

Wofür soll ich dankbar sein?

Barbara
Stöckl



ecowin

ecowin

Wofür soll ich
dankbar sein?

Barbara Stöckl



Barbara Stöckl

WOFÜR SOLL ICH DANKBAR SEIN?

ecowin

Inhaltsverzeichnis

Prolog: Februar 2009/Intensivstation	11
Einführung	15
Anton Stöckl, mein Urgroßvater	21
Dankbarkeit – Was ist das?	27
Una Paloma Blanca – Die weiße Taube	33
„Bedingungslos lieben“ Universalkünstler André Heller	41
Das Leben als Wunder	57
Reise in eine andere Welt	69
„Es könnte auch ganz anders sein!“ Theologe, Soziologe, Philosoph Clemens Sedmak	73
Glücksempfinden und Dankbarkeit – Erkenntnisse aus der Positiven Psychologie	87
Grundlos glücklich	93
„Wenn dir das Herz aufgeht ...!“ Psychotherapeut Uwe Böschmeyer	95
Kann man Dankbarkeit erlernen?	109
Fasten und Tanzen	115
„Danke für jede Gelegenheit!“ Benediktinermönch Bruder David Steindl-Rast	125
Lebe jetzt – Achtsamkeit, ein Weg zu einem dankbaren Leben	139
Kleine Philosophie	151

Geburtstagsgeschenk	155
Naikan	159
„Schau, wie du bisher gelebt hast!“ Naikan-Begleiterin Johanna Schuh	165
Knastmond	175
Kann man auch für Schmerz und Leid dankbar sein?	181
Sonnenaufgang	193
„Wem soll man denn Danke sagen?“ Holocaust-Zeitzeugin, Kulturjournalistin Angelica Bäumer	197
Gott sei Dank! Dankbarkeit – eine Frage der Religion?	211
Neu geboren	217
„Multumesc – Es ist viel“ Jesuitenpater und Sozialeseelsorger Georg Sporschill	223
DANKE – das Zauberwort	235
Dankesbrief	241
Hindernisse auf dem Weg zur Dankbarkeit	247
Bei Sinnen	255
„Wow, die Götter lieben mich!“ Sänger und Schauspieler Konstantin Wecker	261
„Es steht mir zu“ – Undankbarkeit	273
Fabian	281
Zu guter Letzt	287
Danksagung	297
Quellen	299
Literaturhinweise	301

„Dankbarkeit und Liebe sind Geschwister.“

Christian Morgenstern

„Danke für jede Gelegenheit!“

Benediktinermönch Bruder David Steindl-Rast

Wir haben lange gemailt, bis dieser Termin zustande kam. Bruder David Steindl-Rast ist ein weltweit gefragter Mann, sein Lebensthema „Dankbarkeit“. Er ist nur selten in seiner Geburtsstadt Wien zu Gast, und wenn, dann ist sein Tag angefüllt mit Terminen und Vorträgen. Auch heute wird er am Abend einen Vortrag halten, so hat er einen kurzen Mittagsschlaf zur Erholung gemacht, bevor wir uns treffen. Er wohnt während seines Kurzaufenthalts in Wien bei langjährigen Freunden. Es ist kurz nach Weihnachten, die Hausfrau hat uns Tee und Weihnachtsgebäck gebracht, bevor sie uns zum Gespräch alleine lässt.

Der weise alte Mann trägt wie immer seine braune Mönchskutte, nimmt neben mir im Lederfauteuil Platz, rückt ein Stück näher, damit er mich besser hört.

Bruder David Steindl-Rast, O.S.B., wurde am 12.7.1926 in Wien geboren, wo er Kunst, Anthropologie und Psychologie studierte. Nach seiner Promotion in Psychologie wurde er 1953 in den USA Benediktinermönch. Zwölf Jahre nach seinem Klostereintritt nimmt er am buddhistisch-christlichen Dialog teil und absolviert ein intensives Zen-Studium. Zwischen weltweiten Vortragsreisen und Lehraufträgen lebt Bruder David einen Teil des Jahres als Einsiedler und widmet sich dem *Netzwerk Dankbares Leben* (Gratefulness.org und Dankbarkeit.org). Er beschäftigt sich intensiv mit den mystischen Traditionen des Christentums und engagiert sich weltweit für den Dialog der Religionen.

Wann und wie ist Ihnen das Thema Dankbarkeit begegnet?

Ich bin einfach dankbar aufgewachsen, weil wir zu wenig gehabt haben und je weniger man hat, umso leichter fällt es einem, dankbar zu sein. Was es vielen Leuten heutzutage erschwert, dankbar zu sein, ist, dass wir mit Gaben überwältigt werden. Wir können die Menge der Dinge und Informationen, die auf uns einströmen, nicht mehr bewältigen. Es ist zu viel. Da ich im von den Nazis besetzten Österreich aufwuchs, gehörten Luftangriffe zu meiner täglichen Erfahrung. Und ein Luftangriff kann einem die Augen öffnen. Ich erinnere mich an einen Tag, als die Bomben zu fallen begannen, unmittelbar nachdem die Warnsirenen abgeschaltet waren. Ich befand mich auf der Straße. Da es mir nicht gelang, schnell genug einen Luftschutzbunker zu erreichen, rannte ich in eine nahe Kirche. Unter einer Kirchenbank erlebte ich die Explosion der Bomben, verbarg mein Gesicht in den Händen. Als es vorbei war, kroch ich hervor, reckte mich, klopfte den Staub aus meiner Kleidung und trat heraus in einen herrlichen Maimorgen. Ich lebte. Welch eine Überraschung! Die Gebäude, die dort vorher standen, waren Schuttberge. Was mich aber auf überwältigende Art und Weise überraschte, war, dass es dort überhaupt noch irgendetwas gab. Meine Augen fielen auf wenige Quadratmeter Rasen inmitten all dieser Zerstörung. Es war, als hätte mir ein Freund auf seiner Handfläche einen Smaragd angeboten. Niemals, weder vorher noch hinterher, habe ich Gras so überraschend grün gesehen! Und Überraschung ist der Anfang der Dankbarkeit.

Die Lebenssituationen, die Sie schildern, Krieg, Armut, Hunger, und damit auch das Bewusstsein, dass es anderen besser geht, lassen manche Menschen undankbar werden. Ist Dankbarkeit eine bewusste Entscheidung, die man auch treffen muss?

Ich glaube, es ist fast eine Urentscheidung des Glaubens. Der einzige Glaube, um den es wirklich im Leben geht, ist ja nicht „an etwas“ zu glauben, sondern ein gläubiges Vertrauen in das Leben

zu haben. Das verbindet letztlich alle Menschen. Diesen Glauben kann man als Mensch verweigern und dann hat nichts mehr Sinn. Entweder man findet Sinn, wenn man sich gläubig verlässt auf das Leben, oder man findet keinen Sinn. Das gibt es heutzutage sehr oft. Manche Menschen treffen diese Entscheidung sehr bewusst.

Als Benediktiner ist bewusstes Leben im Mittelpunkt des mönchischen Lebens, ich habe das aber auch bei Buddhisten und Hindus kennengelernt: Wo immer es spirituelles Leben gibt, ist bewusstes Leben im Zentrum, und das lässt sich übersetzen mit Dankbarkeit. Dankbar zu sein heißt, bewusst zu leben und umgekehrt. Weil uns eben alles geschenkt ist. Jeder Augenblick ist ein gegebener Augenblick in einer gegebenen Welt zu einer gegebenen Zeit unter gegebenen Umständen. Alles ist gegeben. Da ist Dankbarkeit die einzige richtige Antwort. Aber es bleibt immer deine Entscheidung.

Der Begriff Dankbarkeit ist heute sehr unmodern geworden. Wie können wir sie wieder „modern“ machen?

Das Wort „Dankbarkeit“ ist vielleicht ein bisschen altmodisch, abgegriffen, weil Menschen sofort an „Danksagung“ denken und sie wollen doch niemandem verpflichtet sein, sich nur ja nicht abhängig fühlen! Aber „Dankbarkeit“ und „Danksagung“ ist nicht dasselbe. Dankbarkeit ist eine Lebenshaltung. Mir war das selbst lange nicht so klar. Als Mönch habe ich dann begonnen, auf der ganzen Welt viele Vorträge zu halten. Einige junge Leute wollten für mich dann eine Website machen. Von den Jungen kam dann der Vorschlag, diese Website „Dankbarkeit.org“ zu nennen. Das ist jetzt schon viele Jahre her, und wir waren sehr erstaunt, dass sich das wie ein Lauffeuer entwickelt hat! Tausende Leute kommen täglich auf diese Website. Ein Forschungsinstitut hat einmal das Alter der Besucher dieser Seite untersucht: Es sind Menschen um die 50 Jahre. Das scheint ein Wendepunkt für dieses Thema zu sein.

Wenn Dankbarkeit mit den Lebensjahren an Bedeutung gewinnt, hilft sie dann auch in der letzten Lebensphase, wenn man sich mit der Endlichkeit des Lebens und mit dem Sterben befasst?

Das Altwerden ist schwer und stellt einen immer wieder vor diese Entscheidung, ob man wirklich dem Leben vertraut oder ob man es nicht tut. Die Tugend der Gläubigkeit, des Vertrauens hilft. Aber es ist nicht so, dass das Älterwerden die Dankbarkeit leichter macht. Das Älterwerden stellt uns immer wieder vor die Entscheidung, werde ich das Leben jetzt dankbar annehmen oder werde ich meutern. Und wir kennen viele Meuterer, beispielsweise in Altersheimen, und sehr viele dankbare Menschen. Die Dankbaren sind freudig mitten im Unglück und die Meuterer sind unglücklich, auch wenn sie alles haben, was man eigentlich brauchen kann.

Kann ich Dankbarkeit überhaupt ohne Schmerz, Trauer oder Kummer entwickeln?

Man kann ja gar nicht leben, nicht überleben, ohne diese Erfahrungen zu machen. Sie kommen in jedem Menschenleben vor. Aber wie wir mit den Schicksalsschlägen umgehen, ist immer wieder eine Glaubensfrage. Nicht WAS wir glauben, sondern OB wir uns dem Leben gläubig anvertrauen. Im Großen gesehen geht es immer darum, dass das Leben eine Gegebenheit ist. Es ist uns gegeben, geschenkt. Wir leben in einer gegebenen Welt. Wir sind uns selbst gegeben. Wir haben uns nicht gemacht. Wenn man nur rein biologisch schaut: Wir stammen ab von Generationen von Menschen, die in einer gewissen Kultur gelebt haben, die gesund waren oder nicht so gesund waren. Wir sind davon bestimmt. Wenn wir eben bedenken, dass wir in einer gegebenen Welt, zu einer gegebenen Zeit, unter gegebenen Umständen leben, werden wir dankbar.

Aber wir können doch nicht für alles dankbar sein?

Nein, das können wir nicht. Wir können nicht für Völkermord dankbar sein oder für Terrorismus oder das Elend in den Straßen vor unserer eigenen Haustür! Oder für die Zerstörung unserer Umwelt oder für die Tierquälerei. Über diese Dinge an und für sich können wir uns keinesfalls freuen, doch dafür, dass sie uns Gelegenheit geben, etwas dagegen zu unternehmen, können wir dankbar sein. Wenn genügend Menschen fragen: „Was können wir tun?“, dann werden wir schließlich Lösungen für unsere dringendsten Probleme finden.

Wenn ich Dank sage, entsteht dann ein emotionales Ungleichgewicht zwischen dem, der dankt, und dem, der die Dankbarkeit bekommt? Entsteht eine Schuld?

Eine gewisse Abhängigkeit ist immer dabei, wenn ein Geschenk gegeben und empfangen wird. Das läuft unserem Wunsch nach Unabhängigkeit zuwider. Wir wollen selbst für uns sorgen. Wir wollen es alleine schaffen. Ein Mensch, der zu einem anderen sagt: „Ich danke dir“, sagt eigentlich: „Wir gehören zusammen“. Im selben Moment, da ich das Geschenk als solches anerkenne, und damit meine Abhängigkeit, bin ich frei, auch frei, meine Dankbarkeit auszudrücken. Es braucht Intellekt, Wille und Emotion, alle drei sind gefordert, einer alleine ist zu wenig.

Wenn ein reicher Mensch einem armen etwas gibt, wer muss sich nun bei wem bedanken? Muss ich mich nicht als Helfender bedanken, dass ich die Möglichkeit habe, helfen zu können?

Das ausdrücklich zu sagen, wäre wahrscheinlich übertrieben. Aber es zu fühlen: „Ich bin dankbar, dass ich dir helfen kann“ – das wäre schon gut! Ja, was auch immer wir für jemand anderen tun dürfen, man sollte dankbar sein, dass wir die Gelegenheit

dazu haben. Manchmal drücken wir unsere zwanghafte Unabhängigkeit dadurch aus, dass wir ständig bemüht sind, anderen zu helfen, während wir selbst jede Hilfe ablehnen, die wir gut gebrauchen könnten. Da sollten wir uns fragen: „Was täte ich, wenn es niemanden gäbe, der meine Hilfe benötigt?“ Der Helfer benötigt den Hilflosen ebenso, wie der Hilflose des Helfers bedarf. Hilfe ist keine Einbahnstraße, sondern ein Geben und Nehmen. Erwachsen zu werden heißt, beides zu lernen, uns selbst helfen zu können, aber auch Hilfe annehmen zu können, wenn wir sie brauchen.

Der Weg der Dankbarkeit gilt als ein Weg zum Glück. Gilt auch umgekehrt, dass undankbare Menschen unglücklich sind?

Wir kennen alle Menschen, die alles haben, was man brauchen würde, um sich zu freuen, die sich aber nie so wirklich recht freuen können, weil sie nicht dankbar sind. Und dann kennen wir Leute, die sehr viele Schwierigkeiten haben und doch freudig leben inmitten dieser Sorgen und Probleme, weil sie eben dankbar sind. Manchmal führt uns die Gelegenheit dazu, daran zu wachsen oder etwas zu lernen, zumindest dankbar für die kleinen Freuden des Lebens zu sein. Dankbarkeit führt nicht zum Glück, aber Dankbarkeit führt zur Freude auch mitten im Unglück. Die Freude ist das Glück, das nicht davon abhängt, ob uns etwas glückt.

Wie und wo kann man diese Achtsamkeit besonders deutlich spüren, die uns zur Dankbarkeit führt? Wie fühlt es sich an, dankbar zu sein?

Ich vergleiche das gerne mit der Besteigung eines Gipfels. Wir erfahren ja unser Leben als eine Reihe relativ langer An- und Abstiege, die hier und da in kurzen Augenblicken einen Höhepunkt erreichen, eben einen Gipfel. Wenn Sie jetzt die Augen schließen,

gelingt es Ihnen vielleicht, einen jener größeren oder kleineren Gipfel aus Ihrer Vergangenheit in Erinnerung zu rufen und ihn erneut zu durchleben. Versuchen Sie, sich auf einen Augenblick zu konzentrieren, von dem Sie wahrhaftig sagen können, dass er Ihr Leben lebenswert gemacht hat, und zwar für Sie selbst, nicht für andere. Von einem solchen Gipfel aus gesehen erschienen die langen Anstiege plötzlich sinnvoll, die Abstiege erträglich: das Leben erschien lebenswert.

Das Gipfelerlebnis ist deshalb so befreiend, weil wir endlich einmal nicht fühlen, dass wir fühlen, und nicht wissen, dass wir wissen, sondern einfach nur fühlen und wissen, weiter nichts. Erst später können wir darüber nachdenken und so davon sprechen. Wir sagen dann: „Es hat mich einfach überwältigt!“ oder: „Ich war völlig weg“. Auch wenn es nur für den Bruchteil einer Sekunde der Fall war: „Ich hatte mich ganz vergessen“. Und so finde ich mich mit dem merkwürdigsten Widerspruch konfrontiert, dass ich am wahrhaftigsten ich selbst bin, wenn ich mich vergesse. Wenn ich mich verliere, finde ich mich selbst.

In dem bewussten Augenblick waren Sie, in einem tieferen Sinn, allein, selbst wenn Sie sich inmitten einer Menschenmenge befanden. In einem gewissen Sinn waren Sie „der oder die Einzige“. Im Sinne von wirklich dort sein, wo Sie sind, aus einem Stück: „all-eins“. Selbst auf einer einsamen Insel, weit entfernt von anderen menschlichen Wesen, könnten Sie vom Bewusstsein tiefer Verbundenheit überwältigt worden sein. Sie waren allein, all-eins, eins mit allem.

Kann Dankbarkeit sogar therapeutische Wirkung haben, ist sie ein „Medikament“?

Ich leide mein ganzes Leben an Depressionen. Wenn ich deprimiert bin, hilft mir die Dankbarkeit nicht. Es hängt aber auch von der Tiefe der Depression ab. Für eine Verstimmung mag das gelten. Wenn ich mich über jemanden ärgere, kann das schon

helfen. Wenn ich zum Beispiel ungeduldig werde, dann sage ich mir: „Jetzt redest du so viel über Dankbarkeit, jetzt wende das einmal bei dir an“. Das wirkt sofort!

Was mir auch ein bisschen hilft, wenn mich eine Depression überkommt, ist, an meinem üblichen Tages-Ablaufplan festzuhalten. Spaziergänge zu machen, auch wenn ich mich nicht danach fühle. Aber es wird nicht gehen, Gefühle von Dankbarkeit zu erzwingen. Das wird nicht funktionieren! Mich daran zu erinnern, dass „auch das vorbeigehen wird“. Mich selbst freundlich zu behandeln, so wie ich es mit einem leidenden Freund tun würde. Ich kann etwas für jemand anderen tun – egal wie wenig das sein mag, bereits ein Lächeln oder ein freundlicher Gruß wird helfen, die Gefängnisgitter der Depression zu lockern.

Es ist die Gelegenheit, etwas Neues zu lernen, wofür man dankbar sein kann. Ich leide unter Depressionen. Also weiß ich, wie es sich anfühlt, nicht für Depressionen dankbar sein zu können. Du kannst kaum etwas tun, aber wenn du spirituell geübt bist, kannst du wenigstens denken, dass dies eine Gelegenheit ist, um Geduld zu lernen. Das ist wunderbar. Danke für die Gelegenheit. Wenn mich die Situation nicht so ungeduldig machen würde, hätte ich ja gar nicht die Möglichkeit, Geduld zu lernen.

„Dankbarkeit und Liebe sind Geschwister“, diesen Satz von Christian Morgenstern habe ich diesem Buch vorangestellt. Sind sie das?

Unsere Liebe wächst mit unserer Dankbarkeit. Ebenso wächst unsere Dankbarkeit mit unserer Liebe. Die Verbindung zwischen den beiden ist einfach: Dankbarkeit setzt voraus, dass wir bereit sind, über unsere Unabhängigkeit hinauszuwachsen und in das Geben und Nehmen von Geber und Dankendem einzutreten. Das „Ja“ aber, das diese gegenseitige Abhängigkeit anerkennt, ist eben das „Ja“ zur Zugehörigkeit, das „Ja“ der Liebe. Wir wissen, dass unsere tiefste Freude dem Leben in Liebe entspringt. Der

Schlüssel zu jener Freude ist das „Ja“, das Liebe und Dankbarkeit gemein ist. Mit jedem „Ja“ wird irgendeine Beziehung tiefer und umfassender. Wenn Dankbarkeit in ihrer ganzen Fülle jemals erreicht werden kann, dann muss sie erfüllte Liebe und Fülle des Lebens sein.

Ich bedanke mich für das Gespräch.

Bruder David Steindl-Rast: Fünf Schritte, um Dankbarkeit zu leben*

Jede Dankbarkeit ist ein Ausdruck von Vertrauen. Jedes Misstrauen führt dazu, noch nicht einmal ein Geschenk als solches zu erkennen – wer könnte denn sicherstellen, dass es nicht ein Köder, ein Bestechungsversuch, eine Falle ist? Dankbarkeit hat den Mut zu vertrauen und überwindet so die Angst. Die Atmosphäre ist in diesen Tagen mit Furcht aufgeladen, mit einer Furcht, die von Politikern und den Medien genährt und manipuliert wurde. Hier liegt die größte Gefahr für uns: Furcht lässt Gewalt fortbestehen. Mobilisiere den Mut deines Herzens, wie es die wahrhaft Erwachten tun. Sage heute ein Wort, das einer ängstlichen Person Mut gibt.

Da Dankbarkeit Mut ausdrückt, verbreitet sie Ruhe. Diese Art von Ruhe ist durchaus mit tiefen Gefühlen vereinbar. In Wahrheit verrät die grassierende Massenhysterie eher Verwirrtheit als tiefes Fühlen, eher oberflächliche Betriebsamkeit als einen tiefen Strom von Mitgefühl. Schließe dich den wahrhaft Mitfühlenden an, die ruhig und stark sind. Aus der Stille im Zentrum deines Herzens wende dich nach außen. Halte heute ganz ruhig jemandes Hand und verbreite Ruhe.

* © 2002 Droemersch Verlagsgesellschaft Th. Knauer Nachf. GmbH & Co. KG, München.

Wenn du dankbar bist, ist dein Herz offen – offen gegenüber anderen, offen für Überraschung. In den Tagen seit dem Weckruf haben wir bemerkenswerte Beispiele für diese Offenheit erlebt: Fremde helfen Fremden oft in heldenhafter Weise. Andere wenden sich jedoch ab, isolieren sich, trauen sich sogar weniger als sonst, einander anzublicken. Gewalt beginnt mit Abgetrenntheit. Brich dieses Muster auf. Knüpfe Kontakt, zumindest Augenkontakt, zu Menschen, die du normalerweise nicht beachtest: mit dem Angestellten am Schalter, mit dem Parkwächter, mit jemandem im Lift. Blicke heute einem Fremden in die Augen und erkenne, dass es keine Fremden gibt.

Du kannst entweder Dankbarkeit oder Abneigung fühlen, aber nicht beides zur selben Zeit. Dankbarkeit vertreibt Abneigung; es gibt keinen Raum für beides im selben Herzen. Wenn du dankbar bist, weißt du, dass du zu einem Geflecht von Geben und Nehmen gehörst, und du bejahst diese Zugehörigkeit. Dieses Ja ist das Wesentliche der Liebe. Du brauchst keine Worte, um es auszudrücken; ein Lächeln genügt, um dein Ja wirksam werden zu lassen. Lass es für dich unwichtig sein, ob der andere zurücklächelt. Schenke heute jemandem ein unerwartetes Lächeln und trage so deinen Teil zum Frieden auf Erden bei.

Was deine Dankbarkeit für dich bewirkt, ist genauso wichtig wie das, was sie für andere bewirkt. Dankbarkeit stärkt dein Zugehörigkeitsgefühl. Dein Zugehörigkeitsgefühl stärkt wiederum deinen gesunden Menschenverstand, den Common Sense. Dein Ja stimmt dich auf die allen Menschen gemeinsamen Interessen ein. Nach dem Weckruf macht nichts anderes Sinn als Common Sense. Wir haben nur einen einzigen Feind, unseren gemeinsamen Feind: Gewalt. Der gesunde Menschenverstand lehrt uns, dass wir Gewalt nur stoppen können, indem wir aufhören, gewalttätig zu handeln. Krieg ist kein Weg zum Frieden. Höre heute die Nachrichten und prü-

fe bei zumindest einer Meldung, was der gesunde Menschenverstand dazu sagt.

Die fünf Schritte, die ich hier vorschlage, sind klein, aber wirkungsvoll. Dass sie klein sind, ist hilfreich: Jeder kann sie tun. Stell dir ein Land vor, dessen Bürger – vielleicht sogar dessen Führungspersönlichkeiten – unerschrocken, ruhig und offen füreinander sind; ein Land, dessen Bewohner erkennen, dass alle Menschen als eine Familie zusammengehören und so auch handeln müssen; ein Land, das von Common Sense regiert wird. In dem Maß, wie wir uns nicht hasserfüllt, sondern dankbar zeigen, wird diese Vorstellung wahr. Wer hätte vorhersehen können, dass in diesen dunklen Tagen die Dankbarkeit in solch neuem Glanz erstrahlen würde? Möge sie unseren Weg erhellen.