

# Die Weisheit des Benediktinermönchs David Steindl-Rast – wie können wir für den aktuellen Zustand der Welt dankbar sein?

»Nicht das Glückliche führt zur Dankbarkeit, sondern das Dankbare zum Glücklichen.« Das ist die zentrale Weisheit des Benediktinermönchs David Steindl-Rast. Doch eine Frage drängt sich natürlich sofort auf: Wie können wir für den aktuellen Zustand der Welt dankbar sein?

David Steindl-Rast, genannt Bruder David, antwortet darauf sinngemäß: Dankbarkeit setzt voraus, dass wir dem Leben vertrauen. Wenn wir mit Lebensvertrauen auf das zugehen, vor dem wir am meisten Angst haben, dann wird es für uns zu einer Tür oder einem Durchgang zu etwas ganz Neuem. Im Rückblick sind Krisen oft Türen zu einer wichtigen Entwicklung, die wir dann gemacht haben. Angst kommt von Enge. Die Angst streckt unsere Borsten vor der Tür aus, da wollen wir nicht hinein und daher bleiben wir im Durchgang stecken. Dagegen, wenn wir die Borsten einziehen, obwohl wir Angst haben, treibt uns der Fluss des Lebens durch den Durchgang zum Neuen. Wir dürfen nicht vergessen, dass wir schon bei der Geburt aus einer paradiesischen Geborgenheit durch einen engen Durchgang in eine neue, aufs Erste erschreckende Umwelt gekommen sind. Diese Engpässe gibt es dann immer wieder in unserem Leben. Sie können so schlimm sein, dass Menschen sich beim Gedanken ertappen: »Gott sei Dank muss ich nicht mehr so lange leben, um die massiven Auswirkungen des Klimawandels noch zu erleben.

Aber was ist mit meinen Kindern?« Die Angst ist der Engpass und das Lebensvertrauen hilft uns, diesen zu durchqueren. Die Dinge im Leben passieren meist anders, als wir es erwarten, doch das Lebensvertrauen kann nie enttäuscht werden. Dankbarkeit ist mehr als Bedanken. Im Bedanken steckt das Denken. Dankbarkeit geschieht vor dem Denken. Die folgenden Worte von Bruder David können dir eine andere Sichtweise ermöglichen, die nicht nur im Denken liegt, wenn du dich darauf einlässt<sup>1</sup>:

Dankbarkeit ist die spontane Antwort des Herzens auf das unentgeltlich Gegebene. Diese Dankbarkeit löst Energie aus. In der Lücke zwischen der Überraschung und dem ersten Gedanken nimmt die mächtige Woge einer Intelligenz, die weit über den Gedanken hinausgeht, Besitz von uns. Wir können unser Denken zu einem Werkzeug dieser schöpferischen Intelligenz machen, die stetig die Welt hervorbringt und erhält. Wenn wir uns dieser gütigen Kraft bereitwillig öffnen, hat sie die Kraft, alles zu ändern, was nicht mit ihr in Einklang ist. Dankbarkeit ist Denken im Einklang mit der kosmischen Intelligenz, die uns in dankbaren Augenblicken inspiriert. Sie kann mehr als eine Stimmung verändern, sie kann die Welt verändern.

Das scheint vielleicht mehr als zweifelhaft, wenn wir uns umsehen und sehen, was wir aus der Welt gemacht haben: »Die Dinge fallen auseinander«, sagte der irische Dichter William Butler Yeats. Über die Welt wurde eine »von Blut getriebene Flut losgerissen« und angesichts dieser Flut von Gewalt »mangelt es den Besten an jeglicher Überzeugung, während die Schlimmsten voll von zorniger Heftigkeit sind«. Dankbarkeit? Das bloße Wort scheint äußerst fehl am Platz,

unter diesen Umständen sogar beleidigend. Und doch sprechen wir von »gegebenen« Umständen.

Aber was könnte in diesem bestimmten Moment der Geschichte das Geschenk sein? Das in unserer beispiellosen Weltkrise verborgene Geschenk ist eine ebenso beispiellose Gelegenheit. Das Geschenk in jedem Geschenk ist die Gelegenheit. Für uns ist es in diesen Tagen die Gelegenheit, aufzuwachen und uns des Wahnsinns dieser Gewalt und Gegengewalt bewusst zu werden. Viel zu lange konnten wir den Teufelskreis von Gewalt gegen Gewalt ignorieren, der internationalen wie der häuslichen, unserer eigenen wie der von anderen. Machen wir uns nichts vor: Die höchste Gefahr ist die Gewalt selbst, unabhängig davon, wer sie verübt, Terroristen oder Staaten. Keine Rhetorik, kein Zurechtbiegen kann noch länger die Tatsache verschleiern, dass Gewalt Gewalt erzeugt. Wir müssen diesen Kreislauf von Wahnsinn durchbrechen.

Gewalt hat ihre Wurzeln in jedem Herzen. Ich muss Angst, Aufhetzung, Kälte, Abneigung, blinde Wut und Vergeltungsdrang in meinem eigenen Herzen erkennen. Hier, in meinem Herzen, kann ich Angst in mutiges Vertrauen umwandeln, Aufhetzung in Stille, Verwirrung in Klarheit, Isolation in ein Bewusstsein von Zugehörigkeit, Abneigung in Liebe und irrationales Verhalten in gesunden Menschenverstand. Die schöpferische Intelligenz der Dankbarkeit wird jedem von uns eingeben, wie diese Aufgabe anzugehen ist.

Bruder David schlägt fünf kleine Gesten vor, die er selbst erprobt hat. Sie sind klein, aber gerade deshalb wirkungsvoll und sie können einen Welleneffekt auslösen, um der Gewalt

entgegenzuwirken:

Alle Dankbarkeit drückt Vertrauen aus. Misstrauen wird ein Geschenk nicht einmal als Geschenk erkennen. Wer kann beweisen, dass es nicht ein Köder, eine Bestechung oder Falle ist? Dankbarkeit hat den Mut, zu vertrauen, und damit wird die Angst überwunden. Die ganze Luft wurde dieser Tage durch Ängstlichkeit aufgeladen, eine durch Politiker und Medien geförderte Ängstlichkeit. Hier liegt unsere größte Gefahr: Angst erhält Gewalt aufrecht. *Biete allen Mut deines Herzens auf: Sag heute einem ängstlichen Menschen ein Wort, das ihm Mut gibt.*

Weil Dankbarkeit Mut ausdrückt, verbreitet sie Ruhe. Diese Art Ruhe ist sehr im Einklang mit tiefen Gefühlen. Tatsächlich verrät eine durch die Medien geförderte Massenhysterie vielmehr eine krankhafte Neugier als ein tiefes Gefühl, vielmehr oberflächliche Hetze als einen tiefen Strom von Mitgefühl. Aufrichtig Mitfühlende sind ruhig und stark. *Fasse den klaren Vorsatz, nie Geschichten und Gerüchte weiterzuerzählen, die Angst verbreiten. Sei ruhig und verbreite Ruhe.*

Wenn du dankbar bist, ist dein Herz offen – offen gegenüber anderen, bereit für Überraschung. Wenn Katastrophen geschehen, sehen wir oft eindruckliche Beispiele dieser Offenheit: Fremde helfen Fremden, oft heldenhaft.

Andere wenden sich ab, isolieren sich, wagen noch weniger als sonst, aufeinander zu schauen. Gewalt beginnt mit Isolierung. Durchbrich dieses Muster. Schaffe einen Kontakt zu Menschen, die du normalerweise ignorierst, zumindest einen Augenkontakt: mit der Kassiererin im Supermarkt, mit jemandem im Aufzug, mit einem Bettler. *Schau heute einem Fremden in die Augen und erkenne, dass es keine Fremden gibt.*

Du kannst dich entweder dankbar oder ausgeschlossen fühlen, aber nie beides zur gleichen Zeit. Dankbarkeit überwindet Entfremdung. Im Herzen gibt es keinen Platz für beides. Wenn du dankbar bist, weißt du, dass du zu einem Netzwerk von Geben und Nehmen gehörst und zu dieser Zugehörigkeit sagst du Ja. Dieses Ja ist die Grundlage der Liebe. Du brauchst keine Worte, um dies auszudrücken, ein Lächeln genügt, um dein Ja in die Tat umzusetzen. Es spielt für dich keine Rolle, ob das Lächeln vom anderen erwidert wird oder nicht. *Schenke heute jemandem ein unerwartetes Lächeln und trage so deinen Teil zum Frieden auf der Erde bei.*

Was deine Dankbarkeit für dich selbst bewirkt, ist ebenso wichtig wie das, was sie für die anderen bewirkt. Dankbarkeit verstärkt dein Zugehörigkeitsbewusstsein. Dieses Zugehörigkeitsbewusstsein wiederum verstärkt deinen gesunden Menschenverstand – der jedoch zu oft mit einer durch sture Gewohnheit festgelegten Denkweise verwechselt wird. Wahrhaft gesunder Menschenverstand und Dankbarkeit sind in ihrer Aufgeschlossenheit alles andere als festgelegt. Gesunder Menschenverstand ist bloß ein anderer Name für das mit der kosmischen Intelligenz vermählte Denken. Dein Ja zur Zugehörigkeit bringt dich in Einklang mit den gemeinsamen Anliegen, die von allen Menschen, allen Wesen für diese Sache geteilt werden. In einer Welt, die wir gemeinsam tragen, macht nichts Sinn außer der gesunde Menschenverstand. Wir haben nur einen Feind: Unser gemeinsamer Feind ist die Gewalt. Der gesunde Menschenverstand sagt uns: Gewalt können wir nur beenden, wenn wir aufhören, gewaltsam zu handeln. Krieg ist kein Weg zum Frieden. *Höre die Nachrichten von heute und überprüfe wenigstens eine Sache mit deinem gesunden*

*Menschenverstand.*

## Können wir Dankbarkeit lernen?

Warum tun sich manche Menschen schwerer als andere, dankbar auf ihr Leben zu blicken? Dankbarkeit ist zu einem bestimmten Prozentsatz genetisch veranlagt. Das hat zur Folge, dass Menschen mit einer höheren Glücksveranlagung selbst in einer Krise eher die positiven Aspekte sehen als andere. Die Glücksforschung bestätigt jedenfalls die Erkenntnisse von Viktor Frankl, Mihaly Csikszentmihalyi und Bruder David, dass dauerhaftes Glück nicht von positiven oder negativen äußeren Ereignissen abhängt, sondern davon, wie man diese für sich verarbeitet.

Verbindet man die Überzeugung von Bruder David, dass ein glückliches Leben eine Folge von bewusster Dankbarkeit ist, mit den Forschungsergebnissen von Mihaly Csikszentmihalyi, so starten Menschen – wie auch in anderen Bereichen des Lebens – bei der Dankbarkeit von unterschiedlichen Ausgangsniveaus. Trotzdem können wir alle lernen, dankbar zu leben, weil unser Gehirn auch noch im Alter formbar ist und sich neue Synapsen bilden können. Die Schlüsselfrage lautet: Wie können wir anfangen?

Dankbar sein zu können, funktioniert nicht durch Autosuggestion. Versuchen wir, uns krampfhaft einzureden, dankbar zu sein, wird es an der Oberfläche bleiben, etwa so, als würden wir uns für einen Sprachkurs anmelden, dann aber nie hingehen. Dankbar zu leben, ist keine Methode, sondern eine Haltung zum Leben, die man sich erarbeiten kann. Eine einfache Möglichkeit ist der erste Gedanke unmittelbar nach

dem Aufwachen, wenn die Augen noch geschlossen sind. Schon Jean-Jacques Rousseau hat geschrieben: »Alle Morgen muss man es eine Viertelstunde betrachten, so lange, bis man sich von einer gewissen Rührung durchdrungen fühlt. Darauf hält man es an die Augen, an den Mund, an das Herz.«

Es gibt viele einfache Möglichkeiten, dieses Leben im Jetzt zu üben. So empfiehlt uns Bruder David, jeden Tag eine Viertelstunde früher aufzustehen, um etwas Zeit für uns selbst zu gewinnen. Zeit, in der wir nichts Produktives zu tun brauchen. An dieser zusätzlichen Zeit können wir uns einfach erfreuen, in ihr nur das tun, was wir genießen wollen. Manche hören Musik, tanzen und singen vielleicht sogar dazu, andere meditieren und wieder andere trinken ganz bewusst und völlig ungestört ihren Kaffee oder Tee. Diese kurze Einstimmung und Begrüßung des neuen Tages erdet uns in uns selbst, bevor wir uns dem Notwendigen des Tagesablaufs hingeben.

## Hyperintention – wenn wir selbst unserem Erfolg im Weg stehen

Das Gegenteil der Haltung »Schau dankbar auf das, was ist, und nicht nur auf das, was du unbedingt erreichen willst« nennt Viktor Frankl »Hyperintention«. Wir wollen gefallen, gut arbeiten, effizient sein in unserem Tun. Dabei scheitern wir oft genau dann, wenn wir andere unbedingt beeindruckend wollen. Das ist die Folge, wenn wir Selbstverwirklichung mit Selbstoptimierung verwechseln und dadurch wieder in der Fremdbestimmung landen. Unsere Gedanken sind dann nicht bei der Sache selbst, was die Voraussetzung wäre, um Freude schon im Tun zu erleben und nicht erst beim Resultat. Wir sind dann besessen vom Ergebnis und übersehen dabei den Erfolg, den wir eigentlich anstreben. »Ich habe zu sehr darauf bestanden, dass alles auf meine Art erledigt wurde, und damit die Kollegen vor den Kopf gestoßen, ohne die ich das Ziel nicht erreichen konnte. Ich war so besessen vom »richtigen« Weg und inzwischen ist mir klar, dass ich in meinem Übereifer die Beiträge der anderen einfach vom Tisch gewischt und natürlich unterschwellige oder sogar offene Sabotage provoziert habe. Auf eine ganz paradoxe Art war ich selbst mein ärgster Feind geworden und habe es damals noch nicht einmal gewusst!«<sup>2</sup>

Wenn wir uns einen bestimmten Erfolg so sehr herbeisehnen, dass wir die Beziehungen übersehen und vernachlässigen, die ein integraler Bestandteil auf dem Weg zu diesem Ziel sind, dann säen wir die ersten Keime des Misserfolgs in unser Tun. Für Bruder David liegt genau in der Erwartung, dass das Leben unsere Wünsche erfüllt, die



Wurzel der Enttäuschung. Selbst wer sich der Gefahr, sich von seinen Erwartungen treiben zu lassen, bewusst ist, gerät trotzdem manchmal auf die Gegenfahrbahn zum dankbaren Leben.

Das Gegenteil von Dankbarkeit ist,  
alles als selbstverständlich zu betrachten.

*»Aufstehen, Straßenbahn, Büro, Essen,  
Arbeit, Essen, Schlafen, Montag, Dienstag,  
Mittwoch, Donnerstag, Freitag, immer derselbe  
Rhythmus – das ist sehr lange ein bequemer Weg.  
Eines Tages aber steht das Warum da und mit  
diesem Überdruß, in den sich Erstaunen  
mischt, fängt alles an.«*

*Albert Camus*

Erst indem wir Überraschungen in unser Leben hereinlassen, eröffnen wir uns viele Möglichkeiten, uns zu freuen. Überraschung ist noch nicht Dankbarkeit, aber mit ein bisschen gutem Willen wächst sie von ganz allein zur Dankbarkeit heran. »In unserer täglichen Geschäftigkeit stumpfen unsere Sinne ab. Unser Trommelfell wird oft dermaßen bombardiert, unsere Geschmacksnerven werden überfahren und unsere Nahrung ist so fett, dass wir gar nichts mehr richtig hören und überhaupt nicht mehr schmecken, was wir essen. Ohne Sinne finden wir aber keinen Sinn. Ohne Sinne gibt es keine Erkenntnis und Erfahrung. Schauen und Hören, Schmecken und Riechen sind wesentliche Orte unserer Spiritualität. Das Schlüsselwort für meinen Zugang zu

Spiritualität heißt Horchen, damit ist eine besondere Art des Horchens gemeint, das Hinhorchen des Herzens.«<sup>3</sup>

Für den Theologen und Psychotherapeuten Arnold Metznitz verbindet ein einzigartiges anatomisches Phänomen den Kehlkopf, der unsere Stimme ertönen lässt, mit unserem Herz. Gewöhnlich nehmen alle vom Gehirn ausgehenden, sogenannten »effektiven« Nervenbahnen den kürzesten Weg hin zu jenen Muskelregionen, die eine bestimmte Bewegung ausführen sollen. Bei jenen Nerven jedoch, die die Bewegungen der Kehlkopfmuskulatur und damit den Klang der Stimme formen, gibt es einen Strang, der sonderbarerweise zunächst bis zum Herz verläuft und dann erst weiter zum Kehlkopf. Metznitz erkennt darin eine fantastische Chiffre der Natur: ohne Herz keine Stimme, kein Klang. In jedem durch den ausströmenden Luftzug erklingenden Ton, in jedem Klang der Stimme schwingt und wirkt unser Herz auf wundersame Weise mit.

Mit dem Dreischritt »Stop. Look. Go.« unsere Sinne schärfen

Innehalten, dann schauen, welche Gelegenheiten das Leben anbietet, und es dann wirklich tun, schlägt Bruder David vor. Es ist so leicht, sich unverzüglich mitten in irgendwas hineinzustürzen, das man sich vorgenommen hat, ohne bewusst damit zu beginnen. Jeder bewusste Anfang beginnt mit einem Innehalten, auch wenn es nur für den Bruchteil einer Sekunde ist. Tun wir das nicht, werden wir einfach mitgerissen. Statt achtlos und eilig an Blumen oder Bäumen vorbeizugehen, sollten wir stehen bleiben, uns Zeit nehmen

und uns daran erfreuen.

Der zweite Schritt ist das Hinschauen. Wenn wir nicht hinschauen, dann nützt uns auch das Anhalten nichts. Es heißt, der Narr macht immer wieder denselben Fehler, ein Weiser hingegen jedes Mal einen neuen. Wir können Fehler nicht gänzlich verhindern, aber wir können diejenigen vermeiden, die wir schon einmal begangen haben. Dummerweise neigen wir dazu, genau das zu übersehen, was wir nicht sehen wollen. Ehrliches Hinschauen kann gelernt werden.

Drittens müssen wir weitergehen. Es hilft uns nichts, anzuhalten, wenn wir nicht hinschauen, und es nützt nichts, hinzuschauen, wenn wir dann nicht auch gehen. Das »Go« ist die Freude daran. Und schlussendlich müssen wir handeln.

Dieser Dreischritt aus »Stop. Look. Go.« erlaubt uns, vertrauensvoll aufs Leben zuzugehen, mit dem Leben zusammenzuarbeiten, statt uns dagegen aufzulehnen.<sup>4</sup>

## Wie esoterisch ist Google?

Wenn sich diese Themen und Übungen für dich esoterisch anhören, sei darauf hingewiesen, dass viele meiner Gesprächspartner von diesen Momenten der Achtsamkeit erzählt haben, die für sie in schwierigen Zeiten Kraftquellen waren.

Google ist ein hochprofitables Technologie-Unternehmen und sicher kein Tempel der Spiritualität. Es dominieren dort vor allem die Spezialisten der digitalen Welt. Vielleicht erfreut sich gerade deshalb das Programm »Search Inside Yourself« so großer Beliebtheit. Dieses Angebot, ursprünglich nur für Mitarbeiter,

wurde von dem Google-Veteranen Chade-Meng Tan zusammen mit renommierten Wissenschaftlern wie Jon Kabat-Zinn und Daniel Goleman entwickelt.

Kern des Acht-Wochen-Kurses ist ein leicht umsetzbares Achtsamkeitskonzept, das auf drei einfachen Prinzipien basiert: Aufmerksamkeitstraining, Selbsterkenntnis sowie Aneignung nützlicher geistiger Gewohnheiten. Aufgrund des großen Interesses außerhalb von Google entstand das gemeinnützige *Search Inside Yourself Leadership Institute* (SIYLI). Mittlerweile hat sich das SIYLI zu einer global anerkannten Organisation entwickelt. Mehr als 100.000 Menschen in circa fünfzig verschiedenen Ländern haben bereits an dem auf zwei Tage komprimierten Programm teilgenommen. Das Ziel ist immer noch, die mentale Gesundheit der Teilnehmer zu fördern, sie zu motivieren und so auch ihre Arbeit an sich selbst, im Team und in Organisationen zu verbessern. Es geht in dem Programm weniger darum, perfekte Leistungen zu erbringen, sondern es soll dazu ermutigen, als authentische Person sein Bestes zu geben.<sup>5</sup>

Zurück zur Ausgangsfrage dieses Kapitels: Wenn du noch immer Zweifel daran hast, wie man für Hunger und Kriege in der Welt, für einen lieblosen Partner, für die ungerechtfertigte Kündigung oder auch nur für die dramatisch gestiegenen Preise dankbar sein kann, dann bist du nicht alleine. Als Mihaly Csikszentmihalyi das erste Mal vom Konzept der Dankbarkeit hörte, dachte er sich: »Was ist das für eine dumme Idee?« Es zeigte sich aber gerade in seinen wissenschaftlichen Studien im Rahmen der Positiven Psychologie, dass viele der sogenannten traditionellen

Tugenden wie Dankbarkeit entscheidend für Glück und Erfolg sind. Aus welchen Gründen auch immer entsprechen sie mehr als nur Wunschenken. Damit finden viele Erkenntnisse der alten Weisheitslehren der Menschheit durchaus ihre empirische Bestätigung. Dankbarkeit ist ein zentrales Element unserer Glücksfähigkeit, auch wenn uns der Weg dorthin oft schwerfällt.

Rainer Maria Rilke ist der Lieblingsdichter von Bruder David. Daher sei dieses Kapitel mit einem Gedicht von Rilke aus *Das Stunden-Buch* vollendet. Es handelt von der Widersprüchlichkeit in unserem Leben, von Erfolg und Scheitern, von Hoffnung und Enttäuschung, von Lebensfreude und Einsamkeit. Dankbarkeit und Groll liegen oft nahe beieinander. Zwischen diesen Polen pendelt unser Leben. Die Lärmenden, das sind offenbar die unterschiedlichen Stimmen in uns, die uns im Wettstreit miteinander den Frieden rauben. Doch wer ist mit dem »Gastgeber« in dem Gedicht gemeint, der uns an sanften Abenden empfängt?

*»Wer seines Lebens viele Widersinne  
versöhnt und dankbar in ein Sinnbild fasst,  
der drängt die Lärmenden aus dem Palast,  
wird anders festlich und du bist der Gast,  
den er an sanften Abenden empfängt.*

*Du bist der Zweite seiner Einsamkeit,  
die ruhige Mitte seinen Monologen;  
und jeder Kreis, um dich gezogen,  
spannt ihm den Zirkel aus der Zeit.«*

*Rainer Maria Rilke*

## Meine persönliche Beziehung zu Bruder David

David Steindl-Rast, genannt Bruder David, ist ein einfacher Mönch. Bevor er Benediktiner wurde, studierte er Kunst, Anthropologie und Psychologie in Wien. 1965 beauftragte ihn der Vatikan damit, sich auf dem Gebiet des interreligiösen Dialogs zwischen dem Christentum und dem Buddhismus zu engagieren. Um diese Mission erfüllen zu können, lebte und studierte Bruder David viele Jahre im ersten amerikanischen Zen-Kloster in Tassajara, das vom berühmten Zen-Meister Shunryu Roshi gegründet wurde.

Ich lernte Bruder David im Jahr 2007 beim vierten Waldzell Meeting im Stift Melk kennen, an dem Nobelpreisträger, Künstler und auch der Dalai-Lama teilgenommen haben. Selten zuvor hat mich ein Mensch so geprägt wie Bruder David, der seit damals mein spiritueller Mentor ist. Was macht ihn so besonders?

Man spürt, dass er lebt, was er sagt. Seine Spiritualität ist nicht abgehoben, sie ist konkret. Sie ist sichtbar, wenn man ihm in die Augen blickt, sie ist hörbar, wenn er spricht und seine Stimme berührt, weil man sich sofort mit seinem Herzen verbunden fühlt.

Ich gehöre zu jenen, die mit der Kirche als Institution spirituell nie viel anfangen konnten. Ich sehe mich eher als Suchenden denn als praktizierenden Gläubigen. Bruder David war der Erste, der mich einen Hauch davon spüren ließ, was das Prinzip von Jesus gewesen sein muss, was echte Menschenliebe bedeutet. Er lebt das halbe Jahr im kleinen

Benediktinerkloster Gut Aich in St. Gilgen am Wolfgangsee. Die andere Hälfte jedes Jahres reist er um die Welt und hält Vorträge auf allen Kontinenten. Während der Pandemie unterstützte er das Bildungsprojekt »Presencia« in Argentinien. Dessen Ziel bestand darin, glückliche Lehrer für das Schulsystem zu schaffen, weil glückliche Lehrerinnen und Lehrer in der Folge glückliche Kinder und Eltern bedeuten. Dieses Konzept hat so gut gegriffen, dass mittlerweile bereits Zehntausende argentinische Lehrpersonen entsprechend ausgebildet wurden und diese Geisteshaltung an ihren Schulen etablieren.

Im November 2021 durfte ich Bruder David wieder im Kloster Gut Aich treffen, um mir seinen Rat für mein Projekt »Österreichs Aufbruch zu einer lernenden Nation« zu holen. Er war mittlerweile 95 Jahre alt geworden, trotzdem geistig hellwach und rüstig genug, um mich und meinen Begleiter, den Kulturmanager Guido Reimitz, an der Klosterpforte zu empfangen. Gleich am Anfang erzählte er uns, dass die Achtziger die besten Jahre in seinem Leben waren. Seit dem Neunziger spüre er das Alter dann doch sehr, er versuche aber trotzdem noch, neugierig und dankbar zu sein. Ich weiß nicht, wie Bruder David es macht, aber nach unseren persönlichen Begegnungen empfinde ich einfach immer den Wunsch, ein etwas besserer Mensch zu werden.<sup>6</sup>

<sup>1</sup>Das Original des Textes von Bruder David ist der deutschsprachigen Website

www.gratefulness.org entnommen. Dort findet sich auch die empfehlenswerte »Silent Peace Meditation with Br. David«.

2 Alex Pattakos: *Gefangene unserer Gedanken: Viktor Franks 7 Prinzipien, die Leben und Arbeit Sinn geben*. S. 134. 2011. Linde Verlag.

3 David Steindl-Rast: *Musik der Stille: Die Gregorianischen Gesänge und der Rhythmus des Lebens*. S. 61 ff. 2008. Herder.

4 Ebenda. S. 76.

5 Chade-Meng Tan: *Search Inside Yourself: Optimierte dein Leben durch Achtsamkeit*. 2015. Goldmann.

6 Die Gespräche von Andreas Salcher mit Bruder David sind kostenlos auf seinem Podcast »Lebensbildung für neugierige und lernende Menschen« verfügbar. Dafür gibt es mehrere Möglichkeiten: auf YouTube, auf dem Smartphone mit der App »Podcast« oder über seine Website [www.andreassalcher.com/podcast/](http://www.andreassalcher.com/podcast/).



## Der Sinnsucher, der Glücksforscher und der Mönch – drei gemeinsame Werthaltungen als Schutzschild gegen die Krisen in einer veränderten Welt

Die größten gemeinsamen Nenner von Viktor Frankl, Mihaly Csikszentmihalyi und Bruder David sind ihr humanistisches Menschenbild und die Überzeugung, dass der Mensch mit seinem freien Willen sein Leben wesentlich beeinflussen kann.

Diese Vorbemerkung ist von Bedeutung, zumal die Idee des freien Willens philosophisch, psychologisch, theologisch und genetisch umstritten ist. So beweisen die spektakulären Versuche der Hirnforschung seit den Achtzigerjahren, dass der Impuls, eine Hand zu bewegen, im Gehirn stattfindet, bevor man sich dazu bewusst entscheidet. Das ist nur ein Beispiel für die Diskussionen, die sich letztlich immer um die Grenzen der Freiheit unserer Willensentscheidungen drehen. Lehnt man die Idee des freien Willens völlig ab, dann entzieht man damit der gemeinsamen Gewissheit von Frankl, Csikszentmihalyi und Bruder David, dass wir zumindest in unseren Gedanken die Macht haben, unsere Reaktion auf die äußeren Umstände zu wählen, die Grundlage. Dieses Buch bezieht klar Stellung:

Die Überzeugung, dass wir mit unserem Willen unsere Entscheidungen beeinflussen können, ist eine sich selbst erfüllende Prophezeiung.

Je mehr wir daran glauben, umso selbstbestimmter entscheiden wir. Es hat viele Vorteile, wenn wir uns nicht als Opfer der Umstände sehen und anderen dafür die Schuld geben. Es gibt schlimme Tage, an denen wir Ängste, Unzufriedenheit oder Druck spüren. Unser freier Wille ist kein Schalter, den wir bloß umlegen müssen und unsere unbehaglichen Gefühle lösen sich sofort in Luft auf. Wenn wir uns dabei ertappen, dass wir uns unseren negativen Fantasien lustvoll hingeben, hilft es, uns von außen zu betrachten und uns eine Frage zu stellen: »Was passiert da gerade mit mir?«

Wir können uns von uns selbst distanzieren, um neue Sichtweisen zu entwickeln, und über uns lachen, hat Viktor Frankl gesagt. Wenn ein Tag mit vielen Aufgaben auf uns wartet, können wir versuchen, den Fokus von »Wie hole ich heute am meisten aus diesem Tag heraus?« auf »Wie kann ich jemanden heute ein wenig glücklicher machen?« zu verschieben, lehrt uns Bruder David. Wir alle haben unsere eigenen Methoden, mit solchen Situationen umzugehen, und sie sind nicht immer erfolgreich. Wichtig für unsere Zufriedenheit ist das Bewusstsein, dass wir zumindest das Gefühl, mit dem wir den Tag beginnen, beeinflussen können. In der Summe werden wir dann deutlich mehr gute Tage erleben, selbst wenn sie schlecht begonnen haben.

Wer seine Persönlichkeit verändern will, muss lernen, seine Aufmerksamkeit in neue Bahnen zu lenken, andere

Dinge wahrzunehmen und Dinge anders wahrzunehmen.

Werte können ein starker Schutzschild gegen Stress und Überforderung sein.

Der Psychiater Viktor Frankl, der Forscher Mihaly Csikszentmihalyi und der Benediktinermönch Bruder David kommen aus verschiedenen Disziplinen und haben in ihrem Leben sehr unterschiedliche Erfahrungen gemacht. Trotzdem teilen sie eine tiefe Erkenntnis, die wir als eine Art ewige Weisheit verstehen können. Die drei verbindet die Überzeugung, dass der Mensch nicht von vornherein mit dem Defekt des Unglücks belastet, sondern im Laufe seiner Evolution mindestens ebenso stark mit einer Form von Glücksprogrammierung ausgestattet worden ist.

Damit wir an uns arbeiten können, brauchen wir zuallererst ein solides Fundament: ein stabiles Wertesystem. Unsere eigenen Werte genau zu kennen, hilft uns gerade in Zeiten der Erschöpfung und Krisen:

Was ist dir am wichtigsten in deinem Leben? Wenn du das weißt, gelingen Entscheidungen leichter. Stehen beispielsweise Liebe und Beziehungen bei dir an erster Stelle, fällt der Abschied vom gut bezahlten, aber nervtötenden Job leichter.

Werte können ein starker Schutzschild gegen Stress und Überforderung sein. Frankl, Csikszentmihalyi und Bruder David betonen diese Ansicht in ihren Werken immer wieder. Und noch wichtiger: Sie haben diese Haltung in ihren eigenen, durchaus turbulenten Lebensgeschichten vorgelebt. Liest man ihre Biografien, dann hat sich ihr optimistisches Weltbild trotz

aller Krisen und Enttäuschungen nicht verändert. Bei ihren Lehren handelt es sich um universelle Botschaften, die uns allen helfen können, ein zufriedeneres, sinnvolleres und letztendlich glückliches Leben zu führen.

Drei Haltungen erleichtern es uns, ihre Erkenntnisse für uns praktisch nutzbar machen zu können:

### 1. Das offene Herz

Alle drei begegnen dem Leben mit einem offenen Herzen. Mit fast kindlicher Neugier reagieren sie unvoreingenommen auf alles, was kommt, und sehen darin grundsätzlich eine positive Möglichkeit.

Bei allen dreien bedeutet das in erster Linie, Vertrauen ins Leben zu haben. Wer vertraut, fühlt sich gestärkt und beruhigt. Stärke und Ruhe – genau das brauchen wir, wenn wir uns vom Leben erschöpft fühlen.

Ein offenes Herz ist kein Persönlichkeitsmerkmal, das manche haben und andere eben nicht. So hart das klingen mag, die meisten von uns müssen sich eine dem Leben gegenüber vertrauensvolle Haltung erst erarbeiten.

Vielleicht hilft es, für sich zu erkennen, dass fast alle Menschen ein Leben lang an sich arbeiten müssen, um glücklicher zu leben. Die Persönlichkeitsformung ist ein Prozess, der nie ganz endet. Und wie wir dank der Hirnforschung wissen, ist sie bis ins hohe Alter möglich. Es ist nie zu spät, sich zu einem sich selbst erkennenden Menschen zu entwickeln.

Viele Menschen sind in ihrer Familie nicht mit echtem Vertrauen aufgewachsen. Sie haben eine Kindheit mit unzureichender finanzieller Sicherheit oder wenig emotionaler Geborgenheit erlebt. Das bedeutet aber nicht, dass sie später

ein Leben in Unsicherheit verbringen müssen, in dem sie den Mitmenschen und den ständig wechselnden Umständen voller Misstrauen begegnen.

Viktor Frankl führt uns vor Augen, wie uns Bitterkeit und Wut nur selbst schaden. Er bietet uns Vorschläge an, wie wir mit Situationen umgehen können, die uns wehtun und die wir nicht selbst gewählt haben. Er zeigt uns, dass wahrer Optimismus bedeutet, die eigene Einstellung immer selbst zu wählen.

Bruder David regt uns an, in jeder Lebenslage etwas zu finden, wofür wir dankbar sein können. Dankbarkeit entsteht nicht erst, wenn wir glücklich sind und alles im Leben und in der Welt zu unserer Zufriedenheit läuft. Das wird es vielleicht nie. Dankbarkeit steht am Anfang. Dankbarkeit ist der Weg zum selbst gemachten Glück.

Oft muss der Leidensdruck erst sehr groß werden, bis wir wirklich bereit sind, unsere Augen zu öffnen und zu erkennen, was wir längst haben. Vielleicht klingt das Wort »Dankbarkeit« für manche abgenutzt oder zu passiv. Dabei ist eine dankbare und vertrauensvolle Haltung sehr aktiv:

Einfach und bequem ist es, ängstlich zu sein. Gerade heute.

Es braucht Mut, dankbar zu sein und dem Leben zu vertrauen.

Mihaly Csikszentmihalyi erinnert uns daran, öfter etwas zu tun, einfach nur, weil es uns Spaß macht. Weg von der verkrampten Pflichterfüllung, von der Erwartung, belohnt zu werden, hin zur Anstrengung aus echter Leidenschaft. Dafür brauchen wir nichts weiter zu tun, als offen zu bleiben – für Neues. Neue Menschen, neue Eindrücke, neue Hobbys, neue

Inspiration. Unser Tun ist fast nie die Ursache von Erschöpfung.

Wir haben gesehen, wie stark Enge und Angst zusammenhängen. Erschöpfung führt oft zu einer gefühlten seelischen Verpanzerung. Wir können nicht mehr und wollen uns gegen alle Einflüsse schützen, die von außen auf uns einprasseln. Oft ist dieser Panzer körperlich in Form einer Enge im Brustkorb oder von anderen Verspannungen spürbar. Manchmal hilft schon die Vorstellung eines weiten, offenen Brustkorbs, um uns auch psychisch offener zu fühlen. Wir können uns dieses weit geöffnete Herz und das wohltuende Gefühl des Vertrauens selbst zum Geschenk machen.

Nur ein offenes Herz kann ein liebendes Herz sein. Wenn wir das Vergangene immer wieder durchleben, werden wir zu Sklaven unserer selbst. Angst und Liebe, Schuldgefühle und Liebe, Hass und Liebe können nicht nebeneinander existieren.

## 2. Die Macht der Selbstverantwortung

Selbstverantwortung, das klingt anstrengend. Nach jener krampfhaften Selbstoptimierung, von der wir schon alle nichts mehr hören können. Dabei hat Selbstverantwortung viel mehr mit Freiheit zu tun. Wer erkennt, für sein Leben verantwortlich zu sein, kann endlich selbst entscheiden. Ein eigenverantwortlicher Mensch weiß, dass er einiges bewirken kann. Er kann wählen. Er ist nicht mehr das Opfer der Umstände. Was für ein Leben will ich leben? Welche Talente will ich nutzen? Worauf richte ich meine Aufmerksamkeit? Und was lasse ich links liegen, weil es mir nicht guttut?

Am Anfang dieses Buches haben wir festgestellt, wie Erschöpfung zu Kurzsichtigkeit führt. Und kurzsichtiges Handeln ist selten kluges Handeln. Wer gar nicht mehr innehält und die Auswirkungen seiner Handlungen sieht oder diese vielmehr vor lauter Erschöpfung gar nicht mehr erkennen kann, wird früher oder später negative Konsequenzen erfahren. Doch selbst in den schwierigsten Lebenslagen und in den beängstigendsten, leider unvermeidlichen Krisen finden wir Freiräume der Wahlfreiheit. Das hat uns Viktor Frankl beeindruckend vorgelebt. Frustration und Leid sind natürliche Bestandteile des Lebens. Zu lernen, mit Frustration und Ablehnung umzugehen, ist ein Schlüssel zu einem gelungenen Leben. Unsere Einstellung ist unsere größte Freiheit, die wir uns von niemandem nehmen lassen sollten.

Sie zu verändern, ist alles andere als leicht. Dafür bietet uns Bruder David die »Stop. Look. Go.«-Methode an. Den Freiraum der Wahlfreiheit macht er an einem einzigen Wort fest: »Look«. Doch zuerst kommt »Stop«, das Innehalten. Wenn wir den Strom des Lebens für einen kurzen Moment verlassen, können wir uns in Ruhe in alle Richtungen umsehen, überlegen, unsere Optionen durchgehen, eine Bestandsaufnahme der Möglichkeiten machen.

Manchmal übersehen wir etwas oder lassen es zu lange in der immer gleichen Suppe köcheln. Wir mäandern zwischen zwei unangenehmen Wegen. Wir erkennen gar nicht mehr, was abseits dieser Wege liegt. Dass wir die ganze Situation ganz anders sehen, anders angehen, anders leben könnten.

Mihaly Csikszentmihalyi hat uns verdeutlicht, dass wir immer selbst entscheiden können, wofür wir brennen und wie sehr wir uns anstrengen möchten. Seine Botschaft klingt

simpel, hat aber einen tief greifenden Effekt, der durch umfangreiche Forschung oft bestätigt wurde: Glücksgefühle sind selbst gemacht.

Immer wieder stehen wir in unserem Leben vor der entscheidenden Weichenstellung zwischen Macht und Ohnmacht. Wer das erkennt, findet einen wichtigen Schutzschild gegen alle Formen der Erschöpfung. Denn Erschöpfung hat sehr viel mit gefühlter Ohnmacht zu tun. In unserem Kopf gibt es Gedanken, die uns schaden, und solche, die uns helfen können. Nur wir können entscheiden, welchen wir Macht geben.

### 3. Wir finden uns im Du und im Tun

Alle drei haben gemeinsam, dass sie sich selbst nicht so wichtig und ernst nehmen. Sie können über sich selbst lachen. Vor allem Viktor Frankl betont immer wieder die Bedeutung des Humors. Menschen, die ständig mit Todesmiene über sich reden und über ihre gar nicht so schwerwiegenden Probleme jammern, sind uns eher unsympathisch. Wer ständig um sich selbst kreist, sieht nichts mehr. Wer sich ununterbrochen selbst fragt, ob er auch wirklich glücklich und zufrieden ist, wird es höchstwahrscheinlich niemals sein. Möglicherweise beschäftigen wir uns schon viel zu lange und viel zu intensiv mit uns selbst: die Ich-AG, die Selbstoptimierung, immer geht es ums Ich. Vielleicht ist die große Erschöpfung ein Zeichen dafür, dass wir unseren Fokus neu justieren sollten.

Wer sich selbst nicht so wichtig nimmt, läuft weniger Gefahr, falsche Erwartungen an sich selbst zu stellen. Er begegnet sich selbst gegenüber wohlwollend und mit einem sanften Blick auf das eigene Leben.



Unsere Lebensziele haben immer sehr viel mit uns selbst zu tun, unsere Lebensaufgabe hat viel mit anderen zu tun. Um ein kraftvolles und selbstbestimmtes Leben zu führen, sollten wir uns von einem übergroßen Ego verabschieden. Das haben alle drei vorgelebt:

Viktor Frankl dachte selbst in einer schrecklichen Situation:  
»Was will das Leben von mir?«

Bruder David fragt: »Wofür kann ich heute dankbar sein?«

Bei Mihaly Csikszentmihalyi hat Glück immer auch mit anderen Menschen zu tun und mit der Frage, was wir für andere tun und wie wir ihr Leben bereichern können.

Der Weg aus der Erschöpfung führt uns aus unseren kreisenden Gedanken heraus. Er weist uns nach außen. Sinn finden wir nicht in uns selbst, sondern in unserem Tun und in der Liebe, sind sich die drei einig.

Viktor Frankl, Mihaly Csikszentmihalyi und Bruder David hatten genauso wie wir mit Erschöpfung und vielen anderen Problemen zu kämpfen. Vielleicht ist bereits dieser Gedanke tröstlich: Jeder Mensch fühlt sich im Laufe seines Lebens irgendwann einmal ausgelaugt und erschöpft. Wir sind nicht allein. Entscheidend ist, wie wir Zugang zu den Quellen unserer Kraft finden. Das Hindernis ist der Weg dorthin. Um diesen geht es im letzten Kapitel »Strategien gegen Erschöpfung«.

Ein interessanter Gedanke von Klaus Hurrelmann zur Einstimmung: »Erschöpfung ist für mich ein konstruktiver Begriff, weil er auf das Potenzial hinweist, welches wir zur Verfügung haben, um Krisen zu bewältigen. Wenn dieses Potenzial völlig ausgeschöpft ist, dann signalisiert es uns, dass es sich sehr wohl wieder auffüllen lässt. Darin lässt sich

die Handlungsanweisung erkennen, etwas zu tun oder zu verändern. Wenn die Wasserzisterne leer ist, kann sie auch wieder aufgefüllt werden, um dann aus dem Vollen zu schöpfen. Insofern kann Erschöpfung sogar eine Quelle der Kraft sein.«

