

KRONE BUNT

DAS SONNTAGSMAGAZIN FÜR DIE GANZE FAMILIE

Freitag, 3. Mai 2026

Postfach 100, 4020 Linz, Austria
Muthgasse 2 | 057060-0

**Kronen
Zeitung**
UNABHÄNGIG

MÖNCH DAVID STEINDL-RAST

100 JAHRE UND SEHR WEISE

Was ist das Geheimnis des Lebens? Bruder David, Benediktinermönch, spiritueller Influencer und Bestsellerautor, führt uns in seinem, wie er selbst sagt, letzten Interview auf die Spur. In 70 Tagen wird er 100.

„VOLLKOMMENES GLÜCK IST EIN GROSSER IRRTUM“

Er hat Millionen Fans auf der ganzen Welt. Kurz vor seinem 100. Geburtstag hat der spirituelle Influencer und Bestsellerautor, Benediktinermönch David Steindl-Rast, sein letztes Buch geschrieben. Im Kloster am Wolfgangsee sprach er mit der „Krone“ über das Geheimnis des Lebens.

CONNY BISCHOFBERGER



Wundervolle Begegnung mit dem größten Mystiker unserer Zeit.

INTERVIEW

Ein Klosterhofladen mit Kräuterelexieren, Tees und Ölen. Kunstwerkstätten,

eine Kellerei und überall Blumen: Hier im Benediktinerkloster bei St. Gilgen im Salzkammergut verbringt Bruder David, der schon als Einsiedler gelebt und Zen-Buddhismus studiert hat, den Herbst seines Lebens – er wird am 12. Juli 100 Jahre alt. Vor dem Meditationsraum im ersten Stock hat sich ein kleines Grüppchen versammelt: Drei Leute vom Verlag, in dem das letzte Buch von David Steindl-Rast („Gut leben, gut sterben“) erscheint, der Fotograf und Kameramann Lukas Beck sowie die

Co-Autoren Kristina Proleta und Pater Johannes. Bevor wir eintreten, ziehen wir alle unsere Schuhe aus.

Auf dem Boden liegen Kelim-Teppiche und ein großes, mit Sand gefülltes Kreuz aus Holz, daneben steht eine weiße Kerze. Durch die farbigen Glasfenster dringt die Sonne und taucht den Raum in gelb-oranges Licht.

Als Bruder David erscheint, ist das fast ein andächtiger Moment. Der Mönch begrüßt jeden von uns mit derselben Fröhlichkeit und diesem gütigen Lächeln aus den braunen, wachen Augen. Über den buschigen, weißen Brauen bewegen sich seine Stirnfalten wie Wellen. Auch er

trägt nur Socken und ein cremefarbenes Kapuzen-Oberteil über schwarzen Jeans, an der linken Hand trägt er einen hölzernen Fingerrosenkranz. Vorsichtig nimmt er auf einem Sessel Platz. „Aber bitte sprechen Sie laut!“, lacht er und spitzt die Ohren. Ich habe verstanden.

Bruder David, in 70 Tagen werden Sie 100 Jahre alt. Wie geht es Ihnen?

Mal so, mal so. Vor ein paar Wochen bin ich gestürzt und hatte ein Cut auf der Stirn. Aber ich bin schon wieder guter Dinge.

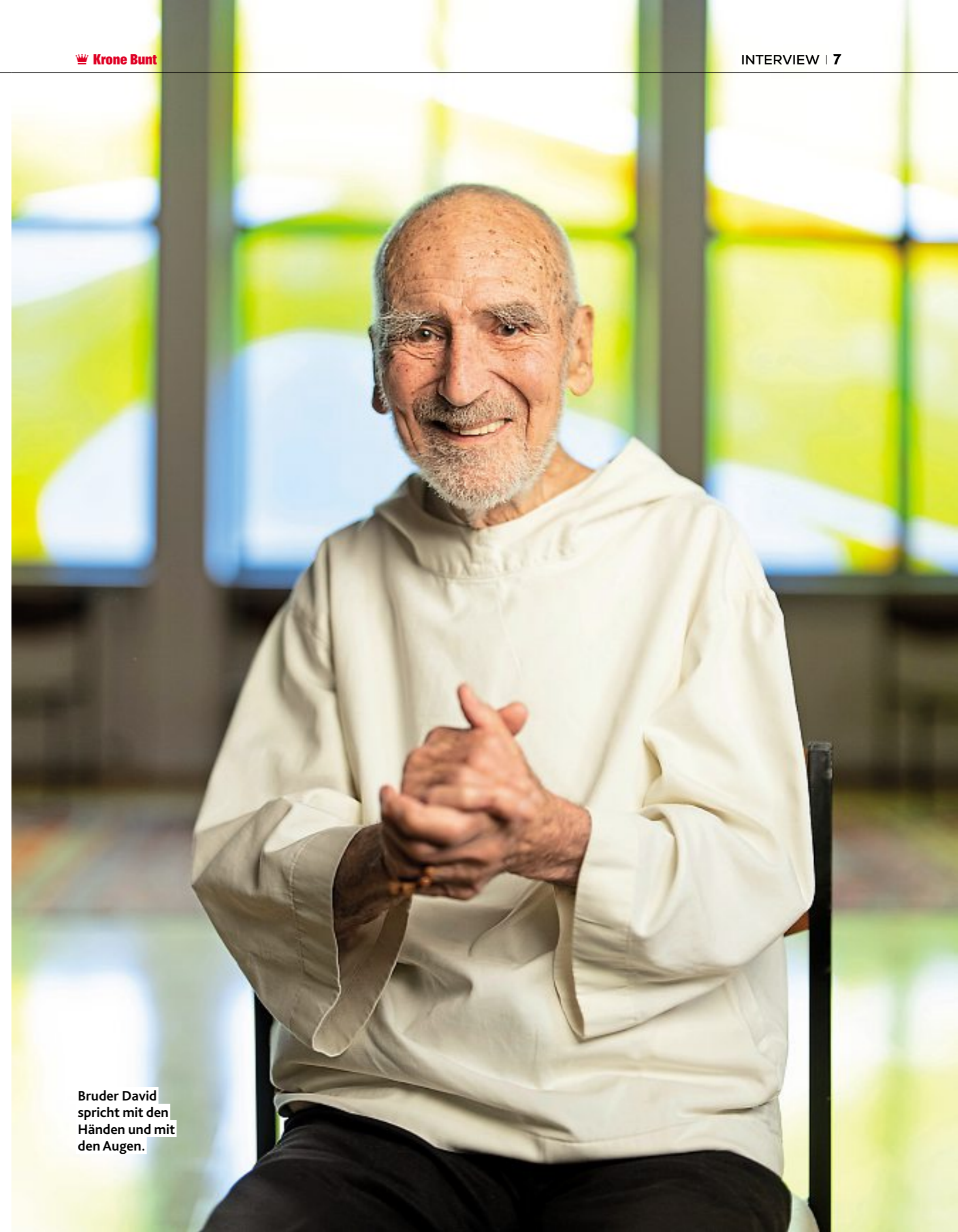
Wie wollen Sie Ihren Geburtstag feiern?

Ich weiß ja noch gar nicht, ob ich ihn erleben werde! – *Lacht.* – Wichtig ist mir, dass er auf jeden Fall gefeiert wird, egal ob ich tot oder lebendig bin.

Ihr neues Buch heißt „Gut leben, gut sterben“. Wie kann man gut sterben?

So wie ich das sehe, ist das Sterben an sich etwas Schönes. Es ist der Höhepunkt jeder Biografie. Otto Mauer, der große Denker des vorigen Jahrhunderts in Wien, hat gesagt: „Der Mensch stirbt nicht am Tode, sondern an ausgereifter Liebe.“ Und das ist ein wunderschöner Gedanke. Aber natürlich, hilflos zu sein, →

Fotos: Lukas Beck



Bruder David spricht mit den Händen und mit den Augen.

sich vielleicht nicht mehr ausdrücken zu können, das stelle ich mir sehr schlimm vor.

Auch der Dalai Lama hat mir über das Sterben gesagt, dass es etwas Schönes sein könnte. So, als würde man eine abgetragene Kleidung gegen eine neue tauschen.

Ein schönes Bild! Ich durfte an drei Toden teilnehmen. An dem meiner Mutter, meiner Großmutter und meiner Urgroßmutter. Das waren sehr schöne, vorbildliche Wege zu sterben.

Bereiten Sie sich aufs Sterben vor? Das sollte jeder Mensch tun, jeden Tag. Aber wenn man einmal fast 100 ist, dann ist es ein Gebot der Stunde.

Was kommt nach dem Sterben?

Nichts! Ich vergleiche es gern mit einer Übersiedlung. Wir gehen hinüber, aber wir wissen nicht, wie es dort aussieht. Von der Zeit nach dem Tod zu sprechen, scheint mir deshalb unpassend. Aber es gibt vieles, das eben nicht der Zeit angehört und deshalb über die Zeit und den Tod hinausgeht. Die Liebe zum Beispiel. Liebe ist ewig.

Sie waren 13, als der Krieg begann. Woran erinnern Sie sich spontan?

An eine Geschichte aus der Mittelschule. Mitten im Bombenhagel hat uns der Professor eine Aufgabe für nächsten Donnerstag gegeben. Die ganze Klasse hat schallend gelacht. Nächsten Donnerstag? Wie kann man so weit vorausdenken? Im Krieg war man froh, immer den einen Tag überlebt zu haben.

Ihre Geschichte als Mönch hat nach dem Zweiten Weltkrieg begonnen, als in Salzburg wieder Festspiele stattgefunden haben. Wie kam das?

Das war 1946, der Krieg war zu Ende, alles war wunderschön. Es war so ein Moment, in dem mir bewusst wurde, dass wir nur deshalb so glücklich waren, weil wir alle Zeit den Tod vor Augen gehabt hatten. Ganz klar hätte ich es damals nicht so ausdrücken



können, aber in mir reifte der Gedanke, fortan im Moment zu leben. Dafür wollte ich Mönch werden. Aber es waren noch ein paar andere anziehende Gedanken da, und deshalb hat es noch ein bisschen gedauert, bis es dann Wirklichkeit geworden ist. – *Lacht.*

Solche Glücksmomente beschreiben Sie in Ihren Botschaften sehr oft. Etwa wenn beim Barfußgehen der Fuß mit dem Stein „spricht“ oder wenn wir eine Katze streicheln. Wie kann man das Bewusstsein dafür schärfen?

Bei dem Gedanken, im Augenblick zu leben, geht es darum, nicht an der Vergangenheit hängen zu bleiben, indem man bedauert, dass alles vergeht. Sondern zu lernen, dass es eben so ist, den vergangenen Augenblick loszulassen und den nächsten Augenblick nicht vorwegzunehmen. So gibt man dem gegenwärtigen Augenblick Zeit, sich zu entfalten. Wenn wir das tun, dann merken wir, dass die allermeisten Augenblicke etwas enthalten, was uns Freude machen kann. Man kann Ausschau da-

nach halten und jeden Augenblick dankbar leben. Der persische Mystiker Mevlana Rumi sagte: „Dankbarkeit ist der Schlüssel zur Freude.“ Das kann man trainieren. Sogar wenn man Staub wischt.

Das soll Freude machen?

Ja, natürlich. Das habe ich von einem buddhistischen Mönch gelernt. Als wir im Kloster Staub wischen mussten, hat er uns beobachtet und gesagt: „Also wie ihr mit dem Staub umgeht, das ist ja schrecklich! Ihr sollt freundlich und höflich mit dem Staub umgehen! Sagt dem Staub: Leider bist du an der falschen Stelle, lieber Staub, ich wische dich jetzt von hier weg.“ – *Macht Wischbewegungen und das Kreuz an seinem Ringfinger baumelt hin und her.*

Wann sind Sie persönlich ganz glücklich?

Ich muss zugeben, dass ich in meinem Leben sehr selten ganz glücklich war. Ich glaube auch, dass diese Idee von vollkommenem Glück ein großer Irrtum ist. Ich muss ganz in meine Kindheit

Fotos: Lukas Beck



SO WIE ICH DAS SEHE, IST STERBEN AN SICH ETWAS SCHÖNES, DER HÖHEPUNKT JEDER BIOGRAFIE.

Der Benediktinermönch über den Tod

langsam sind, das geht noch. Meine liebste Musik ist der „Tanz der seligen Geister“ von Willibald Gluck. Ich habe ihn zum ersten Mal als Student beim Frühstück gehört und war weg. Ein Gipfelerlebnis.

Die Schwester der Bewegung ist die Ruhe. Wie findet man inneren Frieden?

Wenn wir alles hinter uns lassen, wenn nichts mehr von uns übrig bleibt, dann kann unsere Leere erfüllt werden und unser Herz zur Ruhe kommen. Erst wenn wir ganz still werden, können wir hören, wie Leib und Seele miteinander im Einklang sind.

Sie haben zehn Jahre als Einsiedler auf Inseln, Bergen und in Wüsten gelebt. Sind Sie da dem Geheimnis des Lebens näher gekommen?

Als Einsiedler zu leben, ist eine Berufung. Ich hatte dieses große Glück. Auch für meine Beziehungen zum Buddhismus bin ich dankbar, was ungewöhnlich ist für einen Benediktinermönch. Alles, was ich erlebt habe, hat mich auf seine Weise dem großen Geheimnis des Lebens, das wir auch Gott nennen, näher gebracht. Er ist ein Gott des Lebens. Gott begegnet uns hier, in unserem Alltag, nicht irgendwo über den Wolken.

Sie beschreiben dieses Geheimnis auch als „großes Du“, mit dem wir im ständigen Dialog sind. Wo finden wir es und wie treten wir mit ihm in Kontakt?

Mir scheint, dass jeder Mensch diesem Du ständig gegenübersteht. Sie erleben, dass sie nicht völlig allein sind, sondern dass sie sich an jemanden oder etwas wenden können, wenn sie in Not sind. Sogar ein Atheist, wenn er seine Schlüssel verliert, sagt: →



zurückgehen. Da sitze ich in einer Blumenwiese und bin glücklich. Heute macht mich schon die Grießnockerlsuppe hier im Kloster glücklich. Und das Tanzen. Ich habe als Student sogar einmal eine Flasche Champagner beim Walzertanzen in Wien gewonnen.

Tanzen Sie heute, mit fast 100, noch immer gern?

Kristina, die an meinem Buch mitgeschrieben hat, erzählt, dass wir einander zum ersten Mal in der Küche hier im Kloster beim Geschirrabtrocknen begegnet sind. Es war eng und wir sind oft zusammengestoßen. „Wie beim Bauerntanz“, soll ich gesagt und gestrahlt haben. Jetzt habe ich schon lange Zeit nicht mehr getanzt. Wir haben hier auf Gut Aich so sakrale Tänze, die sehr

DEN GRÖSSTEN MYSTIKER UNSERER ZEIT GIBT ES JETZT AUCH ALS „CHATBOT“

Geboren am 12. Juli 1926 in Wien. Studium an der Akademie der Bildenden Künste und an der Universität Wien. Nach seiner Promotion in Psychologie und Anthropologie übersiedelt er in die USA, wo er 1953 in das Benediktinerkloster Mount Saviour im Staate New York eintritt. Steindl-Rast ist Mitbegründer des „Center for Spiritual Studies“ und seit 1966 im interreligiösen Dialog engagiert. Er lebte 10 Jahre als Einsiedler und studierte Zen-Buddhis-

mus. Weltweit haben sich Menschen seinem Netzwerk www.dankbar-leben.org angeschlossen. Mittlerweile gibt es einen „Bot“ mit seiner Originalstimme. Dank künstlicher Intelligenz kann man mit dem virtuellen „Bruder David“ chatten. Der spirituelle Lehrer und Influencer lebt heute im Europakloster Gut Aich bei St. Gilgen. Am 10. und 11. Juli wird sein 100. Geburtstag im Stift Kremsmünster gefeiert, Erzbischof Josef Grünwidl zelebriert die Festmesse.



Wie er seinen 100. Geburtstag in 70 Tagen feiern will? „Ich weiß ja noch gar nicht, ob ich ihn erleben werde“, lacht Bruder David. Das werde vielleicht sein letztes Interview sein.

„Mein Gott, wo sind denn die?“ Für alle Gesellschaften der Menschheit bisher war das eben immer noch dieser letzte Ausweg. Ich sage „noch“, weil es etwas ist, was im Augenblick verloren geht, und meiner Meinung nach ist das auch der Grund, warum alles so ausweglos erscheint.

Was ist Ihre Botschaft an die Gesellschaft?

„Fürchtet euch nicht.“ Allerdings muss ich da gleich dazusagen, dass ein großer Unterschied besteht zwischen Furcht und Angst. Angst lässt sich im Leben nicht vermeiden. Wenn wir uns nicht gegen sie sträuben, dann kommen wir durch diese Enge immer wieder in ein neues Leben und häufig in ein größeres, weiteres, lebendigeres Dasein. Furcht besteht darin, dass man sich dagegen sträubt. Wenn man sich aber nicht fürchtet, ganz gleich wie groß die Angst ist, führt uns das Leben durch die Angst hindurch. Aber die Politik muss natürlich auch etwas dazu beitragen.

Ihre politische Botschaft?

Ein garantiertes Grundeinkommen für alle. Wir Benediktiner haben das schon seit 1500 Jahren und es bewährt sich ausgezeichnet. Es würde den Staat weniger kosten, als er jetzt ausgibt,

ganz zu schweigen von den Milliarden, die hinausgeworfen werden für militärische Aufrüstung. Ein Wahnsinn!

Sie haben sich in der Vergangenheit auch dafür ausgesprochen, dass Frauen zu Priestern geweiht und Psalmen abgeschafft werden sollen. Woher kommt dieser Einsatz?

Es ist Veranlagung und Erziehung. Schon meine Großmutter war eine sehr politisch aktive Frau und die erste Frau, die in Österreich im Radio gesprochen hat. Es ist aber auch meine Überzeugung, dass wir als Staatsbürger und als Menschen sehr viele Sünden des Nichttuns begehen. Wenn wir uns ein bisschen mehr einsetzen würden, könnte die Polarisierung der Gesellschaft, das Auseinanderbrechen der Solidarität gestoppt werden.

Was nehmen Sie als größte Sorge der Menschen wahr?

Als Mönch werden täglich von vielen Leuten Probleme und Schwierigkeiten an mich herangetragen. Vor allem die Vereinsamung.

Was raten Sie einsamen Menschen?

Ich höre Ihnen zu und ermutige sie zu schauen, ob nicht noch andere Menschen in ihrem Umfeld



Ab Montag im Buchhandel: „Gut leben, gut sterben“, Verlag edition a, 24 €.



SOGAR EIN ATHEIST SAGT, WENN ER SEINE SCHLÜSSEL VERLIERT: „MEIN GOTT, WO SIND DENN DIE?“

Bruder David über das „große Du“

einsam sind, denen man Gesellschaft leisten könnte.

Warum wollten Sie eigentlich nie Priester werden?

Mönchtum ist nach meinem Verständnis mit Priestertum nicht vereinbar. Die Priester in der katholischen Kirche sind die Träger der Organisation. Jesus Christus hat aber nicht die Kirche gegründet, sondern das Reich Gottes, er war ein Revolutionär. Das Reich Gottes war genau das Gegenteil der römischen Machtpyramide. Und jedes Kloster ist ein Versuch, das Reich Gottes wieder aufzurichten. Innerhalb der Kirche, nicht gegen die Kirche. Wir Mönche sind also die Hechte im Karpfenteich, so nenne ich das mal.

Stimmt es, dass Sie Ihr Buch ursprünglich erst nach Ihrem Tod herausbringen wollten?

Ja, das ist richtig. Aber dann bin ich eben nicht gestorben. – *Lacht.*

Neuerdings gibt es sogar einen „Bruder-David-Chatbot“ mit Ihrer Originalstimme, Sie leben also mit künstlicher Intelligenz auf jeden Fall auch nach Ihrem Tod weiter. Ist das Ihr Vermächtnis an das World Wide Web?

Es freut mich, dass ich mit dieser KI vielleicht noch einigen Menschen hilfreich sein kann, auch wenn ich schon verstorben bin. Mit dem ewigen Leben hat das überhaupt nichts zu tun. Und ich möchte es eigentlich auch nicht mein Vermächtnis nennen.

Vielen Dank für das schöne Gespräch!

Auch Ihnen ganz herzlichen Dank, wenn ich auch die Fragen nicht immer verstanden habe, weil ich ja nicht mehr so gut höre. Aber es waren schöne Fragen, ich bin Ihnen sehr dankbar. ■