

Jeder Tag ist ein guter Tag

Glück ist weniger eine Frage der äußeren Umstände als eine innere Einstellung dem Leben gegenüber. Ursula Richard zeigt, unter anderem anhand der Lehren von Thich Nhat Hanh und David Steindl-Rast, wie man den Augenblick wertschätzen und so zu einem sinnerfüllten Dasein finden kann.

Die zahlreichen Übungen im Buch unterstützen die praktische Umsetzung – sie verhelfen zu einer achtsameren Gestaltung des Tages, mehr Freude und dazu, Dankbarkeit als Grundlage eines glücklichen Lebens zu verstehen.

ISBN 978-3-426-87454-7



€ 8,95 (D)
€ 9,20 (A)

www.mens-sana.de

Knaur.

Knaur.

Knaur.

Ursula
Richard
Die drei Pfeiler des Glücks

Ursula Richard Die drei Pfeiler des Glücks

Achtsamkeit, Freude, Dankbarkeit

MensSana

Ursula Richard

Die drei Pfeiler des Glücks

Achtsamkeit, Freude, Dankbarkeit



Über die Autorin:

Ursula Richard ist seit mehr als zwanzig Jahren auf dem spirituellen Weg, übt Zen und ist vertraut mit buddhistischer Psychologie und Philosophie. Sie war langjährige Programmleiterin eines spirituellen Verlags, ist Herausgeberin spiritueller Bücher und Übersetzerin u. a. von Thich Nhat Hanh. Heute leitet sie die von ihr gegründete Literaturmanufaktur, eine Autoren- und Verlagsagentur für Spiritualität und Lebenskunst, und ist Verlegerin der edition steinrich.



Besuchen Sie uns im Internet: www.droemer-knaur.de
Alle Titel aus dem Bereich MensSana finden Sie im Internet unter
www.mens-sana.de



Originalausgabe April 2010
Knaur Taschenbuch. Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt
Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Redaktion: Heike Neumann
Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München
Umschlagillustration: Jana Bischoff, FinePic®, München
Satz: Adobe InDesign im Verlag
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-426-87454-7

2 4 5 3 1

Inhalt

Vorwort	7
Die Freude der Gegenwärtigkeit	11
Achtsamkeit – der erste Pfeiler eines glücklichen Lebens	16
Stützen der Achtsamkeit – vom Atem bis zum Ampelrot ...	24
Wegbereiter: Thich Nhat Hanh	31
Achtsame Entdeckungsreisen durch die Welt der Sinne ...	37
<i>Sehen 39 • Hören 46 • Riechen 51</i>	
<i>Schmecken 56 • Berühren 62</i>	
Orientierungen in der bunt chaotischen Welt unserer Gedanken und Gefühle	69
Wegbereiterin: Toni Packer	88
Alles ist mit allem verbunden	97
Freude – der zweite Pfeiler des Glücks	117
Freude schöner Götterfunken	119
Sich für die eigene Freude verantwortlich fühlen	124
<i>Habe ich mich heute schon gefreut? 124</i>	
<i>Freudvolle Momente 127 • Die Freudenbiografie 129</i>	
<i>Geteilte Freude ist doppelte Freude – Mitfreude 134</i>	
Die Freude – der Weg des Herzens	139

Vorwort



Es heißt, die Inuit hätten rund vierzig Begriffe für das, was im Deutschen »Schnee« heißt, und ebenso viele Wörter für die Farbschattierungen des Schnees. Dies ist inzwischen zwar längst als romantischer Mythos entzaubert, doch liegt ihm die Vorstellung zugrunde, eine solche sprachliche Vielfalt sei Ausdruck der Bedeutung des Schnees für die Lebenswirklichkeit der Inuit. Dieser Logik folgend müssten wir bei uns mittlerweile weit mehr als nur vierzig Begriffe für »Glück« haben, denn kaum etwas scheint im Laufe der letzten Jahre für unser Leben so wichtig geworden zu sein wie das Glück, wie Glücksmomente, wie ein glückliches Leben. Unzählige psychologische, esoterische, spirituelle Ratgeber, Studien und philosophische Betrachtungen künden von dieser Bedeutung und nähren sie weiter.

In diesen Chor mischen sich inzwischen auch vielerorts kritische Stimmen. Sie erinnern daran, dass es auch Wichtigeres als das Glück gibt – dies war vor noch nicht allzu langer Zeit ein sehr diskursprägender Gedanke – und dass die Suche nach dem Glück, wenn sie zur Jagd ausartet und sich damit den Gesetzen der Gier unterwirft, mit Sicherheit zu einem führt – zum Unglück.

In diesem Buch möchte ich drei Wege vorstellen, die sich dieser Jagd verweigern, weil sie auch deren Voraussetzung – die Gier – mit bedenken und Alternativen bereithalten. Es sind

Dankbarkeit – der dritte Pfeiler des Glücks



Uns allen ist ein unschätzbares Geschenk gegeben worden. In diesem wunderbaren, sich selbst organisierenden Universum lebendig zu sein, am Tanz des Lebens teilzuhaben, mit Sinnen, um es wahrzunehmen, mit Lungen, um es zu atmen, mit Organen, die aus ihm Nahrung ziehen – das ist ein Wunder, für das es keine Worte gibt.

JOANNA MACY

Jemand reicht uns die Hand, damit wir die hohe Stufe problemlos erklimmen können, jemand lächelt uns auf der Straße unvermittelt an, jemand bietet uns im überfüllten Bus einen Sitzplatz an, jemand lässt uns an der Supermarktkasse vor, jemand spricht uns an und sagt etwas Freundliches – Momente, in denen die allermeisten von uns ein Gefühl der Dankbarkeit empfinden, sich freuen oder sogar glücklich sind, hervorgerufen von kleinen Gesten und Aufmerksamkeiten. Kleine Gesten, in denen sich aber für uns Großes ausdrückt: Wir werden gesehen, wahrgenommen, in unserer Existenz bestätigt und anerkannt. In solchen Momenten spüren wir ein unsichtbares Band zu dem, der uns so beschenkt hat, bestätigen und anerkennen in unserem Dank auch ihn in seiner Existenz. Wir wollen ihm etwas zurückgeben, etwas Gutes tun, und oftmals haben wir in solchen Momenten das Gefühl, die Welt ist vollkommen in Ordnung, so wie sie ist. Es sind kostbare Augen-

blicke, Augenblicke, die schnell wieder vergehen, aber meist doch einen Widerhall in uns hinterlassen, uns im Gedächtnis bleiben, als Erinnerungen an besondere Situationen, in denen wir dieses warme, satte Gefühl der Dankbarkeit empfanden. In solchen Momenten erfahren wir etwas von der Kraft und dem Geschmack der Dankbarkeit. Die Kraft der Dankbarkeit, in zunächst eher zufällig scheinenden Augenblicken erlebt, vermag eine äußerst verführerische Macht auf uns auszuüben, erweckt sie in uns doch den Wunsch, diese Kraftquelle öfter zu erfahren und dies Erleben immer mehr zu vertiefen. Das Gefühl der Dankbarkeit fühlt sich einfach gut an, wir erfahren uns lebendig und freudig. Und es bringt uns mit der tiefsten Dimension unserer Existenz – unserer Verbundenheit – in Berührung und kann der starke Motor sein, diese Verbundenheit aktiv auszuüben.

Wir werden der Erfahrung der Dankbarkeit das Zufällige nehmen, wenn wir sie als einen *Übungsweg* begreifen, uns in unserem Leben immer mehr auf Dankbarkeit hin ausrichten, in unserem alltäglichen Leben immer mehr nach den Dingen Ausschau halten, für die wir dankbar sind, immer mehr Gründe für Dankbarkeit zu entdecken suchen. Wir können uns die Bedingungen der Dankbarkeit immer klarer vor Augen führen und nach neuen, kreativen Möglichkeiten suchen, unsere Dankbarkeit auszudrücken. Dankbares Leben ist Weg und Ziel zugleich. Es ist ein sehr machtvoller Pfeiler des Glücks, denn wie der Benediktinermönch Bruder David Steindl-Rast sagt: »Wir sind glücklich, weil wir dankbar sind, wir sind nicht dankbar, weil wir glücklich sind.«

Es ist ein Weg, der einfach, aber nicht unbedingt immer leicht ist. Einfach, da er keine komplexen Glaubensvorstellungen, keine komplizierte Übungspraxis und exotischen Rituale beinhaltet, sondern »nur« eine innere Ausrichtung, eine Sicht, bei der wir uns in unserer Verbundenheit und Bedingtheit wahr-

nehmen und akzeptieren. Nicht immer leicht ist dieser Weg, da wir auch manchmal wieder vor Situationen gestellt, mit Schwierigkeiten konfrontiert werden, für die wir nicht dankbar sein wollen oder können. Dankbarkeit als Übungsweg zu verstehen bedeutet, unsere Perspektive allmählich zu weiten und mehr und mehr auch schwierige Situationen in unsere Dankbarkeit einzubeziehen, ohne uns dabei aber zu überfordern, weil wir meinen, irgendwelchen Idealen gerecht werden zu müssen. Es bedeutet, die förderlichen Bedingungen für Dankbarkeit näher zu erforschen und zu stärken und die (inneren) Hindernisse für Dankbarkeit genauer zu untersuchen und zu schwächen. Betrachten wir zunächst die Hindernisse.

Hindernisse der Dankbarkeit

Vogelgezwitscher weckt Anna auf, sonst ist es noch ganz still an diesem frühen Morgen. Sie bleibt eine Weile halbwach im warmen, weichen Bett, schlägt dann die Decke zurück, geht ins Bad, dort zunächst auf die Toilette, drückt dann die Spültaste, und das Wasser rauscht sofort durch das Becken. Sie dreht den Wasserhahn der Dusche auf, aus dem fast unmittelbar warmes Wasser strömt. Nach dem Duschen und Anziehen geht sie in ein kleines Zimmer, das sie als Meditations- und Yogaraum nutzt, um eine Weile zu meditieren und einige Übungen zu machen. Am Abend hatte sie dort etwas die Heizung angedreht, damit es am Morgen angenehm warm ist. Nach ihren Übungen stellt sie in der Küche die Kaffeemaschine an, holt Butter, Marmelade und Käse aus dem Kühlschrank, steckt Brot in den Toaster, stellt das Radio an und frühstückt. Das Geschirr räumt sie in die Spülmaschine, zieht Schuhe und

den Mantel an und verlässt ihre Wohnung. Am Kiosk kauft sie eine Tageszeitung, steigt in den Bus, dann in die U-Bahn und läuft noch fünf Minuten zur Apotheke, in der sie arbeitet. Sie begrüßt ihre Kollegin, die meist vor ihr da ist, tauscht einige Worte mit ihr aus, zieht ihren weißen Kittel über und ruft noch schnell eine Freundin an, um sich mit ihr für den Abend zu verabreden. Der erste Kunde betritt den Verkaufsraum und reicht ihr ein Rezept ...

Für Anna ist dies ein ganz normaler Morgen »ohne besondere Vorkommnisse«, an den sie keine weiteren Gedanken und Gefühle verschwendet, da er für sie in seinem Verlauf ganz alltäglich ist. Natürlich weiß sie, wissen wir, die vielleicht ähnlich leben, dass Millionen Menschen auf dieser Welt unter ganz anderen Bedingungen leben, weder fließendes Wasser noch Strom, weder Heizung noch ein Dach über dem Kopf, weder eine Berufsausbildung noch einen Job haben. Wir wissen das alles, und doch ist uns unser Lebensstil meist so selbstverständlich geworden, dass wir ihn höchstens dann ernsthaft in den Blick nehmen, wenn wir ihn bedroht sehen. Wenn wir besorgt daran denken, wir könnten ihn, sollten wir zum Beispiel arbeitslos oder längere Zeit krank werden, nicht aufrechterhalten, spätestens im Alter, wenn wir unsere kleinen Renten bekommen, von denen wir fürchten, kaum leben zu können. Oft haben wir so irrationale Ängste vor Verelendung (irgendwann unter einer Brücke schlafen zu müssen, in der Gosse zu landen), dass wir jahrelang in ungeliebten Arbeitsverhältnissen ausharren, weil sie uns zumindest ein Einkommen sichern, das uns vor diesem Schicksal bewahrt.

Wir kennen die Prognosen, dass wir im Westen unseren Lebensstil nicht werden beibehalten können, wenn die drohende

Klimakatastrophe und andere Katastrophen noch abgewendet werden sollen, doch was das genau heißt, vermögen wir uns nicht so recht vorzustellen, genauso wenig, wie eine solche Katastrophe aussehen könnte. Und so lassen wir das alles nicht allzu nah an uns herankommen und hoffen, dass es noch eine Weile gutgehen mag und wir möglichst ungeschoren davonkommen. Ab und zu haben wir dann ein schlechtes Gewissen, wenn wir uns vergegenwärtigen, wie gut es uns materiell gesehen im Verhältnis zur Mehrheit der Erdbevölkerung geht, was wir aber schnell wieder beiseiteschieben.

Im Allgemeinen ist es uns selbstverständlich geworden, wie wir leben. Wir meinen vielleicht sogar, es stehe uns irgendwie zu, wir hätten ein Recht darauf, dass die öffentlichen Verkehrsmittel pünktlich fahren, es Schulen und Universitäten gibt, Krankenhäuser und Hotels, wir aus einer Fülle von Lebensmitteln wählen können.

Vor einiger Zeit sah ich die großformatigen Fotos des kalifornischen Fotojournalisten Peter Menzel. Er hatte Familien rund um den Globus inmitten der Lebensmittel, die sie üblicherweise innerhalb einer Woche konsumieren, fotografiert. Neben deutlichen Unterschieden in der Art der Lebensmittel wurde besonders augenfällig, wie viele Familien über eine sehr, sehr viel geringere Auswahl und Vielfalt an Nahrung verfügen, als wir es gemeinhin tun, wie wenig selbstverständlich es ist, aus einer so reichen Produktpalette wählen zu können.

Die Haltung, alles selbstverständlich zu nehmen, ist kein Geisteszustand, mit dem es sich dauerhaft gut und zufrieden leben lässt, lädt sie doch zu Unzufriedenheiten aller Art ein, landet sie doch schnell in einer Sicht, die überall Mangel und Unzureichendes sieht. Doch auch die Angst vor der Gefährdung unseres Lebensstils und ein schlechtes Gewissen, weil wir haben, was andere nicht haben, sind keine Geisteshaltungen, die ein glückliches Leben befördern. Und sie geben uns auch nicht

Die Geburtsstunde der Dankbarkeit – sich von Selbstverständlichem überraschen lassen

Alles für selbstverständlich halten ist ein Gewohnheitsmuster, das ein sehr massives Hindernis zu einem dankbaren Leben darstellt. Wir können es dadurch überwinden, dass wir den Dingen ihre Selbstverständlichkeit nehmen; auch solchen, deren Fehlen wir vielleicht gar nicht kennen. Möglich ist dies, wenn wir, wie Bruder David Steindl-Rast sagt, uns von den Dingen *überraschen* lassen. Das ist die Geburtsstunde der Dankbarkeit. Dankbarkeit fängt da an, wo wir uns von den Dingen, die uns so selbstverständlich erscheinen, überraschen, verwundern oder erstaunen lassen. »Wir werden nie dankbar sein, bis wir aufwachen. Aufwachen wozu? Zur Überraschung. Solange uns nichts überrascht, gehen wir wie benommen durchs Leben. Ich schlage vor, die einfache Frage: ›Ist das nicht erstaunlich?‹ als eine Art Wecker zu benutzen. ›Ja, tatsächlich‹, wird darauf die richtige Antwort sein, ungeachtet dessen, wann, wo und unter welchen Umständen ihr diese Frage stellt. Fragt euch mindestens zweimal am Tag: ›Ist das nicht erstaunlich?‹, und ihr werdet schon bald viel wacher sein für die erstaunliche, überraschende Welt, in der wir leben.«⁴⁵

Üblicherweise verbinden wir Überraschung mit etwas, das wir nicht erwartet hatten, auf das wir nicht eingestellt sind. Ist es eine positive Überraschung, erhellt sich unser Gesicht, die Augen leuchten, und wir freuen uns. Ist das, was uns überrascht, für uns negativ, verzieht sich unser Gesicht in Skepsis und Abwehr, oder wir versuchen gute Miene zum bösen Spiel zu machen, gehen in Hab-Acht-Stellung oder bereiten unsererseits einen Angriff vor. Wir fühlen uns von der Überraschung überrumpelt, aus dem Konzept gebracht, und weil wir uns nur in unseren Konzepten sicher fühlen, mögen viele von uns gar

keine Überraschungen und versuchen, das eigene Leben so unter Kontrolle zu bringen, dass es zu möglichst wenigen Überraschungen kommt.

Doch wie können wir dem Selbstverständlichen die Selbstverständlichkeit nehmen, wie uns von dem heißen Wasser, das tagtäglich aus unserer Leitung kommt, von der Wärme, die aus der aufgedrehten Heizung kommt, von unserem warmen Bett, dem wir am Morgen entsteigen, verwundern, erstaunen, überraschen lassen, denn ihnen haftet ja auf den ersten Blick nichts Unerwartetes an? Wir kennen sie doch, sie sind uns längst so vertraut, so selbstverständlich geworden, dass wir ganz andere Dinge im Kopf haben, wenn wir sie benutzen.

Doch so selbstverständlich es mir geworden ist, dass aus der Leitung warmes Wasser kommt und ich jederzeit duschen kann, so kenne ich das warme Wasser, das *jetzt* aus der Leitung kommt, wenn ich den Hahn aufdrehe, keineswegs; dieses Wasser ist nicht das Wasser von gestern oder vorgestern; dieses angenehm warme Gefühl, das ich empfinde, wenn das Wasser über meine Hände strömt, erlebe ich *jetzt*; es ist nicht das Gefühl von letzter Woche oder nächstem Jahr. *Jetzt* erfahre ich die wunderbare Wärme des Bettes, in dem ich liege, die Daunendecke, in die ich mich noch einmal eindrehe, bevor ich aufstehe. Und in diesem Jetzt-Erleben kann mich alles, noch das Allerselbstverständlichste überraschen, da es neu, frisch, noch nie zuvor erlebt worden ist. Selbstverständliches verwandelt sich durch die Achtsamkeit, das Gewahrsein, für das, was im Augenblick, im Jetzt geschieht, in Überraschendes. Die Achtsamkeit ist also ein wichtiges Instrument zur Entfaltung der Dankbarkeit. Haben wir gelernt, uns und dem, was uns umgibt, mit Achtsamkeit zu begegnen, ist dies ein ganz entscheidender Baustein zum Pfeiler der Dankbarkeit, verwandelt sie doch Altbekanntes, Längstvertrautes in die Lebendigkeit des Jetzt-Erlebens.

»Wie viel uns doch verlorengelassen, nur weil wir so abgestumpft durchs Leben gehen. Wie viel uns doch verlorengelassen an Freuden, an Überraschungen, die uns überall umgeben und nur darauf warten, entdeckt zu werden. Aber es muss nicht so sein. Wir können unser fortschreitendes Stumpfwerden aufhalten wie einen Krankheitsprozess. Wir können den Ablauf umkehren, können lernen, jeden Tag noch nie Gewürdigtes neu zu erleben. Am Morgen, noch bevor wir die Augen öffnen, können wir schon damit anfangen. Wir brauchen uns nur daran zu erinnern, was für ein Geschenk unsere Augen doch sind ... Würden wir nicht unsere Augen ganz anders öffnen, wenn wir es dankbar täten? Dankbarkeit ist der Schlüssel zur Lebensfreude. Wir halten diesen Schlüssel in unseren eigenen Händen.«⁴⁶

Übung: Nehmen Sie sich am Morgen oder am Abend oder wann immer es Ihnen gut passt, etwas Zeit und wenden Sie sich zwei, drei Dingen zu, die Ihnen normalerweise ganz selbstverständlich erscheinen (zum Beispiel Strom, Telefon, Wasser, Kleidung, Auto, Nahrung, Luft). Untersuchen Sie einmal näher: Warum erscheinen mir diese Dinge so selbstverständlich? Stehen sie mir immer zur Verfügung? Sind sie einfach da oder muss ich etwas dafür tun? Woher kommen sie? Welcher menschlichen und sonstigen Anstrengung hat es bedurft, dass ich diese Dinge jetzt zur Verfügung habe? Kenne ich einen dieser beteiligten Menschen persönlich? Empfinde ich ihm gegenüber oder auch den anderen, mir nicht persönlich bekannten Menschen, die Anteil daran haben, dass ich dies zur Verfügung habe, ein Gefühl von Dankbarkeit? Wie drücke ich es aus?

Untersuchen Sie die Dinge, die Ihnen in der jeweiligen Situation eingefallen sind, einmal ganz genau. Betrachten Sie sie

mit einem frischen Blick, einem, der nicht immer alles schon weiß und kennt. Was sehen Sie? Was fühlen Sie? Was ist das Neue am Altvertrauten? Halten Sie während des Tages immer wieder einmal inne. Nehmen Sie den Dingen, die sie umgeben, die Sie nutzen, das Selbstverständliche, Altbekannte. Sehen Sie sie in neuem Licht. Lassen Sie sich von Ihnen ver-wundern, überraschen.

Sich von den Dingen, auch den längst bekannten, in Verwunderung und Erstaunen versetzen zu lassen ist eine Haltung, die sich am ehesten noch bei kleinen Kindern finden lässt, die mit ihrer Neugierde, ihrer Entdeckerfreude die Welt erforschen und sich von ihr in Entzücken versetzen lassen. Und auch wenn diese Neugierde, diese grenzenlose Offenheit und Entdeckerlust in unserem Erwachsenenleben oft arg verschüttet ist und nur noch eine sehr rudimentäre Rolle spielen mag, können wir sie jederzeit wieder aktivieren und die Welt ab und zu ganz bewusst mit kindlich »unschuldigem« Blick betrachten. Dies verschafft uns einen neuen Zugang zur eigenen Lebendigkeit und ermöglicht uns eine Erfahrung, die auch für die Dankbarkeit entscheidend ist: die der Fülle der Welt.

Im ersten Teil des Buches geht es im Kapitel »Achtsame Entdeckungsreisen durch die Welt der Sinne« darum, wie wir durch die Sinne, die uns so vertraut scheinende Welt neu entdecken und erfahren können. Diese Übungen wollen dazu anregen, die Sinneserfahrungen näher zu erforschen und auszuloten, welche Erlebnisswelten sie uns ermöglichen jenseits unserer Konzepte und Gedankenwelten. Sie sind auch für den Weg der Dankbarkeit überaus fruchtbar. Wir beziehen dabei besonders den Aspekt der Wertschätzung für unsere Sinne und das, was sie uns zugänglich machen, mit ein: Ist es nicht wunderbar, dass wir

sehen, hören, riechen, schmecken, berühren können? Ist es nicht erstaunlich, was wir sehen, hören, riechen, schmecken, berühren? Ist es nicht das größte Wunder, dass wir überhaupt etwas sehen, hören, riechen, schmecken, berühren? Dass es Lebensformen gibt, die sehen, hören, riechen, schmecken, berühren können? Dass es Lebensformen wie uns Menschen gibt, die wissen, dass sie sehen, hören, riechen, schmecken, berühren können. Dass es »mich« oder Sie gibt, die sehen, hören, riechen, schmecken, berühren können. Ist es nicht das allergrößte Wunder, dass es überhaupt etwas gibt? Dass es nicht einfach nichts gibt? Eine Tatsache, die uns immer wieder in ehrfürchtiges Erstaunen und philosophische Betrachtungen versetzen kann, ist sie doch letztlich die unerwartetste aller Überraschungen.

Die uns so vertraute Welt, unser alltägliches Leben zu Entdeckungsorten für Überraschendes zu machen ist gar nicht so schwierig und bedarf keiner besonders ausgeklügelten Fantasie. Es verlangt einfach, innezuhalten, hinzuschauen und sich immer wieder neu verzaubern zu lassen. Doch ist dies leichter gesagt denn getan, stehen dem doch unsere mehr oder weniger stark ausgeprägten Gewohnheitstendenzen, mehr träumend als wach durch das Leben zu gehen, im Wege. Nicht nur ein achtsames, sondern auch ein dankbares Leben verträgt sich schlecht mit dem Hamsterrad geschäftiger Getriebenheit. Auch auf dem Weg der Dankbarkeit ist es also wichtig, immer wieder innezuhalten, uns zu entschleunigen, im Hier und Jetzt wirklich anzukommen und uns dafür die notwendigen Auszeiten zu nehmen.

Übung: Sie können sich am Morgen, noch vor dem Aufstehen oder nach einer Meditation, fragen, wovon Sie sich heute überraschen, in Verwunderung versetzen lassen wollen.

Suchen Sie sich dafür zum Beispiel einen Sinnesbereich aus, auf den Sie an diesem Tag besonders Ihr Augenmerk richten wollen. Sich öffnen wollen für Überraschungen im Bereich des Sehens, Hörens, Riechens, Schmeckens, Berührens. Dies kann der Auftakt zu einer inspirierenden Entdeckungsreise durch Ihre Sinne sein. Halten Sie während des Tages immer wieder einmal inne, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit zunächst auf den Atem, um sich mehr in der Gegenwart zu verankern, und lassen Sie sich dann mit offenen Sinnen von dem, was Sie umgibt, überraschen, er-staunen, ver-wundern. Schauen Sie sich am Abend noch einmal an, wohin Ihre Reise Sie geführt, welche Überraschungen der Tag für Sie bereithalten hat.

Überraschungen erleben wir vor allem dann, wenn wir den Dingen nicht mit Erwartungen begegnen. Auch dies ist ein reiches und lohnendes Feld für Experimente. Wenn wir es nicht für selbstverständlich halten, dass der Bus pünktlich fährt, wir einen Platz bekommen, das Auto anspringt, die Verkäuferin freundlich ist, die Freundin Zeit für uns hat, der Partner liebevoll, die Arbeit allzeit interessant, der Film spannend, das Essen lecker, das Wetter gut ist – dann überraschen uns diese Dinge, und wir erleben Gefühle der Dankbarkeit und Freude dafür, dass der Bus pünktlich fährt, wir einen Platz bekommen, das Auto anspringt, die Verkäuferin freundlich ist, die Freundin Zeit für uns hat, der Partner liebevoll, die Arbeit interessant, der Film spannend, das Essen lecker, das Wetter gut ist.

Übung: Experimentieren Sie mit Ihren Erwartungen auf die unterschiedlichsten Dinge bezogen. Versuchen Sie einmal die Erwartungen, wie etwas ihrer Meinung zu funktionieren

hat, wie Menschen ihnen begegnen sollten, loszulassen. Was geschieht? Wie erleben Sie die Situationen? Gehen Sie dann ins andere Extrem und formulieren Sie ganz klare, aber deutlich überzogene Erwartungen. Wie erleben Sie dann solche Situationen? Können Sie sehen, wie sehr Ihr Erleben und Ihre Stimmungen von Ihren jeweiligen Erwartungshaltungen geprägt werden?

Oft ärgern wir uns über Dinge, die nicht so klappen, wie wir uns das vorgestellt haben, über Menschen, die sich anders verhalten, als wir uns das wünschen: Der Zug fährt uns vor der Nase weg; das Gespräch mit der Freundin, die wir lange nicht gesehen haben, langweilt uns schon bald; das Essen, auf das wir uns so gefreut haben, schmeckt fad. Erkennen wir, dass hinter unseren Frustrationen letztlich ent-täuschte Erwartungen, also Täuschungen, stehen, mindert das in der Regel schon unseren Ärger, denn unser Blick umfasst nun nicht mehr nur das vermeintlich Schiefgegangene, sondern auch unsere entsprechende Erwartung, unsere Täuschung – und die liegt ausschließlich in unserer Hand beziehungsweise unserem Denken. Es ist schlichtweg angenehmer, sich darüber zu freuen, dass es nicht regnet, als sich darüber zu ärgern, wenn es regnet, weil man erwartet, dass es gerade dann nicht regnen soll, wenn es einem nicht passt.

»Überraschung ist wie ein Samen, aus dem die Dankbarkeit erwächst, wenn wir zu der Herausforderung der Überraschung erwachen«, sagt Bruder David Steindl-Rast. »Jede Überraschung ist eine Herausforderung, dem Leben zu vertrauen und so zu wachsen.«⁴⁷

Die Herausforderung der Überraschung besteht darin, dass wir erkennen und anerkennen müssen, dass, weil nichts selbstver-

ständig ist, alles, was wir erleben, dem wir begegnen, ein Geschenk ist, ein Geschenk, das uns gegeben wurde und auf das wir eine Antwort finden sollten. Die natürliche Reaktion auf ein Geschenk ist Dankbarkeit.

Wegbereiter: Bruder David Steindl-Rast

*Ein dankbares Leben ist ein einfaches Leben.
Dankbarkeit hilft uns, unser Leben zu vereinfachen.*

BRUDER DAVID

Lange mussten die Organisatoren und Teilnehmer des Kongresses »The Spirit of Peace« in Amsterdam nach Bruder David Steindl-Rast suchen. Für diese Veranstaltung, die ursprünglich in einem anderen Land stattfinden sollte, war erst kurzfristig ein Ort für die Eröffnungszeremonie gefunden worden, eine große Kirche, die Raum für Tausende von Teilnehmern bot, die erwartet wurden. Doch drohte anfangs alles im Chaos zu versinken, da sich die spirituellen und weltlichen Würdenträger nicht darauf einigen konnten, wer wie lange reden, vorne oder hinten und neben wem stehen oder sitzen sollte. In diesem Jahrmarkt der Eitelkeiten erwies sich Bruder David als der ruhende und ordnende Pol, der sanft, aber bestimmt den Ablauf und die Rolle der Einzelnen festlegte und so für eine harmonische und feierliche Eröffnung sorgte. Als sich nach Abschluss der Veranstaltung viele bei ihm bedanken wollten, war er verschwunden. Sein Freund Vanja Palmers, der diese Geschichte in der Hommage an David Steindl-Rast anlässlich seines 80. Geburtstages *Die Augen meiner Augen sind geöffnet* erzählt, fand ihn schließlich, wie er die Toiletten der Kirche putzte, da sie am nächsten Morgen den Gläubigen wieder sau-

ber zur Verfügung stehen sollten. Für ihn war dies ganz selbstverständlich.

Bruder David Steindl-Rast, am 12. Juli 1926 in Wien geboren, erlebte seine Jugendjahre im zunächst von Hitlerbegeisterung, Aufmärschen der Nazis und Kriegspropaganda, später dann von Krieg, Bombenangriffen und Zerstörung heimgesuchten Wien. Im Angesicht des allseits gegenwärtigen Todes wurde ihm schon früh die immense Kostbarkeit und Zerbrechlichkeit des Lebens bewusst, wurde ihm augenfällig, welch wertvolles Gut Frieden ist, für das er sich dann zeit seines Lebens einsetzte. Als zu Beginn des zweiten Irakkrieges 2003 die ersten Bomben auf Bagdad fielen, stellte er sich in Ithaca, seinem amerikanischen Heimatort, mit einem Plakat an eine vielbefahrene Kreuzung, auf dem stand: »Bombing Bagdad is Mass Murder.« Auch mit über achtzig ist es ihm noch wichtig, sich einzumischen. »Ich engagiere mich politisch fast jeden Tag. Das Internet gibt mir hierfür viele Möglichkeiten; ich verschicke Aufrufe, unterzeichne Petitionen und verbreite Informationen. Das enthebt mich aber nicht davon, immer wieder persönlich zu demonstrieren. Das ist mir nach wie vor wichtig – auch wenn ich jetzt allmählich etwas alt dafür werde.«⁴⁸

Er studierte Kunst, Anthropologie und Psychologie und schloss mit einer Promotion ab. 1952 folgte er seiner Familie in die USA und trat 1953 in das neugegründete Benediktinerkloster Mount Savier ein. Schon bald interessierte er sich für andere religiöse Traditionen und Ausdrucksformen, vor allem für den Buddhismus, und für den Dialog mit ihnen, und begann, Zen bei so berühmten japanischen Zen-Meistern wie Hakuun Yasutani, Soen Nakagawa, Shunryu Suzuki und Eido Shimano zu üben. Zeitweilig hatte er das Gefühl, seine Meditationspraxis werde durch die Strenge und die Rituale des benediktinischen

klösterlichen Lebens behindert, doch wurde ihm dann von seiner Gemeinschaft eine gewisse Freiheit gewährt, und er konnte sich nun ganz offiziell mit dem Studium und der Praxis des Buddhismus befassen. Und er erhielt die Erlaubnis, für einige Zeit in einem Zen-Kloster zu leben und zu praktizieren. In den vielen Verneigungen der Mönche – voreinander, vor den Statuen des Buddha und der Bodhisattvas, der Tee- oder Essensschale, dem Sitzkissen, den Arbeitsgeräten und so weiter – erfuhr er eine Dimension der Dankbarkeit, die für ihn zu einem immer wichtiger werdenden Aspekt des spirituellen Lebens, des Lebens überhaupt, werden sollte. »Das dankbare Leben ist die große Frucht meiner Begegnung mit dem Buddhismus«, so Bruder David in seinem Gespräch mit Christa Spannbauer.

Intensiv engagierte er sich im interreligiösen Dialog und war Mitbegründer des Centre for Spiritual Studies. Gemeinsam mit dem bekannten Trappistenmönch und Pionier solcher Dialoge Thomas Merton beteiligte er sich maßgeblich an der Gründung von »Häusern des Gebets«, die Ordensleuten die Möglichkeit geben, ihre religiöse Praxis durch Elemente aus anderen spirituellen Traditionen zu bereichern und vertiefen. Nicht zuletzt seinem Einfluss ist es zu verdanken, dass Zen heute in vielen christlichen Klöstern in den USA praktiziert werden kann. Jahrzehntlang reiste er unermüdlich für Vorträge, Seminare und Workshops durch die Welt. Lange Jahre war er regelmäßig als Dozent bei der Sommerakademie der ETH Zürich im italienischen Cortona, wo sich in interdisziplinären Konferenzen Naturwissenschaftler mit Humanwissenschaftlern, Künstlern und Therapeuten zum Dialog trafen. In den Neunzigern unterrichtete er zudem im Esalen Institute im kalifornischen Big Sur und stand dort mit vielen namhaften Wissenschaftlern und führenden spirituellen Persönlichkeiten in Kontakt und regem Austausch.

Immer klarer schälte sich für Bruder David im Laufe der Jahre heraus, dass Dankbarkeit viel mehr ist als ein bloßes »Beiprodukt« religiöser Praxis. Dankbarkeit steht für ihn im Zentrum jeder religiösen Tradition. Und damit vermag sie die verbindende Brücke zwischen Religionen und damit zwischen Menschen zu sein. Dankbarkeit ist für Bruder David Lebenspraxis und Lebenskunst in einem, ein eigenständiger spiritueller Weg, den Menschen jedweder spirituellen Richtung oder auch ohne Verankerung in einer bestimmten Tradition gehen können.

Die Welt in Dankbarkeit verbinden, das ist Bruder Davids großes Anliegen, das er auch mit modernen Medien zu verwirklichen sucht. Mittlerweile lebt er die größte Zeit des Jahres in einer Einsiedelei. Dort arbeitet er an der von ihm ins Leben gerufenen interaktiven Website – www.gratefulness.org –, die täglich von Tausenden Menschen aus der ganzen Welt besucht wird und die Dankbarkeit und Verbundenheit konkret stärkt und inspiriert. Man findet dort inspirierende Weisheitstexte zum Thema Dankbarkeit und Freude, aber auch konkrete Anregungen, wie diese im Alltag und unter schwierigen Bedingungen zu verwirklichen sind. Man kann virtuell ein Labyrinth durchschreiten, Grußkarten an Freundinnen und Freunde verschicken, mit anderen gemeinsam beten und meditieren – und man kann Kerzen anzünden, die erst nach 24 Stunden heruntergebrannt sind (und der Docht flackert sogar!). Man kann dem eine kleine Notiz beifügen, warum man diese Kerze entzündet hat, oder jemandem direkt eine Nachricht senden, dass man für ihn oder sie eine Kerze entzündet hat. Ein Ritual des 21. Jahrhunderts, wie Bruder David sagt, und Rituale dieser Art hält er für sehr wichtig in unseren so ritualarmen Zeiten. Diese Arbeit an der Website gibt ihm die Möglichkeit, in Abgeschiedenheit zu leben und gleichzeitig mit Tausenden von Menschen in Kontakt zu sein. Und so »webt Bruder David an einem weltweiten Netz des dankbaren

Lebens, das alle Menschen und Religionen eint«⁴⁹ und die Welt in Dankbarkeit verbindet.

2007 beim »Waldzell Meeting« im Benediktinerstift Melk, einer vom Dalai Lama eröffneten Zusammenkunft namhafter Vertreter aus Politik, Wirtschaft und Spiritualität zum Thema »Was bleibt? Was werden wir der nächsten Generation hinterlassen«, ertönen aus dem großen Versammlungssaal seltsame Klänge durch die geschlossenen Türen. Auf der Bühne steht ein hochgewachsener, schlanker Mann in schwarz-weißem Habit und dirigiert mit lebhaften, ausholenden Armbewegungen, ab und zu für eine Korrektur unterbrechend, die im Saal versammelten Honoratioren, den Kanon »Froh zu sein bedarf es wenig« zu singen. Alle singen mit, und die gefühlte Temperatur im Raum ist nach einigen weiteren gemeinsam gesungenen Kanons merklich gestiegen.

»Froh zu sein bedarf es wenig«, singt auch eine Gruppe in ganz anderer Besetzung, an einem ganz anderen Ort der tunesischen Sahara. Eine Woche in der Wüste, umsorgt von Beduinen, sitzen wir morgens und nachmittags im Kreis mit Bruder David im Sand, singen Kanons und lauschen seinen Worten über die Dankbarkeit als Übungsweg, seinen deutschen und englischen Rezitationen von Rilke-Gedichten sowie seinen Erläuterungen dazu. Diese Szenerie könnte sich genauso (bis auf die Rilke-Gedichte) auch zu ganz anderen Zeiten, vielleicht vor 2000 Jahren, abgespielt haben. Weisheitssuchende sitzen in der Weite der Wüste um einen Lehrer herum, versuchen das aufzunehmen und zu begreifen, was er sagt, lernen aber mindestens genauso viel von seinem Verhalten, von dem, was er verkörpert. Nach einem Vortrag stehen einige von uns noch beieinander, versuchen zusammenzutragen, was Bruder David über bestimmte Aspekte der Dankbarkeit oder ein bestimmtes

Rilke-Gedicht gesagt hat, und obwohl einige mitgeschrieben haben, können wir uns nicht einig werden. So entstehen die ersten Interpretationen von Lehren, kommt mir in den Sinn, aus denen oft genug Streitereien bis hin zu Glaubenskriegen folgen. Doch können wir uns auch nicht einig werden, wie dieser oder jener Aspekt der Dankbarkeit zu verstehen ist, so sind wir uns doch alle einig, dass wir zumindest immer dann eine Ahnung von der tiefen Dimension der Dankbarkeit erfahren, wenn wir Bruder David beobachten: wie er sich anderen im Gespräch zuneigt, wie er mit den Beduinen kommuniziert, deren Sprache er nicht spricht, wie er sich für das gereichte Essen, den Tee bedankt, wie er uns beim Einüben eines neuen Kanons anleitet oder wenn wir abends im flackernden Schein des Feuers seine Augen, seinen Blick sehen. Einmal reibt ihm Anthony, sein Begleiter, am Morgen das Gesicht und den Hals so ungemein sorgsam und zart mit Sonnenmilch ein, und ein Feld von Respekt, Liebe und Dankbarkeit wird so deutlich spürbar, dass es mich, die diese Szene beobachtet, tief berührt und ich das Bild noch immer genau vor Augen habe.

Alles sind Geschenke an uns

»Was für ein schöner Tag!«, »Was für ein Geschenk!«, war früher ein häufiger, freudiger Ausruf meiner Mutter an Sonntagvormittagen, an denen das schöne Wetter einen Familienausflug, eine Wanderung, angezeigt scheinen ließ. Da es für meine Eltern eigentlich nie schlechtes, zum Wandern ungeeignetes Wetter gab, außer es regnete in Strömen, waren Sonntage für sie meist Geschenke, eine Ansicht, die wir Kinder ab einem gewissen Alter nicht mehr teilten, wollten wir doch lieber in unserem

Pfeiler der Dankbarkeit. Wichtig dabei ist, diese Gelegenheiten nicht nur als solche zu be-greifen, sondern sie auch als solche zu er-greifen und zu nutzen.

Übung: Fragen Sie sich während des Tages ab und zu, welches Geschenk im Geschenk des gegenwärtigen Moments enthalten ist, welche Gelegenheit? Wie und wozu können Sie diese Gelegenheit nutzen? Um sich daran zu erfreuen? Um dankbar dafür zu sein? Um sich oder etwas anderes in neuem Licht zu sehen? Um etwas zu lernen? Um zu handeln? Anderen Freude zu bereiten, etwas zu geben? Fragen Sie sich abends, wenn Sie vor dem Schlafengehen den Tag noch einmal an sich vorbeiziehen lassen, welche neuen Gelegenheiten Ihnen dieser Tag geboten hat und wie Sie diese genutzt haben oder noch nutzen können? Haben Sie Dankbarkeit empfunden? Welche Gelegenheiten haben Sie einfach verstreichen lassen oder schlichtweg verpasst, weil Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit nicht dabei waren?

Bruder David spricht in diesem Zusammenhang von einem dreifachen Schritt, den wir, wie er sagt, auf eine Kurzformel bringen können, die Kindern zur Überquerung von Straßen beigebracht wird: Anhalten, Schauen, Gehen.

1. Habe ich heute innegehalten, um mich überraschen zu lassen, oder war ich zu beschäftigt, abgelenkt umtriebig und geschäftig?
2. Und wenn ich innegehalten habe, habe ich nach der Gelegenheit des jeweiligen Moments geschaut? Oder habe ich den Umständen erlaubt, mich von dem Geschenk innerhalb des Geschenks abzulenken? (Das geschieht leicht, wenn die Geschenkverpackung nicht sehr verlockend ist.)
3. War ich schließlich aufmerksam genug, von der mir gebotenen Gelegenheit Gebrauch zu machen?⁵²

Fällt es uns vielleicht nicht so arg schwer, Angenehmes als Geschenk zu sehen, für das wir dankbar sind – und je mehr wir Dankbarkeit zu einem Übungsweg für uns machen, umso mehr Dinge und Begegnungen werden wir als angenehm erfahren –, so kann das schon ganz anders aussehen, wenn wir mit für uns Unangenehmem, Schwierigem konfrontiert sind. Doch je wacher wir für die vielen Gelegenheiten sind, die uns einfach Freude und Dankbarkeit empfinden lassen, desto leichter wird es uns fallen, auch schwierige oder leidvolle Erfahrungen als Gelegenheiten, als Geschenke zu sehen.

Aber ist es nicht eine Überforderung, schmerzhaft Erfahrungen, Verletzungen, Kränkungen, Arbeitslosigkeit, Krankheit als Geschenke zu sehen? Sind es nicht Geschenke, deren Annahme wir nur zu gern verweigern oder die wir am liebsten schnellstmöglich wieder loswerden wollen. Für Schmerzhaftes, für Krankheit als solche können wir, wie Bruder David sagt, nicht dankbar sein (manche können wohl sogar das, vor allem dann, wenn sie es als »Prüfung« oder »gerechten Ausgleich« verstehen). Doch was wir können, ist, auch in solchen Geschehnissen und Erfahrungen, die ja nun einmal da sind, nach den Gelegenheiten, die sie uns bieten, zu forschen – und für diese *Gelegenheiten* dankbar zu sein. Wenn wir unser bisheriges Leben betrachten, erkennen wir vielleicht, wie gerade Schwieriges und Schmerzhaftes sich oft für gewisse Entwicklungen, die wir heute gar nicht mehr missen wollen, als unabdingbar herausgestellt haben. Auch wenn wir auf manche Erfahrung sicher gerne verzichtet hätten, wären wir ohne sie nicht das, was wir heute sind. Das Schwierige, Leidvolle, gab uns die Gelegenheit, zu lernen, zu wachsen, hat uns Wege einschlagen lassen, die wir sonst nicht gegangen wären, uns mit Menschen zusammengebracht, die wir sonst nie kennengelernt hätten. Doch auf das ein oder andere hätten wir, wenn wir ehrlich sind, vielleicht trotzdem gerne verzichtet; und hier

sollten wir bedenken, dass Dankbarkeit, als Lebenskunst betrachtet, ein Übungsweg ist und keine dogmatische Lehre. Sie soll uns helfen, mehr Freude und Glück in unserem Leben zu verwirklichen, indem sie uns immer wieder auf die Fülle weist, die uns umgibt; sie ist nicht dazu gedacht, dass wir uns durch überzogene Ansprüche an uns selbst unter Druck setzen und unglücklich machen.

Übung: Schauen Sie sich Erfahrungen, Ereignisse und Erlebnisse Ihres Lebens an, die für Sie zum damaligen Zeitpunkt schwierig oder schmerzhaft waren. Können Sie aus der jetzigen Perspektive sehen, welche Gelegenheiten und Chancen, welche Geschenke darin enthalten waren? Haben Sie das damals schon so gesehen? Wenn nein, wieso ist das heute für Sie anders? Haben Sie die Chancen damals nutzen können? Wohin haben diese Sie geführt? Welche neuen Wendungen haben sie Ihrem Leben möglicherweise gegeben? Können Sie heute dafür dankbar sein?

Haben Sie den Menschen, die Ihnen diese schmerzhaften Erfahrungen möglicherweise zugefügt haben oder dazu beigetragen haben, verzeihen können? Tragen Sie immer noch Groll in sich? Wodurch wird er immer wieder geweckt und genährt? Durch Gedanken an die Kränkung, die Ihnen zugefügte Verletzung? Wann tauchen diese Gedanken in ihnen auf, was sind die Auslöser? Suchen Sie sie bewusst oder werden Sie von ihnen überrascht. Was machen Sie mit solchen Gedanken?

Was empfinden Sie, wenn Sie sich darauf ausrichten, die schmerzhaften Erfahrungen als Gelegenheiten, als Chancen zu sehen?

Schwierige Situationen als Gelegenheiten zu verstehen und dafür dankbar zu sein bedeutet nicht, sie gutzuheißen und zum Beispiel Unrecht nicht mehr als Unrecht anzusehen. Es bedeutet nicht, sich die Welt »schönzureden«. Es bedeutet, die Situation zunächst einmal als solche anzuerkennen und zu akzeptieren. Sie ist einfach da, und sie nicht zu akzeptieren ist reine Zeit- und Energieverschwendung, eine Verschwendung, die wir oft bereitwillig in Kauf nehmen. Aus der Akzeptanz heraus können wir dann aber möglicherweise nach Wegen der Veränderung Ausschau halten und sie dann auch einschlagen. Wir verbringen oft viel mehr Zeit damit, uns gegen etwas zu wehren, mit etwas zu hadern, was aber nun mal geschehen ist, da ist, als uns daranzumachen, es zu verändern, falls das in unserer Hand liegt.

Dankbarkeit sollten wir aber auch nicht als Weichspüler oder Beruhigungsmittel verstehen, mit dem wir glauben, die Ungerechtigkeiten in dieser Welt nicht mehr sehen zu müssen und von ihnen berührt zu werden. Oder als Zuckerguss, den wir über schmerzvolle Erfahrungen und Bilder gießen, um uns das Leben zu versüßen.

*Herr, gib mir die Gelassenheit, die Dinge hinzunehmen,
die ich nicht ändern kann.*

Verleihe mir den Mut, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann.

Und schenke mir die Weisheit, das eine von dem anderen zu unterscheiden.

GELASSENHEITSGEBET

In einem vielbeachteten Essay mit dem Titel »Ein neuer Grund für Dankbarkeit«, der bereits kurz nach den Ereignissen des 11. September 2001 erschien, hat Bruder David die Chancen und Gelegenheiten dieser furchtbaren Geschehnisse als Weck-

rufe bezeichnet⁵³, in uns selbst die Samen von Hass und Gewalt zu erkennen und alles zu tun, die Spirale von Gewalt und Gegengewalt zu unterbrechen. Er hat sehr dafür plädiert, diese Weckrufe nicht zu überhören, und die Vision einer Bevölkerung entworfen, die aus einer Haltung der Dankbarkeit heraus nicht den Impulsen von Rache und Vergeltung folgt, sondern aus einem Willen zur Versöhnung heraus nach neuen Wegen der Verständigung sucht. Von den herrschenden Politikern wurde diese Chance vertan und die Dynamik von Gewalt und Gegengewalt weiter forciert, wie die Kriege im Irak und in Afghanistan tagtäglich zeigen, doch auch heute sind Weckrufe dieser Art, die »Apostel« Sloterdijks, an vielen Orten in der Welt zu vernehmen, und wir können die uns damit gebotene Gelegenheit auf vielfältigste Weise nutzen und – dafür dankbar sein.

Auch der Tod eines Menschen kann in diesem Sinne als Weckruf verstanden werden, als Ruf an uns Lebende, uns angesichts der nur allzu gern verdrängten Vergänglichkeit auf das zu besinnen, was wirklich wichtig ist im Leben, uns auszurichten auf das, was uns trägt. Im Tibetischen gibt es ein Sprichwort, das besagt: »Wenn wir abends ins Bett gehen, wissen wir nicht, was uns näher ist, der Morgen oder der Tod.«

Der Tod eines Menschen ist sein Geschenk an uns, uns von der Wahrheit dieser Aussage in unserem Innersten berühren zu lassen, in unserem Körper, unseren Gefühlen und Gedanken, und uns so für die Erfahrung der Flüchtigkeit des Lebens zu öffnen.

Bei einem Seminar mit Bruder David und Chungliang Al Huang 2008 in der Schweiz wurde Bruder David gefragt, wie man Dankbarkeit empfinden könne, wenn man krank sei und an schweren Schmerzen leide. In seiner Antwort betonte Bruder David, wie wichtig es sei, sich nicht zu überfordern und Dank-

barkeit zu erzwingen. Doch könne man sich in Situationen wie diesen stets auch daran erinnern, mit wie vielen Menschen man einen solchen Zustand teile, mit wie vielen Menschen man also in einem solchen Zustand verbunden sei. Leiden könnten wir letztlich nicht dadurch überwinden, dass wir den Schmerz hinter uns lassen wollten, sondern indem wir zur Gegenwart des Schmerzes in der Welt erwachten und ihn mit anderen teilten. Und so verstanden führe Dankbarkeit immer auch zum Schmerz, denn sie führe uns in die Erfahrung der Verbundenheit mit anderen.

»Im stillen Zentrum unseres Herzens begegnen wir der Fülle des Lebens als einer großen Leere. Es muss so sein. Denn diese Fülle ist größer als alles, was das Auge gesehen und das Ohr gehört hat. Nur Dankbarkeit in der Form einer grenzenlosen Offenheit für Überraschung kann die Fülle des Lebens in Hoffnung erahnen.«⁵⁴

Unseren Dank in die Welt bringen

*Die Freude, tief Erfahrenes zu bringen,
hält jener anderen das Gleichgewicht,
in der, empfangend, Gutgewillte schwingen:
das sei der Dank, der überzeugend spricht.*

RAINER MARIA RILKE

Der Zen-Meister Eido Shimano Roshi wird oft gefragt, wie Buddhisten die Frage beantworten, ob Gott existiert. Darauf antwortete er einmal:

»Neulich ging ich am Fluss entlang. Es war windig. Plötzlich dachte ich: »Oh! Die Luft existiert ja wirklich!« Wir wissen, dass

- zunehmender Stärke bestrafen. Die meisten von ihnen orientierten sich dabei nicht an den Schmerzensschreien der vermeintlich von ihnen Gequälten, sondern an den Anordnungen des Versuchsleiters. Stanley Milgram zeigte mit seinen Versuchsreihen, dass ganz normale Menschen (US-Amerikaner) bereit waren, andere mit lebensgefährlichen Stromstößen zu »bestrafen«, wenn eine Autorität behauptet, dies sei zu experimentellen Zwecken erforderlich. Siehe Stanley Milgram, *Das Milgram-Experiment*, Rowohlt, 1974
- 20 Sie finden sich in verschiedenen Büchern Thich Nhat Hanhs, z. B. in *Die fünf Tore zum Glück*.
- 21 Thich Nhat Hanh, *Die Welt ins Herz schließen*, S. 95
- 22 »Am Tanz des Lebens teilnehmen«, Interview mit der Tiefenökologin Joanna Macy in *Buddhismus Aktuell* Heft 3/2009, S. 7
- 23 Sylvia Wetzels, Wir gehen den Weg zum Wohle aller Lebewesen, in: Christa Spannbauser, *Im Hause der Weisheit*, S. 134
- 24 Ethan Nichtern, *Buddhismus 3.0*, S. 49
- 25 Thich Nhat Hanh, *Körper und Geist in Harmonie*, S. 89
- 26 Ethan Nichtern, *Buddhismus 3.0*, S. 19
- 27 Peter Sloterdijk, *Du mußt dein Leben ändern*, S. 709
- 28 Epikur, *Philosophie der Freude*, S. 44
- 29 Ebenda S. 44 u. 53
- 30 Verena Kast, *Freude, Inspiration, Hoffnung*, S. 52
- 31 Dies. S. 51
- 32 Ärztezeitung v. 1.4.2004 zit. In: Siehe Klaus-Dieter Platsch: *Das heilende Feld*, S. 158
- 33 Ebenda, S. 157
- 34 Sylvia Wetzels, *Leichter Leben*, S. 134 ff.
- 35 Verena Kast, *Freude, Inspiration, Hoffnung*, S. 57
- 36 Angelehnt an Verena Kast, S. 59
- 37 Dies. S. 62
- 38 Dies. S. 65
- 39 Siehe auch Sylvia Wetzels, *Hoch wie der Himmel, tief wie die Erde*, S. 54
- 40 Elisabeth Reisch, *Wünsche loslassen – das Leben gewinnen*, S. 58 f.
- 41 Bruce Davis, *Freude, der Weg des Herzens*, S. 11
- 42 Ders. S. 46
- 43 Ders. S. 10
- 44 Ders. S. 269–272

- 45 David Steindl-Rast, *Awake, Aware, Alert*, www.gratefulness.org (Übers. UR)
- 46 Ders., *Achtsamkeit des Herzens*, S. 42
- 47 Ders., *Giving Thanks for All the Little (And Big) Things in Life*, www.gratefulness.org
- 48 David Steindl-Rast, *Die Welt in Dankbarkeit verbinden*, in: Christa Spannbauser, *Im Hause der Weisheit*, S. 107
- 49 Ebenda, S. 95
- 50 Ders., *Fülle und Nichts*, S. 27
- 51 Ders., *Die Achtsamkeit des Herzens*, S. 83
- 52 Ders., *Awake, Aware, and Alert*, www.gratefulness.org
- 53 Ders., *Ein neuer Grund für Dankbarkeit*, in: *Der Tag, als die Türme fielen*
- 54 Ders. *Fülle und Nichts*, S. 141
- 55 Eido Tai Shimano ... www.gratefulness.org (Übers. UR)

Dankbarkeit

- Krech, Gregg, *Die Kraft der Dankbarkeit, Das Praxisbuch für innere Zufriedenheit*, München: Knaur Verlag, 2003
- Primault, Rosemarie, Walter, Rudolf (Hrsg.), *Die Augen meiner Augen sind geöffnet, Eine Hommage an David Steindl-Rast*, Freiburg i. Br.: Herder Verlag, 2006
- Spannbauer, Christa: *Im Haus der Weisheit, Spirituelle Lehrerinnen und Lehrer sprechen über ihre Visionen für unsere Zeit*, München: Kösel Verlag, 2008
- Steindl-Rast, *Fülle und Nichts*, Freiburg i. Br.: Herder Verlag, 1999
- Steindl-Rast, *Achtsamkeit des Herzens*, Freiburg i. Br.: Herder Verlag, 2005

Verbundenheit

- Jäger, Willigis, *Das Leben endet nie*, Berlin: Theseus, 2005
- Jäger, Willigis, *Über die Liebe*, München: Kösel Verlag, 2009
- Kaiser, Annette, *Jenseits aller Pfade, Visionen einer neuen Spiritualität*, Berlin: Theseus, 2004
- Joanna Macy, *Am Tanz des Lebens teilnehmen*, in *Buddhismus Aktuell*, 3/2009
- Nichtern, Ethan, *Buddhismus 3.0, Spirituelle Vernetzung und globales Bewusstsein – das »Interdependence-Project«*, Oberstdorf: Windpferd Verlag, 2008
- Platsch, Anna, *Offenes Siegel, Meine Reise zu Sufis und Muslimen*, Berlin: Theseus Verlag, 2006
- Sloterdijk, Peter, *Du mußt dein Leben ändern*, Über Anthropotechnik, Frankfurt a. M.: Suhrkamp Verlag, 2009
- Thomas, Claude Anshin, *Krieg beenden – Frieden leben*, Berlin: Theseus, 2005
- Rainer Maria Rilke, *Die Gedichte*, Frankfurt a. M.: Insel Verlag, 2006