



Das  
Inspirations  
Buch  
2009

Kraft schöpfen,  
Leben genießen

**HERDER**

## Geben und Empfangen

von David Steindl-Rast

Unser wahres Selbst ist nicht das kleine individualistische Selbst neben anderen. Dies entdecken wir in jenen Augenblicken, in denen wir zu unserer großen Überraschung eine tiefe Kommunion mit allen anderen Wesen erfahren. Diese Momente gibt es in unser aller Leben. Vielleicht erinnern wir sie als »Hochwassermarken« der Bewusstheit, der Lebendigkeit, als Momente unserer besten Verfassung, als jene Augenblicke, in denen wir am meisten wir selbst waren. Vielleicht aber versuchen wir auch die Erinnerung an jene Momente zu verdrängen, denn jene Springflut der Kommunion ist eine Bedrohung der defensiven Isolation, in der wir uns geschützt vorkommen. Die Mauern, hinter denen wir uns verstecken, mögen dem Ansturm des Lebens lange standhalten. Aber ganz plötzlich, an irgendeinem Tag, wird, wie in dem folgenden Bericht aus *The Protean Body* von Don Johnson, die große Überraschung über uns einbrechen:

Ich ging hinaus auf eine Mole im Golf von Mexico. *Ich* hörte auf zu sein. Ich erfuhr mich als Teil des Windes, der von der See hereinkam, als Bestandteil der Bewegung von Wasser und Fischen, der Sonnenstrahlen, der Farben der Palmen und tropischen Blumen. Es gab keine Vorstellung mehr von Vergangenheit oder Zukunft. Und es war kein besonders seliges Erlebnis: es war furchterregend. Es war die Art ekstatischer Erfahrung, die ich mit einigem Aufwand an Energie zu vermeiden versucht hätte. Ich erlebte mich nicht als *identisch* mit Wasser, Wind und Licht, sondern als nähme ich teil am gleichen Bewegungssystem. Wir tanzten alle miteinander ...

In diesem großartigen Tanz sind Gebende und Empfangende eins. Ganz plötzlich können wir erkennen, wie unwesentlich es ist, welche der beiden Rollen man in einem gegebenen Moment zu spielen hat. Jenseits aller Zeit ruht unser wahres Selbst in vollkommener Stille in sich selbst. Verwirklicht wird dies in der Zeit durch ein anmutiges Geben-und-Nehmen im Tanz des Lebens. Wie bei einem sich schnell drehenden Kreisel sind Stille und Tanz eins. Nur in jenem Einssein von Geben und Nehmen findet sich wahre Selbständigkeit. Jede andere Selbständigkeit ist Illusion. Das Wirkliche aber erweist sich am Ende immer als jeder Illusion überlegen. Früher oder später wird es durchscheinen wie die Sonne durch den Nebel. Das Leben, unser Lehrer, wird das besorgen.

Manchmal drücken wir zwanghafte Unabhängigkeit dadurch aus, dass wir ständig bemüht sind, anderen zu helfen, während wir gleichzeitig jede Hilfe ablehnen, die wir selbst gut gebrauchen können. Sollte das so sein, dann wollen wir auch in diesem Fall dort beginnen, wo wir sind. Wir wollen fragen: Was täte ich, wenn es niemanden gäbe, der meine Hilfe benötigt? Der Helfer benötigt den Hilflosen ebenso sehr wie der Hilflose des Helfers bedarf. Hilfe ist aber keine Einbahnstraße, sondern ein Geben-und-Nehmen. Wir wollen weiterhin, wie bisher, Freude finden am Helfen, aber dem noch eine weitere Freude hinzufügen, die sich dann ergibt, wenn wir anerkennen und akzeptieren, dass unser eigenes Bedürfnis gebraucht wird. Sobald wir Geschmack an dieser Freude gefunden haben, werden wir sie überall finden. Denn gleich wo wir uns gerade befinden, irgendwie sind wir immer an einem universellen Geben-und-Nehmen beteiligt.

Sind unsere Gefühle zu vernarbt oder zu erschöpft, um voll in diesem Geben und Empfangen mitzuschwingen, so finden wir vielleicht einen winzigen Bereich, in dem wir spontan mit Freude reagieren. Das ist unser Ausgangspunkt. Und wieder einmal: Wo wir sind, nicht wo wir sein möchten, ist der Ort, an

dem wir anfangen müssen. Und auch hier kann Überraschung zum auslösenden Funken werden. Was hilft dir, dich wohlzufühlen? Körpertraining? Harmonie zuhause? Die Gelegenheit anderen zu helfen? Was immer es sein mag, ihm liegt Überraschung zugrunde. Wann immer unsere Gefühle jene »Frische tief im Innern der Dinge« berührt, erzittern sie mit jugendlicher Freude. Wenn wir damit anfangen, Freude voll dort auszukosten, wo es uns heute gelingt, dann werden immer weitere Bereiche wieder jung und frisch werden und reagieren. Dankbarkeit macht uns jung. Indem wir langsam immer dankbarer werden, werden wir mit jedem Tag jünger. Warum auch nicht?

Überraschung ist der Ausgangspunkt. Überraschung öffnet unsere inneren Augen für die erstaunliche Tatsache, dass alles geschenkt ist. Nichts, aber auch gar nichts kann als selbstverständlich erachtet werden. Und was nicht selbstverständlich ist, ist ein Geschenk. Genau das ist die gewichtige Bedeutung jenes Ausdrucks, den wir so locker handhaben, wenn wir von »einer gegebenen Welt« sprechen. Was wir meistens meinen, wenn wir von einer gegebenen Situation sprechen, von einer gegebenen Tatsache, einer gegebenen Welt, ist, dass wir sie nicht ändern können. Aber das kann man kaum *sinnvoll* nennen (mit der Betonung auf voll). Woran wir auch denken sollten, wenn wir etwas gegeben nennen, ist, dass es ein Geschenk ist. Wahre Aufmerksamkeit behält jenen Geschenkaspekt der Welt im Blick. Sobald unser Intellekt den Geschenkaspekt der Welt zu erkennen und unser Wille ihn anzuerkennen lernt, und wenn unsere Gefühle ihn zu würdigen lernen, wird unser Wachsein immer weitere Bereiche unserer Welt mit Leben erfüllen. Ich sehe das Bild der sich ausdehnenden kleinen Wellen auf einem Teich vor mir. Der Kiesel, der sie auslöste, ist die kleine Überraschung. Und mit der Ausdehnung der kleinen kreisförmigen Wellen werden wir lebendig. Am Ende wird Dankbarkeit unsere uneingeschränkte Lebendigkeit angesichts einer geschenkhaft gegebenen Welt sein.