

Lasse Los

ICH BIN DA_{nk}

Gedichte, Texte, Wortbilder

Lasse Los, Jahrgang 1947, Diplompädagoge und Psychologe, Liedermacher und Dichtender, kurzum: Passionierter und mittlerweile pensionierter Mitmensch, beruflich in verschiedenen sozialpädagogischen und psychologisch beratenden Feldern, auch spirituell begleitend, kreativ tätig gewesen, seit über dreißig Jahren seine Lebensweisheiten (ver)dichtend aktiv.



*Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.*

© 2022 Name des Autors/Rechteinhabers: Lasse Los

*Umschlaggestaltung: Lasse Los
Edition LOS Band 22
lasselos@email.de*

*Herstellung und Verlag:
BoD - Books on Demand,
Norderstedt*

ISBN: 978-3-7562-0225-6

Geleit

Der Dank

Das

Geheimnis ist beim Dank:

*Er füllt stets den Seelentank!
Nicht nur dem, der ihn bekommt,
sondern auch dem, der ihn prompt
ohne Absicht einfach schenkt,
ohne mit Um... Zu verplombt,
was zur Gegengabe drängt,
ohne Wenn und Aber blank
als geheimnisvoller Dank.*

Lasse Los

Mit Dank im Tank

Bist
Du präsent,
wird Leben Dir - als ein Event -
im Nu präsent.

Es
blüht
die Glut:
Du bist präsent!
Und Du fährst gut
mit Dank im Tank!

Lasse Los



Swingagogik

Willst Du die Menschen

veredeln

musst Du sie

adeln

nicht

~~adeln~~

adeln

Lasse Los

Allen Teilnehmenden am Bemühen einer Besinnung
im gegenwärtigen Weltalter sei für ihr Gedenken
der Dank zgedacht:

Stiftender als Dichten,
Gründender als Denken,
bleibe der Dank.

Die in's Danken gelangen,
bringt er zurück vor
die Gegenwart der Unzugangbaren,
der wir - die Sterblichen alle -
vom Anfang her
geeignet sind.

Martin Heidegger

(Brief an Bernhard Welte vom 26.09.1974 - 20 Monate vor seinem Tod am 26.05.76
In: Martin Heidegger -Bernhard Welte: Briefe und Begegnungen, Stuttgart 2003, S. 40)

David Steindl-Rast - Mönch und Zen-Meister, Gründer des Netzwerkes: Dankbar leben

"Glücklich werden durch Dankbarkeit" (Ein freier Vortrag)

Es gibt etwas, das Sie über mich wissen - etwas sehr Persönliches. Und es gibt etwas, das ich über jeden von Ihnen weiß, und das ist Ihnen ein ganz zentrales Anliegen. Es gibt etwas, das wir über jeden Menschen wissen, dem wir irgendwo auf der Welt auf der Straße begegnen. Es ist der eigentliche Antrieb von dem, was immer Sie tun und was immer Sie unternehmen. **Und das ist, dass jeder von uns glücklich sein will.** Darin sind wir alle gleich. Wie wir uns unser Glück vorstellen, das unterscheidet sich von Einem zum Anderen. Aber es ist schon viel, was wir alle gemein haben, dass wir glücklich sein wollen.

Nun ist mein Thema Dankbarkeit. **Wie ist der Zusammenhang zwischen Glück und Dankbarkeit?**

Viele Menschen würden sagen: „Ach, das ist doch völlig klar. Wenn man glücklich ist, dann ist man dankbar.“ Aber überlegen Sie noch einmal. Sind es wirklich die glücklichen Menschen, die dankbar sind? Wir kennen alle eine ganze Reihe Menschen, die alles haben, was es zum Glücklichsein brauchte, und sie sind nicht glücklich, weil sie etwas Anderes haben wollen oder weil sie noch mehr von Dem-selben wollen. Und wir kennen alle Menschen, die sehr viel Unglück haben, Unglück, das wir selbst nicht haben wollten, und sie sind zutiefst glücklich. Sie strahlen vor Glück. Das überrascht. Warum? Weil sie dankbar sind. Also ist es nicht das Glück, das uns dankbar macht. Es ist die Dankbarkeit, die uns glücklich macht. Wenn Sie meinen, es ist Glück, das uns dankbar macht, überlegen Sie noch einmal. Es ist Dankbarkeit, die uns glücklich macht.

Nun können wir fragen: **„Was meinen wir genau mit Dankbarkeit? Und wie kommt sie zustande?“**

“Ich appelliere an Ihre eigene Erfahrung. Wir wissen alle aus Erfahrung, wie es ist: Wir erleben etwas, das für uns wertvoll

ist. Etwas wird uns geschenkt, das für uns wertvoll ist. Und es ist wirklich geschenkt. Diese beiden Dinge müssen zusammenkommen. Es muss etwas Wertvolles sein, und es ist ein echtes Geschenk. Sie haben es nicht gekauft. Sie haben es sich nicht verdient. Sie haben es nicht eingetauscht. Sie haben dafür nicht gearbeitet. Es wird Ihnen einfach geschenkt. Und wenn diese beiden Dinge zusammenkommen, etwas, das wirklich wertvoll für mich ist, und mir wird klar, dass es mir einfach so geschenkt wird, dann breitet sich spontan ein Gefühl von Dankbarkeit in meinem Herzen aus, dann breitet sich spontan ein Gefühl von Glück in meinem Herzen aus. So entsteht Dankbarkeit.

Das Entscheidende bei all dem ist jetzt, dass wir dies nicht nur ab und zu einmal erfahren können. Wir können nicht nur die Erfahrung von Dankbarkeit machen. **Wir können Menschen sein, die dankbar leben. Dankbares Leben, das ist es. Und wie können wir dankbar leben?** Indem wir erleben, indem wir uns bewusst machen, dass jeder Moment ein gegebener Moment ist, wie man sagt. Er ist ein Geschenk. Sie haben ihn sich nicht verdient. Sie haben ihn nicht irgendwie zustande gebracht. Sie haben nicht die Möglichkeit, irgendwie sicherzustellen, dass Ihnen ein weiterer Moment gegeben wird. Und doch ist es das Wertvollste, was uns jemals gegeben werden kann, dieser Moment mit all den Möglichkeiten, die er enthält. Wenn wir diesen gegenwärtigen Moment nicht hätten, hätten wir nicht die Möglichkeit, irgendetwas zu tun oder etwas zu erleben, und dieser Moment ist ein Geschenk. Es ist ein gegebener Moment, wie wir sagen.

Nun sagt man, das eigentliche Geschenk in diesem Geschenk ist die Gelegenheit. Wofür man wirklich dankbar ist, ist die Gelegenheit, nicht die Sache, die Ihnen gegeben wird. Denn wenn die Sache woanders wäre und Sie hätten nicht die Möglichkeit, sie zu genießen, etwas damit anzufangen, wären Sie nicht dankbar dafür. Gelegenheit ist das Geschenk in jedem Geschenk. Wir haben die Redewendung: „Diese Gelegenheit kommt nicht wieder.“

Aber überlegen Sie noch einmal. Jeder Moment ist ein neues Geschenk, immer wieder. Und wenn man die Gelegenheit

dieses Moments verpasst, wird uns ein neuer Moment gegeben und wieder ein neuer. Wir können diese Gelegenheit nutzen, oder wir können sie verstreichen lassen. Und wenn wir diese Gelegenheit ergreifen, ist sie der Schlüssel zum Glück. Wir halten den wichtigsten Schlüssel zu unserem Glück in unseren Händen. Moment für Moment können wir dankbar sein für dieses Geschenk.

Heißt das, dass wir für alles dankbar sein können? Sicher nicht. Wir können nicht für Gewalt dankbar sein, für Krieg, für Unterdrückung, für Ausbeutung. Auf der persönlichen Ebene können wir nicht für den Verlust eines Freundes dankbar sein, für Untreue, für einen tragischen Todesfall. Aber ich habe auch nicht gesagt, dass wir für Alles dankbar sein können. Ich habe gesagt, wir können in jedem gegebenen Moment dankbar sein für die Gelegenheit. Und sogar wenn wir mit etwas konfrontiert werden, das furchtbar schwierig ist, können wir uns dieser Situation gewachsen zeigen und auf die Gelegenheit reagieren, die uns gegeben ist. Es ist vielleicht nicht so schlimm, wie es aussieht. Wenn Sie es sich anschauen und damit Erfahrungen sammeln, werden Sie in der Tat herausfinden, dass uns in den meisten Fällen, Gelegenheit zur Freude gegeben ist und wir verpassen sie nur, weil wir durchs Leben hetzen und nicht anhalten, um die Gelegenheit wahrzunehmen.

Aber ab und zu wird uns etwas sehr Schwieriges gegeben. Und wenn dieses Schwere uns widerfährt, ist es eine Herausforderung, sich der Situation gewachsen zu zeigen. Und wir können uns ihr gewachsen zeigen, indem wir etwas lernen, was manchmal schmerzlich ist, uns in Geduld zu üben, zum Beispiel: Wir haben gelernt, dass der Weg zum Frieden kein Sprint ist, sondern eher wie ein Marathon. Das braucht Geduld. Das ist schwierig. Es kann bedeuten, zu seiner Meinung zu stehen, für seine Überzeugung einzustehen. Das ist eine Gelegenheit, die uns gegeben ist. Zu lernen zu leiden, für etwas einzustehen. All diese Gelegenheiten werden uns gegeben. Aber es sind Gelegenheiten, und diejenigen, die diese Gelegenheiten ergreifen, sind diejenigen, die wir bewundern. Sie machen etwas aus ihrem Leben. Und diejenigen, die versagen, bekommen eine weitere Gelegenheit.

Wir bekommen immer eine neue Gelegenheit. Das ist der wunderbare Reichtum des Lebens.

Wie können wir also eine Methode finden, dies in die Tat umzusetzen? Wie kann jeder von uns einen Weg finden, dankbar zu leben, nicht einfach nur ab und zu dankbar zu sein, sondern Moment für Moment dankbar zu sein? Wie können wir das schaffen? Es ist eine sehr einfache Methode. Sie ist so einfach, dass sie eigentlich genau dem entspricht, was man uns als Kind gesagt hat, als wir lernten, wie man über die Straße geht: **Anhalten, Schauen, Losgehen, Stop - Look - Go.** Das ist alles. Aber wie oft halten wir an? Wir hetzen durchs Leben. Wir halten nicht an. Wir verpassen die Gelegenheit, weil wir nicht anhalten. Wir müssen anhalten, wir müssen innehalten. Und wir müssen Stoppschilder in unser Leben einbauen.

Als ich vor einigen Jahren in Afrika war und dann zurückkam, wurde mir das Wasser erst richtig bewusst. Da wo ich in Afrika war, hatte ich kein Trinkwasser. Jedes Mal, wenn ich den Hahn aufdrehte, war ich überwältigt. Jedes Mal, wenn ich auf den Lichtschalter drückte, war ich so dankbar. Es machte mich so glücklich. Aber nach einer Weile verliert sich das. Also klebte ich kleine Aufkleber auf den Lichtschalter und auf den Wasserhahn und immer wenn ich ihn aufdrehte: Wasser. Überlassen Sie es also Ihrer Fantasie. Sie können herausfinden, was für Sie am besten funktioniert, aber Sie brauchen Stoppschilder in Ihrem Leben. Und wenn Sie anhalten, ist der nächste Schritt, hinzuschauen. Sie schauen. Sie öffnen Ihre Augen. Sie öffnen Ihre Ohren. Sie öffnen Ihre Nase. Sie öffnen alle Ihre Sinne für diesen wunderbaren Reichtum, der uns gegeben ist. Er nimmt kein Ende.

Und das ist es, worum es im Leben geht, sich zu freuen: sich zu freuen an dem, was uns gegeben ist. Und dann können wir auch unsere Herzen öffnen, unsere Herzen für die Gelegenheiten, auch für die Gelegenheiten, Anderen zu helfen, Andere glücklich zu machen. Denn nichts macht uns glücklicher, als wenn wir alle zusammen glücklich sind. Und wenn wir unsere Herzen für die Gelegenheiten öffnen, laden uns die Gelegenheiten ein, etwas zu tun, und das ist das Dritte. Anhalten, schauen, und dann losgehen und wirklich etwas tun.

Und was wir tun können ist, was immer das Leben einem im gegenwärtigen Moment ermöglicht. Meistens ist es die Gelegenheit, etwas zu genießen, aber manchmal ist es auch etwas Schwierigeres. Aber was es auch immer ist, wenn wir die Gelegenheit ergreifen, gehen wir durch sie los, sind wir kreativ. Das sind die kreativen Menschen.

Und dieses kleine "Anhalten, Schauen, Losgehen" ist so ein starker Same, dass es unsere Welt revolutionieren kann.

Denn wir brauchen einen Wandel, und wir sind im gegenwärtigen Moment bereits mitten in einem Wandel des Bewusstseins. Und Sie werden überrascht sein. Ich bin auch immer überrascht, wenn ich höre, wie oft das Wort „Gratitude“ oder "Dankbarkeit" fällt. Sie finden es überall, eine dankbare Fluggesellschaft „Zur Dankbarkeit“, ein Café "Gratitude", ein Wein „Gratefulness“. Ja, ich bin sogar auf ein Toilettenpapier gestoßen von einer Marke namens „Danke!“. Wir erleben eine Welle von „Dankbarkeit“, weil den Menschen bewusst wird, wie wichtig sie ist und wie sie unsere Welt verändern kann. Sie kann unsere Welt auf ganz entscheidende Weise verändern.

Denn wenn man dankbar ist, ist man nicht von Angst bestimmt.

Und wenn man nicht von Angst bestimmt ist, ist man nicht gewalttätig. Wenn man dankbar ist, handelt man aus einem Gefühl von Fülle heraus und nicht aus einem Gefühl von Knappheit, und dann ist man bereit, zu teilen. Wenn man dankbar ist, freut man sich an den Unterschieden zwischen den Menschen, und man ist respektvoll gegenüber jedermann. Und das verändert die Kräftepyramide, unter der wir leben. Es führt nicht zu Gleichheit, aber es führt zu gegenseitigem Respekt, und das ist die Hauptsache. Die Zukunft der Welt wird ein Netzwerk sein, nicht eine Pyramide und nicht eine umgekehrte Pyramide. Die Revolution, von der ich spreche, ist eine gewaltfreie Revolution, und sie ist so revolutionär, dass sie sogar das Grundkonzept von Revolution revolutioniert. Denn eine normale Revolution ist eine, bei der die Machtpyramide auf den Kopf gestellt wird und diejenigen, die am Boden waren, jetzt an der Spitze der Pyramide sind und genau dasselbe tun, was die Anderen davor auch gemacht haben. Was wir brauchen, ist ein Netzwerk von kleineren Gruppen, kleineren und immer kleineren Gruppen, die einander kennen,

die miteinander agieren. Das ist eine dankbare Welt.

Eine dankbare Welt ist eine Welt mit frohen Menschen.

Dankbare Menschen sind frohe Menschen. Und je mehr frohe Menschen es gibt, desto mehr werden wir eine glückliche Welt haben. Wir haben ein Netzwerk für dankbares Leben, und es ist schon sehr stark gewachsen. Wir konnten uns gar nicht erklären, warum es sich so schnell ausgebreitet hat. Wir haben die Möglichkeit eingerichtet, dass Menschen eine Kerze anzünden können, wenn sie für etwas dankbar sind. Und es wurden 15 Millionen Kerzen in 10 Jahren angezündet. Den Menschen wird bewusst, dass eine dankbare Welt eine glückliche Welt ist. Und wir alle haben die Möglichkeit, mit dem einfachen "Anhalten, Schauen, Losgehen" die Welt zu verändern, sie zu einem glücklicheren Ort zu machen. Und das ist es, was ich uns wünsche. Und wenn dies ein bisschen dazu beigetragen hat, dass Sie dasselbe tun wollen: Stop-Look-Go! - Danke.

TEXT: <https://www.bibliothek-david-steinidl-rast.ch/>



VIDEO: (auf Englisch mit Untertiteln):

<https://www.youtube.com/watch?v=UtBsl3j0YRQ&t=236s>



David Steindl-Rast: "Die meisten Menschen würde ich als Schlafwandler bezeichnen"

*Auszug aus einem Interview mit David Steindl-Rast
von Anne Voigt*

Die christliche Sozialistin und Journalistin Dorothy Day bewundern Sie sehr. 1906, als sie acht Jahre alt war, erlebte sie das starke Erdbeben in San Francisco mit. Damals schaute sie den Menschen auf der Straße zu, wie sie sich gegenseitig halfen und fragte sich: »Warum können wir nicht immer so leben?« Diese Frage lebte sie ihr ganzes Leben.

Ja, ganz tapfer.

Wie können wir es schaffen, immer so zu leben?

Wach bleiben, bewusst und dankbar leben sind Möglichkeiten, den Menschen als Menschen mit Ehrfurcht und Liebe zu begegnen. Aufgrund der heutigen Weltsituation ist jeder Einzelne gefragt. Für mich das zur Zeit vielleicht Enttäuschendste und Beunruhigendste ist der Umstand, dass bei allem, was sich in der Welt ereignet, **wir in einem kleinen Boot sitzen und schon das Rauschen des Wasserfalls hören, auf den wir zusteuern, wir aber nichts tun. Die meisten Menschen würde ich als Schlafwandler bezeichnen.** Das ist mein großes Leid. Aber ich versuche, Menschen darauf hinzuweisen: Meine Lieben, wacht auf! Es ist unsere einzige Chance. Der Dalai Lama sagt das ständig....

Sie haben das weltweite Netzwerk dankbar leben gegründet. Dankbarkeit Ihrem Verständnis nach bedeutet nicht, für alles dankbar zu sein. Für schreckliche Dinge, die einem widerfahren, kann man keine Dankbarkeit aufbringen. Aber Sie sagen, man kann für die Gelegenheiten, die sie einem bieten, dankbar sein. ... Sie sagen auch, Religion müsse lebendig sein. Wie kann man denn dafür sorgen? Wenn Religion zur Institution wird,

geht die Lebendigkeit oft verloren und es wird sich nur noch ums Verwalten gekümmert.

Grundsätzlich geht es darum, dass man sich immer wieder an die Quelle erinnert und aus ihr lebt. Das ist das Problem. Die Institution ist einerseits dafür da, uns immer wieder auf die Quelle zurückzuführen. Aber andererseits möchte sie sich als Institution auch selbst verewigen und vergisst sehr bald, wofür sie gegründet wurde. Und das ist eine große Gefahr. Das gilt nicht nur für religiöse und spirituelle Institutionen, sondern auch für zum Beispiel akademische oder politische. Ich nenne es das Syndrom der rostigen Röhren. Es sind rostige Röhren, die uns aber auch immer wieder das Wasser der ursprünglichen Quelle zuführen. Die schwierige Aufgabe ist, mit der Institution auszukommen, das Beste von ihr zu nehmen. Und sich durch die Institution auch immer wieder zu dem zurückführen zu lassen, was sie vergessen hat oder dem sie sogar widerspricht.

Anstatt sich an Glaubenssätze zu klammern, ist es viel wichtiger, sich vertrauensvoll auf das Leben einzulassen.

Für Sie ist Glaube ein radikales, mutiges Vertrauen in das Leben. Es geht beim Glaube eben gerade nicht um ein »Für-wahr-halten« oder darum, an etwas zu glauben. Ist Letzteres in gewisser Weise einfacher, als sich mit dem Leben auseinandersetzen zu müssen?

Selbstverständlich. **Der Glaube an etwas kann ein »Sich-Anklammern« sein.** Im Deutschen ist es aber auch sehr missverständlich, da das Wort *glauben* in der Alltagssprache gewöhnlich bedeutet, etwas für wahr zu halten. Der religiöse Glaube wurde dann eben auch sehr häufig als ein »Etwas-für-wahr-Halten« von Glaubenssätzen verstanden und leider auch so gepredigt. Und das ist natürlich ein sehr weit verbreitetes Missverständnis, das offensichtlich schädlich ist. **Anstatt sich an Glaubenssätze zu klammern, ist es viel wichtiger, sich vertrauensvoll auf das Leben einzulassen.**

Was schenkt Ihnen denn Mut, um dieses Lebensvertrauen zu leben? Sich wirklich dem Leben hinzugeben, auch wenn es sich nicht gut anfühlt.

Das Lebensvertrauen wird uns im Normalfall geschenkt.

Erweist sich die Umwelt eines Babys als vertrauensvoll, vor allem die Mutter, ist eine Voraussetzung bereits erfüllt. Der zweite Pfeiler ist, dass die Umwelt einem auch ganz früh Vertrauen schenkt. Das ist ein Unterschied. Wenn sich jemand mir gegenüber als vertrauenswürdig erweist, darf ich mich verlassen. Und wenn mir Vertrauen geschenkt wird, kann ich mich finden. Wenn einem Menschen, diese beiden Erfahrungen sehr früh schon ermöglicht werden, ist das eine sehr gute Grundlage. Ich muss dankbar zugeben, dass mir das sehr früh geschenkt wurde. Aber das Leben bringt uns immer wieder in Schwierigkeiten und macht uns Angst. Es ist sehr schwierig, sich in solchen Momenten nicht zu fürchten und durch diese Ängste ins Weite zu gehen. Das muss jeder Mensch durchmachen. ...

Aber worüber man mit jedem sprechen kann und sollte, ist die Frage: Was ist die Alternative zu Lebensvertrauen? Lebensangst? Solange wir nicht durch psychophysische Belastungen eingeschränkt sind und eine Wahl haben, kann man immer wieder nur sagen: So schlimm es auch ist, aber mit Lebensvertrauen auf schwierige Situationen zuzugehen, hat weit mehr Chancen und ist viel angenehmer, als Lebensangst zu haben.

Das Interview wurde erstmalig in leicht abgeänderter Form in der Zeitschrift Ursache & Wirkung (Nr. 102) veröffentlicht. (2017)

Das vollständige Audio-Interview:



**Wie Glück mit Dankbarkeit zusammenhängt -
Schweizer Radio DRS - Podcast: 23:55 min**

"Dankbarkeit ist schon lange nicht mehr in. Für Gesundheit, Erfolg oder Glück muss man nicht dankbar sein - man hat Anspruch darauf. Die Dankbarkeit geht dabei verloren - erst recht, wenn uns das Glück verlässt.

Doch Dankbarkeit, Glück und Erfolg hängen zusammen, denn: Dankbarkeit ist eine intensive Form von positivem Denken."

Buchtipp: Robert Emmons: Vom Glück, dankbar zu sein. Eine Anleitung für den Alltag. Frankfurt am Main: Campus Verlag, 2008.

**Schweizer Radio DRS - Perspektiven -
Podcast - 23:55 min**



**Wenn das einzige Gebet,
das Du in Deinem
ganzen Leben
sprichst**

>> Danke <<<

**lautete,
so wäre
das genug!**

Meister Eckhart

(C. Ingram: Leuchtende Präsenz, München 2003, S.207)