überwältigt werden von dem Schlimmen, das uns da widerfährt, sondern gleich zu fragen – okay, dafür kann ich nicht dankbar sein, aber in dieser Situation –, was ist jetzt die Gelegenheit, wofür ich dankbar sein kann, wofür

ich mich *dankbar erweisen kann*, indem ich etwas tue mit dieser Gelegenheit, in der ich etwas draus machen kann?

Das macht ungeheuer schöpferisch.

Das wäre der erste Punkt.

(30:12) Der zweite Punkt ist, dass es wissenschaftlich erwiesen wurde, dass Dankbarkeit gesünder macht. Robert A. Emmons an der Universität von California (Davis), hat mehrere Bücher veröffentlicht und eines heißt: «*The psychology of Gratitude*», Oxford University Press (2004). Und darin beschreibt er Experimente, viele Experimente, die mit den Studenten gemacht wurden, sehr wissenschaftlich mit Vergleichsgruppen, usw. blinde Versuche, alles, was dazugehört. Und die dankbaren Studenten, die zum Beispiel jeden Abend irgendein Ding aufgeschrieben haben, wofür sie dankbar sind, so kleines Tagebuch geführt haben, die haben plötzlich bessere Noten bekommen, die waren gesünder, sportlich waren sie besser.

Weil wir eben mit dem gegebenen Leben in Einklang sind, muss das ja dazu führen, dass wir auch gesünder leben, denn Gesundheit hängt damit zusammen, dass wir mit dem Leben im Einklang sind.

Leben ist ein *Gegebenes*. Die realistische Haltung zur Welt und zur Umwelt macht uns gesund.

(31:24) Ein dritter Punkt, der in unserer Konsumgesellschaft ungeheuer wichtig ist, ist, dass Dankbarkeit uns genügsamer macht.

Erinnern Sie sich an das Erlebnis des Dankbarseins. Und da kann man darauf reflektieren und sehen, dass da eigentlich zwei Phasen sind:

In dem Erleben des Dankbarseins ist eine erste Phase, in der es sich irgendwie so anfühlt, als ob unser Herz voller und voller wäre von Wertschätzung. Und dann fließt es über in Danksagung.

Das sind zwei verschiedene Phasen. Und erst, wenn es in Danksagung überfließt oder in Dank-tun, in der Verwirklichung des Dankes, erst dann kommt die Freude wirklich so zum vollen Ausdruck.

Es ist wie ein Brunnen, wo die Schale sich langsam anfüllt und dann, wenn sie überfließt, dann bricht sich das Licht und glitzert und dann wird es freudig. Das sind diese beiden Phasen.

Und in unserer Gesellschaft, gerade in dem Augenblick, wo wir überfließen wollen von Freude und Wertschätzung, kommt die Reklame herein und sagt uns, nein, nein, da gibt es noch ein viel besseres Modell, ein neueres Modell, ein größeres, der Nachbar hat ein viel Größeres, usw.. Also machen wir jetzt diese Schale größer und sie fließt noch nicht über. Und gerade, wenn sie wieder überfließen will, wird es wieder gesagt, dass es eigentlich nicht überfließen sollte.

Und wir kommen in dieser Konsumgesellschaft nie zum Überfließen und daher sind wir nicht freudig! Wir haben keine Freude! Und dann kommen wir in Länder auf Reisen, wo wir sehen, die Menschen sind furchtbar arm. Und wieso sind die so freudig? Ja ihr Gefäß ist so klein, dass es viel früher überfließt! Es fließt sofort über! Das können wir an uns selber ausprobieren:

Wir machen an einem Tag unser Gefäß etwas kleiner: Wir fasten zum Beispiel. Plötzlich schmeckt das Brot so gut. Vorher haben wir das Brot gar nicht bemerkt, wir waren nur an dem interessiert, was drauf liegt, an der Auflage. Plötzlich sind keine Auflagen da, da wird das Brot wunderbar, weil das Gefäß kleiner wird.

Und so können wir das üben. Und wenn Sie es sich wieder vorstellen: da ist eine wirklich dankbare Gesellschaft, wäre keine solche Konsumgesellschaft, sondern wäre eine genügsame, freudig genügsame Gesellschaft.

(33:56) Noch ein Punkt:

Wenn wir im JETZT leben lernen, und das lernen wir durch die Dankbarkeit:

Jedes Mal, wo wir dankbar sind, verschieben wir unser Gewicht vom ICH auf das SELBST, vom ICH auf das SELBST.

Ich habe da immer das Bild von den klassischen Statuen im Sinn, zum Beispiel «David» von Michelangelo: Er steht auf einem Standbein und das andere ist sein Spielbein, wie es in der Kunstgeschichte heißt. Weil er fest auf dem einen Bein steht, kann er mit dem anderen spielen. Das Bein, auf dem wir gewöhnlich feststehen, ist unser kleines EGO. Und hie und da gehen wir so auf eine Einkehrwoche oder so etwas oder zu einem Vortrag und dann spielen wir ein bisschen mit dem SELBST. Und dann vergessen wir es und stehen wieder fest auf dem EGO.

Die Gewichtsverschiebung ist entscheidend.

Jedes Mal, wenn wir dankbar sind, auch nur für einen kleinen Augenblick lang, verschiebt sich das Gewicht und unser Standbein wird jetzt das SELBST. Und dann können wir ganz leicht mit dem EGO spielen – nicht mehr so verfangen drinnen, wir spielen damit.

Das zu lernen, diese Gewichtsverschiebung zu lernen, das ist etwas ungeheuer Wichtiges. Es kommt beides zusammen:

Wenn wir wirklich unser Leben zum Ausdruck unseres SELBST, unseres wahren SELBST machen, dann dienen wir zugleich auch der Welt. Und dazu Mut zu haben, das ist das innerste Geheimnis von Demut, die ja ursprünglich *Dienmut* heißt, diese Demut zu haben, diesen Mut zum Dienen, unserem SELBST zu dienen, dadurch dass wir uns ausdrücken und der Welt dadurch zu dienen in einer einzigartigen Weise.

(35:52) Und wenn wir im SELBST sind und im JETZT sind, dann sind wir über den Tod erhaben. Dann brauchen wir keine Furcht mehr vor dem Tod haben.

Denn der Tod kommt, wenn meine Zeit um ist, aber das heißt gar nicht, dass mein SELBST davon betroffen wird.

Das JETZT ist nicht in der Zeit.

Das wird Sie vielleicht überraschen, wenn ich sage, das JETZT ist nicht in der Zeit. Aber unsere westliche Philosophie hat das schon sehr lange gewusst:

Die Zeit ist im JETZT!

Wir stellen uns das meistens so vor, dass die Zeit eine lange, lange Linie ist. Auf der einen Seite ist die Vergangenheit, auf der anderen Seite ist die Zukunft. Wo ist jetzt das JETZT? Es ist der kleine Abschnitt zwischen der Vergangenheit und der Zukunft. Wenn es ein kleiner Abschnitt ist, lade ich Sie dazu ein, diesen kleinen Abschnitt in die

Hälfte zu schneiden und die eine Hälfte ist nicht, weil sie nicht mehr ist, und die andere Hälfte ist nicht, weil sie noch nicht ist: Wo ist das JETZT? Das ist Haarspalten. Gut –, solange es ein Haar ist, können wir es spalten.

Wir können es spalten, bis wir finden, dass das JETZT, das wir erleben, zu unserem Leben gehört, nicht in der Zeit ist: In der Zeit frisst die Vergangenheit nahtlos die Zukunft auf.

(37:18) Noch ganz kurz:

Eine letzte und vielleicht für mich die wichtigste und schönste und tiefstgehendste Frucht von Dankbarkeit ist, dass sie uns unser Gottesverständnis neu erfahren lässt, dass sie uns ein neues Gottesverständnis gibt.

Ein Gottesverständnis, das allen Menschen zugänglich ist, nicht nur denen, die es schon gewohnt sind, von Gott zu sprechen, den «religiösen» Menschen, sondern allen Menschen. Die letzte Wirklichkeit und die große Schwierigkeit, die wir heutzutage haben mit diesem Begriff von Gott, ist, dass wir uns immer getrennt fühlen.

Die Bildersprache, in der den meisten von uns durch die verschiedenen Religionen die Gottwirklichkeit nahegebracht wird, ist immer: Wir sind irgendwie getrennt –, Gott ist der ganz andere. Wir sind auf dieser Seite. Und da ist diese große Kluft.

Und heutzutage fällt es den meisten Menschen, zunehmend mehr Menschen schwieriger und schwieriger ...

Und wenn wir uns auf das dankbare Leben einlassen, dann haben wir uns auf die göttliche Wirklichkeit eingelassen.

Denn die letzte Wirklichkeit ist die Quelle aller Gaben:

ES GIBT MICH:

Dieser Satz ist unwiderlegbar. Es ist einer der wenigen Sätze, ich kenne kaum einen anderen, in dem alle Menschen übereinstimmen.

Jeder von uns muss sagen: ES GIBT MICH. Darin können wir alle übereinstimmen. *Es* – Was ist dieses *Es*? – Das große Geheimnis, aus dem alles hervorfließt.

Nicht in dem engen Sinn von Schöpfung, und da ist ein Schöpfer irgendwo anders, der ... – das war eine Bildersprache.

Wem das hilft- fein. Wem das nicht hilft: Bilder sind Bilder!

Aber: «*ES GIBT MICH.*» Das ist dieses Geheimnis, mit dem sind wir alle als Menschen konfrontiert. Das ist die göttliche Quelle.

Aber: «*ES GIBT MICH!*»!

Und mein innerstes SELBST ist das eine SELBST, ist das göttliche SELBST, das mich mit allen Menschen, mit allem, was es *GIBT* und mit der göttlichen Wirklichkeit verbindet, vereint:

«*ES GIBT*» – Was kann *ES GEBEN*?

Diese göttliche Wirklichkeit kann nur *SICH SELBST GEBEN*.

Und alles, was gegeben ist, ist Ausdruck dieser göttlichen Wirklichkeit.

Und das ist Glaube: Sich darauf einzulassen.

Und wenn wir uns darauf einlassen, verwirklichen wir die tiefste Möglichkeit des dankbaren Lebens und sind völlig eingebettet in die göttliche Wirklichkeit, als die Quelle, als das *Es*, das *ALLES GIBT*, als die Fülle von allem – das Nichts und die Fülle, die aus dem Nichts hervorkommt – und die Liebe, durch die alles wieder zurückkehrt zu dem Ursprung.

Wir sind ein großer Reigentanz, in dem wir da eingebettet sind.

Und das ist die tiefste und schönste Wurzel unseres gesunden Lebens.

Denn Leben kann erst wirklich gesund genannt werden, wenn es diese Intensität der Lebendigkeit erlangt hat.

Danke!