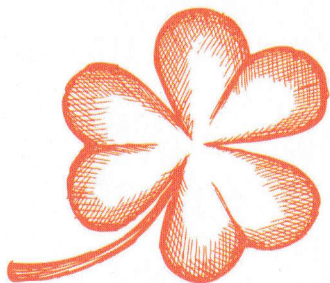


Achtsam
leben

URSULA RICHARD

Dankbarkeit macht glücklich



SCORPIO

Achtsam
leben

Der Schlüssel zu innerer Zufriedenheit

Wer mit einer positiven Haltung von Wertschätzung auf das Leben schaut, entdeckt täglich neue Geschenke: Dankbarkeit öffnet Türen zu Freude, innerer Balance und geistig-körperlicher Gesundheit. Ursula Richard, seit über 30 Jahren auf dem Zen-Weg, zeigt mit einer Fülle von Anregungen und praktischen Übungen, wie Sie Dankbarkeit als Kraftquelle erfahren können: Lebenskunst, die glücklich macht.





Ursula Richard praktiziert seit mehr als 30 Jahren Zen. Dankbarkeit als Lebenskunst lernte sie durch den Benediktinermönch Bruder David Steindl-Rast kennen und lieben. Sie ist Chefredakteurin der Zeitschrift »Buddhismus *aktuell*«, Verlegerin und Autorin.
www.ursularichard.de



© 2015 Scorpio Verlag GmbH & Co. KG, München
Umschlaggestaltung: Hauptmann & Kompanie
Werbeagentur, Zürich
Layout und Satz: Veronika Preisler, München
Druck und Bindung: Print Consult, München
ISBN 978-3-95803-031-2
Alle Rechte vorbehalten.
www.scorpio-verlag.de

Inhalt

Einleitung..... 5

1 Dankbarkeit ist mehr als »Danke«
sagen 7

Hindernisse für Dankbarkeit 11

Dankbarkeit: ein wichtiger Baustein für Glück
und Wohlbefinden 16

2 Wofür bin ich dankbar –
Dankbarkeit ausdrücken 31

Das Dankbarkeitsbuch 32

Der Dankbarkeitsbrief 37

Der Dankbarkeitsbesuch 40

Tipps für (fast) jede Gelegenheit 41

3 Dankbarkeit als Lebenskunst	49
Dankbarkeitsrituale	53
Vier Säulen der Dankbarkeit.....	65
Naikan: drei Fragen, die das Leben verändern können.....	78
Dankbarkeit in schwierigen Lebens- situationen	83

4 Wir sind alle miteinander verbunden 97

Nachwort	106
Zum Weiterlesen.....	108

3



Dankbarkeit als Lebenskunst

»Wir sind glücklich, weil wir dankbar sind;
wir sind nicht dankbar, weil wir glücklich sind.«

*David Steindl-Rast (*1926),
Benediktinermönch
und spiritueller Lehrer*

»Als ich nach meinem Herzinfarkt die Klinik verließ und draußen an der frischen Luft in den Himmel hinaufschaute, da durchströmte mich ein so tiefes Gefühl der Dankbarkeit, und zum ersten Mal verstand ich wirklich, dass das Leben ein Geschenk ist, es uns gegeben ist. Und dazu musste ich so alt werden, um das zu erkennen«, sagt lächelnd die mittlerweile 88-jährige Zen-Lehrerin Blanche Hartmann bei einem Gespräch, das wir im November 2011 im Zen-Zentrum von San Francisco führten, und ihr Gesicht erstrahlt in der Erinnerung an diesen besonderen Moment.

Solche Momente kennen Sie vielleicht auch, Augenblicke, in denen uns plötzlich in überwältigender Deutlichkeit klar wird: *»Unser Dasein, die Welt: alles unverdient. Und wenn alles Geschenk ist, dann ist die einzig passende Antwort: Dankbarkeit.«* So sieht es jedenfalls der ebenfalls 88-jährige Benediktinermönch David Steindl-Rast. Für mich ist er der »Vater« der Dankbarkeit als Lebenskunst beziehungsweise als spirituelle Praxis. Unendlich dankbar erinnere ich mich an persönliche Begegnungen mit ihm, in denen ich erleben durfte, wie jemand Dankbarkeit als Lebenshaltung nicht nur »predigt«, sondern wirklich mit jeder Faser seines Seins verkörpert.

Die Haudenosaanee (so die Eigenbezeichnung der Irokesen, eines Stammes nordamerikanischer Ureinwohner) sprechen davon, dass Worte der Dankbarkeit vor allen anderen Worten kommen. In ihren Ritualen, in denen sie der Sonne, dem Mond, dem Wasser, der Erde, dem Universum und allen Wesen danken, drückt sich, so die Tiefenökologin Joanna Macy, eine tiefe Selbstachtung und Würde aus, die – obwohl die Haudenosaanee so viel Schweres und Schreckliches erlebt haben – ungebrochen ist und einmal mehr von der Kraft der Dankbarkeit kündet.

Dankbarkeit ist für David Steindl-Rast die Quint-

essenz eines erfüllten Lebens. Denn sie öffnet das Herz, wirkt unmittelbar und ist jedermann zugänglich. Sie findet sich im Zentrum jeder Religion, ja ist seiner Meinung nach deren Wurzel, und setzt doch keinen Glauben an irgendwelche Dogmen oder komplizierte Rituale voraus.

Dankbarkeit stellt für Bruder David auch deshalb einen so anziehenden Weg der Spiritualität dar, weil die »Belohnungen« nicht lange auf sich warten lassen. Während es bei Zen, Yoga oder anderen spirituellen Praktiken manchmal recht lange dauern mag, bis sich »Erfolge« einstellen, werden sie bei der Dankbarkeit sofort spürbar – in Form von Freude, Wertschätzung und Glück.

Wenn wir Dankbarkeit als eine geistige Übung verstehen, verwirklichen wir Bruder David zufolge genau das, was jede spirituelle Tradition zu verwirklichen versucht: In dem Augenblick, in dem wir dankbar sind, sind wir nämlich im Hier und Jetzt. Und sind wir im Hier und Jetzt, sind wir ganz wir selbst.

So verstandene Dankbarkeit ist nichts abgehoben Esoterisches oder Exklusives, das Sie aus den Alltagsgegebenheiten in höhere Sphären der Glückseligkeit erhebt. Sie ist eine Art Lebenskunst, eine Haltung, die Sie anderen, sich selbst, dem Leben, der Welt entgegenbringen. Und zwar grundsätzlich

und nicht mehr abhängig von Gefühlen, Stimmungen und Launen. Sie zeigt sich darin, wie Sie sich bei der jungen Frau bedanken, die Ihnen den bestellten Tee bringt, wie Sie sich dankbar daran erinnern, dass Ihnen der Paketbote ein schweres Paket in den vierten Stock gebracht hat. Aber Sie betrachten diese Begebenheiten nicht länger als singuläre Ereignisse, sondern als eingebettet in einen größeren Zusammenhang, in dem letztlich alles Geschenke und Gaben sind.

Diese Haltung eignen wir uns nicht von jetzt auf gleich und ein für alle Mal an, zumal sie in vielem unserer Erziehung und unseren Gewohnheitstendenzen widerspricht, nämlich eher den Mangel als die Fülle zu sehen, das Negative eher als das Positive. Dankbarkeit als Lebenskunst ist ein Weg, der Sie, während Sie ihn beschreiten, von Beginn an mit den schönsten Ausblicken belohnt, der manchmal aber auch durch steinigtes Gelände führt, wo eine Orientierung schwerfallen mag. Es ist ein Übungsweg, und wie alle diese Wege keiner, der linear und auf der kürzesten Strecke von A nach B führt, sondern der eher in Form einer Spirale verläuft. Sie werden denselben Hindernissen und Fallstricken immer und immer wieder begegnen, aber stets aus einer etwas anderen Perspektive – und irgendwann sind sie dann vielleicht verschwunden

oder nicht mehr in Ihrem Blickfeld. Der Einstieg gelingt am einfachsten in Zeiten, in denen es Ihnen gut geht und es Ihnen leichtfällt, sich, Ihr Umfeld, ja die ganze Welt mit den Augen der Dankbarkeit zu betrachten.

Für David Steindl-Rast beginnt Dankbarkeit da,

71

wo wir uns von den Dingen, die uns so selbstverständlich erscheinen, überraschen, in Staunen versetzen lassen. Er schlägt vor, die einfache Frage: »Ist das nicht erstaunlich?« als eine Art Wecker zu benutzen, um wach zu sein für die Wunder der Welt, in der wir leben.

Ist es nicht erstaunlich, dass

- es einen Boden unter Ihren Füßen gibt, der Sie trägt?
- im Frühjahr Blumen sprießen und es länger hell bleibt?
- irgendwo auf der Welt jemand ein paar Nummern eintippt und bei Ihnen das Telefon klingelt?
- Sie abends einschlafen und morgens wieder aufwachen?

Den Gründervater der Humanistischen Psychologie, Abraham Maslow, hat bei seinen Forschungen zur seelischen Gesundheit vor allem interessiert, was psychisch besonders gesunde Menschen auszeichnet. Bei den von ihm untersuchten und diesbezüglich als herausragend eingestuften Personen fand er ein hohes Maß an Kreativität. Damit ist nicht notwendigerweise eine Fähigkeit gemeint, die sich in künstlerischer Aktivität ausdrückt,

sondern darin, dass sich diese Menschen ihre stauende Bewunderung für die Welt und ihr Interesse an den alltäglichen, kleinen Dingen und Erlebnissen des Alltags bewahrt haben.

Wenn wir unser bisheriges Leben betrachten, erkennen wir vielfach, wie gerade Schwieriges und Schmerzhaftes sich oft für Entwicklungen, die wir heute gar nicht mehr missen mögen, als unabdingbar herausgestellt haben. Das Unangenehme, 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.

Für schmerzhaft Erfahrungen, für Krankheiten oder seelische Krisen können wir, während wir sie durchleben, meist nicht dankbar sein. Doch wir können, wie David Steindl-Rast sagt, auch in solchen Geschehnissen und Erfahrungen, die ja nun einmal da sind, ob wir das wollen oder nicht, nach den *Gelegenheiten* forschen, die sie uns bieten –

und für diese können wir dankbar sein. Diese Gelegenheiten sind eine Art Weckruf, eine Aufforderung, innezuhalten und einmal genauer hinzuschauen, ob wir nicht etwas verändern sollten in unserem Leben, in unserer Sicht auf die Welt. In diesem Sinne lässt sich eine Krankheit als eine Chance betrachten, die eigene Lebensweise zu überprüfen und gegebenenfalls andere Prioritäten zu setzen. Das Gleiche gilt auch für den Verlust des Arbeitsplatzes oder eine Trennung.

Kurze Zeit nach dem 11. September 2001 veröffentlichte Bruder David einen Text, in dem er auch dieses schreckliche Ereignis als einen Weckruf an uns, an die Politiker bezeichnete, unser Verhältnis zur arabischen Welt neu zu überdenken.

In diesem Sinne lassen sich letztlich alle Ereignisse als Gelegenheiten verstehen. Das bedeutet keinesfalls, alles, was geschieht, gutzuheißen und Unrecht nicht mehr als Unrecht anzusehen. Es bedeutet, die Situation zunächst einmal anzuerkennen und anzunehmen, alles andere wäre letztlich ja auch sinnlos und Energieverschwendung. Aus einer Akzeptanz heraus lassen sich dann vielleicht Veränderungsmöglichkeiten finden. Dadurch verlieren solche Ereignisse etwas von ihrer Schicksalsmächtigkeit, denn wir bringen uns wieder als Akteure ins Spiel, die daraus ihre Schlüsse ziehen,

unter Umständen Altgewohntes hinter sich lassen
und neue Wege beschreiten.

Im letzten Verständnis der Dankbarkeit ist, so David Steindl-Rast, »die Antwort zu finden auf die große menschliche Frage: Wer bin ich? Ich bin Geschenk, das ich dankbar zurückschenken kann, dadurch, dass ich mich verwirkliche. Es geht im Leben um diesen dynamischen Kreislauf einer Liebe, die alles hervorbringt und sich wieder zurückschenkt.«

Die folgende Geschichte über Wertschätzung und Dankbarkeit, die in etlichen Varianten in verschiedenen Büchern und im Internet kursiert und deren Originalquelle mir leider nicht bekannt ist, möchte ich Ihnen zum Abschluss mitgeben.