

Den Verkäuferinnen bleiben EUR 2,00  
Nr. 196

# APROPOS

DIE SALZBURGER STRASSENZEITUNG

4,00 Euro  
Sonderausgabe mit  
16 zusätzlichen  
Seiten



Titelinterview mit  
Bruder David Steindl-Rast

## IN VERBINDUNG

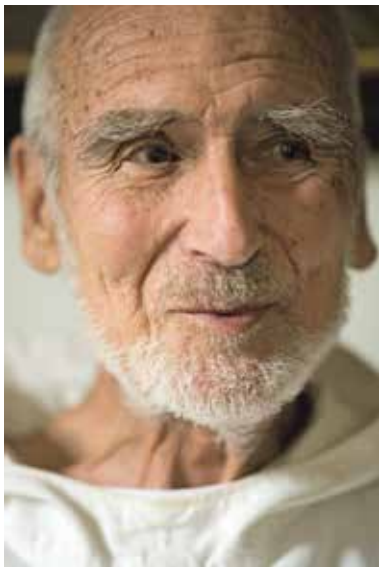
ALS MÖNCH UND MENSCH  
ALS MUTTER UND KIND  
ALS EHELEUTE

DEZEMBER 2019

# 6

**„Es geht im Leben  
darum, die Verbundenheit  
zu feiern“**

Bruder David Steindl-Rast über  
Lebenserfahrungen und über  
Dankbarkeit.





STECKBRIEF

**NAME** Bruder David Steindl-Rast  
**IST** Benediktinermönch  
**VERBINDET** Weltbürger  
**DANKT** fürs Leben  
**FREUT SICH** an der Gelegenheit, hier an Apropos beitragen zu dürfen  
**ÄRGERT SICH** über alle Unvollkommenheiten des Lebens

### Titelinterview

## „ES GEHT IM LEBEN DARUM, UNSERE VERBUNDENHEIT ZU FEIERN“

Titelinterview mit Bruder David Steindl-Rast

von Chefredakteurin Michaela Gründler

### Was bedeutet für Sie Verbindung?

**Bruder David:** Wenn es um Verbindung zwischen Menschen geht, ist das Wichtigste das Hinhorchen. Wirklich im Augenblick da zu sein. Zur Verbindung gehört auch immer gemeinsames Tun. Heutzutage erscheint mir, dass wir in unserer Welt mit Problemen und Herausforderungen konfrontiert sind, die man nur gemeinsam lösen kann. Und zwar nur auf der größten gemeinsamen Ebene: alle Menschen zusammen. Nicht einmal ein Erdteil kann sich alleine der Klimakatastrophe entgegenstellen. Wir sind wirklich darauf angewiesen, als eine Weltgemeinschaft gemeinsam zu arbeiten.

Das ist natürlich viel zu groß für uns als Einzelne. Darum müssen wir dort anfangen, wo wir sind – und mit den Leuten, mit denen wir zusammenkommen, wirklich in Verbindung treten. Das heißt wirklich hinhorchen, wirklich bereit sein, gemeinsam zu arbeiten, sich einzusetzen und alles loszulassen und auszuschalten, was sich der Verbindung entgegenstellt. Alles, was Mauern baut, stört die Verbindung.

### Womit verbinden Sie sich täglich?

**Bruder David:** Ich bemühe mich genau um dasselbe: hinzuhorchen. Das Wichtigste ist immer das, was das Leben uns im Augenblick aufgibt. Da gehören auch Störungen dazu. Entscheidend ist für mich dabei, keinen konkreten Plan zu haben, sondern ich konzentriere mich auf ein klares Ziel. Den Plan, dieses Ziel zu erreichen, überlasse ich dem Leben. Solange ich mich ganz auf das Ziel ausrichte und alle Gelegenheiten wahrnehme, die mir das

Exakt ein Jahr hat es gedauert, bis es von der Interview-Anfrage zum persönlichen Gespräch kam. Der 93-jährige Benediktinermönch Bruder David Steindl-Rast ist ein gefragter Vortragender und nahm sich zuletzt auch eine Schreib-Auszeit für sein im Herbst erschienenenes Buch. Der gebürtige Österreicher lebte jahrzehntelang als Mönch und auch immer wieder als Eremit in Amerika, gilt als Brückenbauer zwischen den Weltreligionen und als spiritueller Lehrer. Anfang der 2000er-Jahre startete er die Website [www.gratefulness.org](http://www.gratefulness.org), die Dankbarkeit als zentrale Lebenshaltung zum Thema hat – und eine weltweite Dankbarkeits-Bewegung in Gang setzte. Im Apropos-Gespräch erzählt er, wie wichtig es ist, innezuhalten, zuzuhören und dem Leben die Pläne zu überlassen.

Leben im gegebenen Augenblick entgegenbringt, werden sie mich dem Ziel näherbringen.

### Was ist Ihr Ziel?

**Bruder David:** Einfach eine glücklichere Welt. Frieden. Ein Friede, der weit darüber hinausgeht, dass kein Krieg ist, der weit darüber hinausgeht, dass kein Konflikt ist. Friede als Fülle des Lebens.

### Was trägt dazu bei, Frieden herzustellen?

**Bruder David:** Zunächst einmal zu versuchen, in sich selbst zum Frieden zu kommen. In uns ist doch meistens Widerstreit zwischen allen möglichen Dingen. Da hilft am meisten Stille. Immer wieder die Möglichkeit zu haben, alleine zu sein, Stille zu finden und ein Privatleben zu haben, ist ein riesiger Luxus. Ein ganz wichtiger Teil vom Elend dieser Welt besteht darin, dass viele Menschen keinen Privatraum haben.

### Wie stellen Sie Verbindung her?

**Bruder David:** Der Ausgangszustand ist schon, dass alles mit allem verbunden ist. Dazu brauchen wir gar nichts mehr beizutragen. Es genügt schon, wenn wir die natürliche Verbundenheit nicht stören. Dann entfaltet sie sich von selbst.

### Was sind die Hindernisse?

**Bruder David:** Hindernisse sind auf vielen Ebenen Vorurteile. Zunächst einmal im landläufigen Sinne, dass man ein Vorurteil >>

„Das Wichtigste in der Verbindung zwischen Menschen ist das Hinhorchen.“

hat gegen gewisse Leute, Gruppen und Typen, Weltanschauungen oder Religionen. Dass man jemanden oder etwas nicht mag. Vorurteil aber auch in dem Sinn, dass man schon vorher ein Urteil getroffen hat, was sein müsste oder was besser wäre. Darum misstraue ich selbst meinen besten Plänen; ich vertraue, wie bereits gesagt, dass das Leben seine eigenen Pläne hat, mich meinen großen Zielen näherzubringen, wenn ich mich nur bemühe, so weit wie möglich im Augenblick zu leben. Denn das Leben gibt uns in jedem Augenblick alles, was wir brauchen. Aber es verlangt auch etwas.

#### Was verlangt das Leben von uns?

**Bruder David:** Zum Beispiel verlangt es von mir in diesem Augenblick, Ihnen gut zuzuhören und bereit zu sein, zu antworten. Meistens verlangt das Leben von uns, dass wir die Gelegenheit ergreifen, uns zu freuen. Wir übersehen das aber häufig. Das Schöne ist: Das Leben schenkt uns immer wieder neue Gelegenheiten. Wenn man eine Gelegenheit verpasst, kommt die nächste. Darauf kommt es am meisten an: Im Augenblick zu leben und sich immer wieder in den Augenblick zu bringen. Und zu versuchen, dem Anspruch, den das Leben in diesem Augenblick an uns stellt, gerecht zu werden.

#### Wie bringen Sie sich in den Augenblick?

**Bruder David:** Das muss man schon üben. (*Schmunzelt*). Das Üben besteht darin, dass man immer wieder lernt, innezuhalten. Wir leben in einer sehr raschlebigigen Zeit. Alles will immer schnellstens erledigt sein. Wir schwimmen in einem Strom, der uns wegreißen will. Da muss man schon eine gewisse Bemühung einsetzen, um immer wieder innezuhalten. Aber wenn man das übt, dann genügt der Bruchteil einer Sekunde, um sich in die Gegenwart zu bringen. Das muss man sich halt bewusst vornehmen und immer wieder üben. Mit der Übung wird's leichter.

#### Wann fühlen Sie sich getrennt?

**Bruder David:** Manchmal bin ich selber schuld, dass ich mich getrennt fühle. Zum Beispiel, wenn mir jemand unsympathisch ist, das kommt ja vor. Oder Kleinigkeiten, dass jemand eine unangenehme Stimme hat, laut ist oder sich vordrängt. Dass mich das ärgert, hindert natürlich die Verbindung. Aber das ist verhältnismäßig selten und auch nicht das Schwierigste.

#### Was ist das Schwierigste?

**Bruder David:** Das Schwierigste ist, wenn das Hindernis vom Gegenüber kommt. Von Menschen, die einfach nicht im Augenblick sind. Sie hetzen durchs Leben, haben eine Idee, wollen etwas erreichen, haben ihre vorgefassten Pläne, jagen ihnen nach und sind daher nicht verfügbar. Die Vorübergehenden. Wie soll man mit jemandem in Verbindung treten, wenn er nicht da ist? Innehalten muss auf beiden Seiten vorhanden sein.

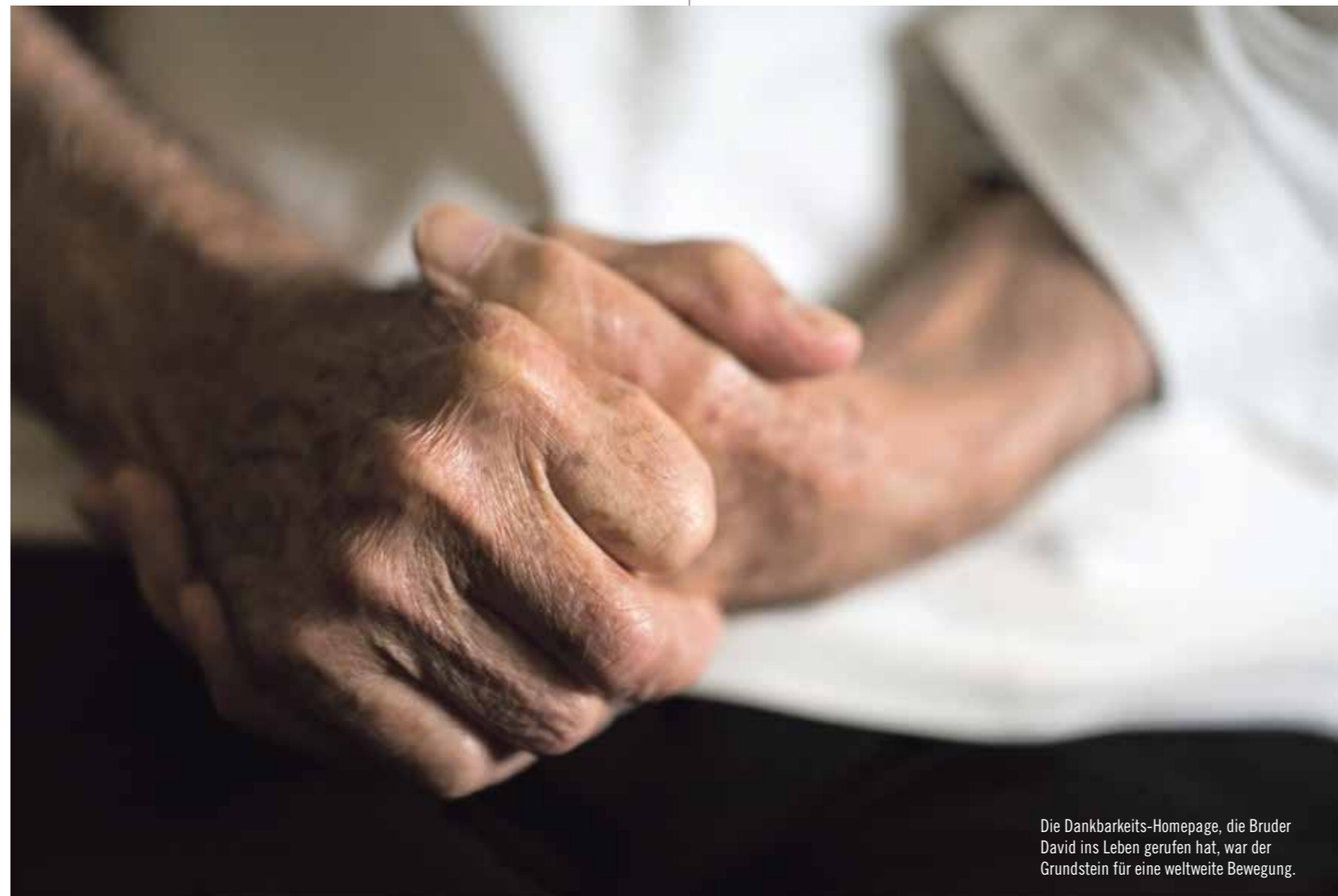
#### Sie haben sich im Laufe Ihres Lebens immer wieder mit Vertretern anderer Religionen vernetzt. Was ist das Verbindende zwischen den Religionen?

**Bruder David:** Da müssen wir zunächst unterscheiden zwischen der allen Menschen angeborenen Religiosität und den Religionen. Zu der Zeit, wo eine Religion gegründet wird, verfestigt sich eine von den vielen möglichen Ausdrucksformen der allgemein menschlichen Religiosität – der Begegnung mit dem großen Geheimnis. Aber auf diese Religiosität kann man

immer wieder von jeder der Religionen zurückgreifen. Auf dieser Basis kann ein Christ von einem Mohammedaner etwas lernen und umgekehrt, und sie können sogar gemeinsam beten. Bei der Annäherung der verschiedenen Religionen als Institutionen sehe ich eher schwarz. Sie nähern sich vielleicht unter Druck an oder aus politischen Gründen, vielleicht auch mit guter Absicht, aber jede Institution will sich letztlich von der anderen abgrenzen. Aber in der allgemein-menschlichen Religiosität, die das Leben als Ganzes sieht und jeder Religion auf verschiedene Weise zugrunde liegt, sind wir von Anfang an verbunden. Sich diese Verbundenheit bewusst zu machen, ist ungeheuer wichtig im interreligiösen Dialog.

#### Worin besteht diese allgemein menschliche Religiosität genau?

**Bruder David:** Darin, dass wir als Menschen gar nicht umhinkönnen, uns mit dem großen Geheimnis des Lebens auseinanderzusetzen. Diese Beschäftigung kann man verschieben, solange man noch jung ist und andere Interessen hat. Aber für ein volles Menschenleben kann man nicht umhin, sich mit dem Warum, dem Was und dem Wie des Lebens auseinanderzusetzen. Warum gibt es uns überhaupt? Was schenkt uns das Leben und was verlangt es von uns? Wie sollen wir miteinander verbunden leben, um glücklich zu sein? Diese Grundfragen, die kein Mensch früher oder später umgehen kann, führen uns in das große Geheimnis hinein.



Die Dankbarkeits-Homepage, die Bruder David ins Leben gerufen hat, war der Grundstein für eine weltweite Bewegung.

#### Was ist für Sie das große Geheimnis?

**Bruder David:** Es ist die letzte Wirklichkeit, die wir intellektuell nicht begreifen können, die wir aber verstehen können, wenn sie uns ergreift. Der Unterschied zwischen Verstehen und Begreifen ist wichtig. Beim Begreifen bekommen wir etwas intellektuell in den Griff; beim Verstehen sind wir selber ergriffen. Manche Menschen sind ergriffen, wenn sie in den Bergen wandern. Andere empfinden dies bei Musik oder Dichtung. Wir sind ergriffen, wenn wir verliebt sind, in Augenblicken, wenn jemand stirbt oder wenn wir mit unserem eigenen Tod konfrontiert sind. Was uns da ergreift, ist das große Geheimnis. Wir können es erleben, aber nicht begrifflich fassen. Wir können uns ihm sogar ganz persönlich verbunden fühlen. Unter diesem Aspekt wird das Geheimnis dann „Gott“ genannt. Ich verwende das Wort so selten wie möglich, weil es meistens nur Missverständnisse hervorruft, aber in diesem Zusammenhang hat es schon seinen Platz. Das große Geheimnis ist Gott, insofern wir mit ihm durch Rituale, Gebete oder inneren Dialog in Verbindung stehen.

#### Wie lässt sich mit dem großen Geheimnis sprechen?

**Bruder David:** Als Menschen sind wir von Natur aus auf das große Geheimnis angelegt. Dass wir überhaupt „Ich“ sagen können, setzt ein großes Du voraus. Wir erleben unser Leben ja nicht als Abfolge von unzusammenhängenden Episoden, sondern als eine Geschichte. Wir alle sprechen von unserer Lebensgeschichte. Zu einer Geschichte gehört es, dass man sie jemandem erzählt.

Wir wollen anderen Menschen immer unsere Lebensgeschichte erzählen. Und je näher uns jemand steht, umso mehr versuchen wir das – aber es gelingt uns nie ganz. (*Lacht*). Es ist unmöglich, jemand anderem restlos unsere Lebensgeschichte verständlich zu machen. Das weist darauf hin, dass eben unser großes Du – Gott – zuhört.

Ich weiß nicht, ob Ihnen der amerikanische Autor und Yale-Professor Henri Nouwen schon einmal untergekommen ist. Er war sehr beliebt bei seinen Studenten. Sie sind in seiner Wohnung nur so ein- und ausgegangen. Er wollte ihnen immer Dias seiner Reisen zeigen, aber nach 20, 30 Dias wird das langweilig. (*Lacht*). Da hat er immer wieder aufgeben müssen, seine Reisen so vollständig wie möglich zu präsentieren. Und da hat er dann einmal gesagt: „Ich weiß, wie es sein wird, wenn ich im Himmel ankomme. Der liebe Gott wird sagen: Henri, da bist du ja! Zeig mir mal all deine Dias!“ (*Lacht*). Das wünschen wir uns alle, dass uns endlich jemand vollständig versteht.

#### Ist für Sie das Göttliche an ein Geschlecht gebunden?

**Bruder David:** Blödsinn! Das Große Geheimnis umfasst doch alles. Ich erzähle Ihnen eine wahre Geschichte von Kindergartenkindern in Amerika. Die Kinder haben miteinander gestritten. Die Buben haben gesagt: God is a boy (*Gott ist ein Junge*). Und die Mädchen haben gesagt: No, God is a girl (*Nein, Gott ist ein Mädchen*). Einer hat dann gesagt: I have a solution. God is half boy and half girl (*Ich habe eine Lösung: Gott ist halb Junge und halb Mädchen*). Und dann hat ein Kleiner, der sonst recht still war, gesagt: I would say: God is all boy and all girl (*Ich würde sagen: Gott ist ganz ein Junge und ganz ein Mädchen*). Das ist doch gut! (*Lacht*).

#### Sie hatten unlängst eine Schreib-Auszeit. Woran haben Sie geschrieben?

**Bruder David:** Es sind kurze Betrachtungen zu den 99 Namen Allahs. Ich hatte in meinem Leben ja viele Begegnungen mit anderen Religionen und dabei hat mich das Gott-Benennen sehr interessiert. Ein Freund von mir ist ein großer persischer Kalligraph und hat für jeden der Namen eine Kalligraphie gemalt. So ist es ein Betrachtungsbuch in zweifachem Sinn geworden: Man kann meine Betrachtungen lesen, man kann aber auch wie bei einem Mandala schweigend das Schriftbild betrachten.

#### Sie sind 93 Jahre alt, haben lange Zeit in Amerika gelebt, sind durch alle Kontinente gereist und haben auch immer wieder als Einsiedler gelebt – und als Sie sich mit 70 Jahren ins Altenteil zurückziehen wollten, startete Ihre Dankbarkeits-Homepage, die schnell weite Kreise zog und eine eigene Bewegung formierte. Weshalb ist Dankbarkeit für Sie so wichtig?

**Bruder David:** Freunde hatten mich immer wieder gedrängt, eine eigene Website einzurichten. Ich habe damals nicht einmal gewusst, was eine Website ist. (*Schmunzelt*). Als ich dann, im Jahr 2000, damit einverstanden war, galt es noch die Frage zu klären, wie wir sie nennen. Damals haben meine jungen Freunde gesagt – nicht ich! –: „Ganz klar, Dankbarkeit! Die ist ja zentral für alles, worüber du immer sprichst!“ Da ist mir das erst so klargeworden. Diese Website ist dann zugleich mit der Dankbarkeitsbewegung entstanden. Mittlerweile ist diese Welle der Dankbarkeit schon fast eine Mode geworden. Wir haben tatsächlich hier im Kloster ein Klopapier, das heißt „Danke“. (*Schmunzelt*).

Dankbarkeit ist ein wirklicher Zugang zum großen Geheimnis. Man kann nur dankbar sein, wenn man dem Leben vertraut. Das ist die große Entscheidung: Vertraut man jetzt dem Leben >>

oder misstraut man ihm auf Schritt und Tritt? Wenn man ihm misstraut, ist das Ärgste schon passiert. Viel schlimmer kann es ja gar nicht werden. Wenn man hingegen vertraut, ist das der Einstieg zur Beziehung zum großen Geheimnis. Ich verwende daher lieber Lebensvertrauen statt Gottvertrauen, aber es läuft auf ein und dasselbe hinaus.

#### Weshalb sagen Sie lieber Lebensvertrauen statt Gottvertrauen?

**Bruder David:** Ich bin sehr vorsichtig mit dem Begriff Gott. Den meisten Menschen in unseren Breiten wird ja schon sehr früh eine falsche Idee von Gott gegeben: die Idee, dass wir von Gott getrennt sind – schon als Geschöpfe, und durch Sünde noch mehr. Unsere angeborene Urreligiosität weiß aber, dass wir dem göttlichen Geheimnis innig verbunden sind. Auch in der Bibel, wo Paulus zu Griechen in Athen spricht – einfach als Mensch zu Menschen –, da kann er auf nichts zurückgreifen als auf diese allgemein menschliche Religiosität, also sagt er: „Eure eigenen Dichter haben es ja schon gesagt: In Gott leben wir, bewegen uns und sind.“ Das ist nicht der Gott, der uns als himmlischer Polizist bespitzelt, der Gott, der fern von uns im Himmel thronet und uns verurteilt. Dass wir „in Gott leben und weben und sind“, (Apostelgeschichte 17:28) ist ein Ansatzpunkt, den heute viele Menschen guten Willens annehmen können.

#### Wenn man das Lebensvertrauen verliert – wie lässt es sich wiedergewinnen?

**Bruder David:** Da kommt wieder die Dankbarkeit ins Spiel. Ich spreche dabei aber nicht von Dankbarkeit im Sinne, dass man jemandem für etwas dankt. Falls es in dein Weltbild hineinpasst, Gott zu danken, wunderbar! Aber wenn jemand überhaupt kein Lebensvertrauen hat, ist es besser, zu sagen: Schau, du kannst atmen. Du kannst sehen. Du bekommst etwas zu essen, das dir schmeckt. Das alles schenkt dir das Leben. Wenn wir dort anfangen, wo wir uns am Leben freuen, dann gibt uns das ein bisschen Lebensvertrauen. Das Leben hält ja doch viel Gutes für uns bereit.

#### Welche Qualitäten verbinden Sie mit dem Älterwerden?

**Bruder David:** Ich bin froh, dass Sie nur nach dem Positiven fragen. (*Schmunzelt*). Ich schätze die Erinnerungen. Je älter man wird, umso wertvoller werden sie. Zumindest solange man sich noch daran erinnern kann. (*Denkt nach*). Vielleicht auch ein gewisses Loslassen im Sinne von: Das Sterben kann nicht mehr sehr weit weg sein, daher nehme ich gewisse Dinge nicht mehr so wichtig, über die ich mich früher vielleicht aufgeregt hätte.

#### Worüber haben Sie sich aufgeregt?

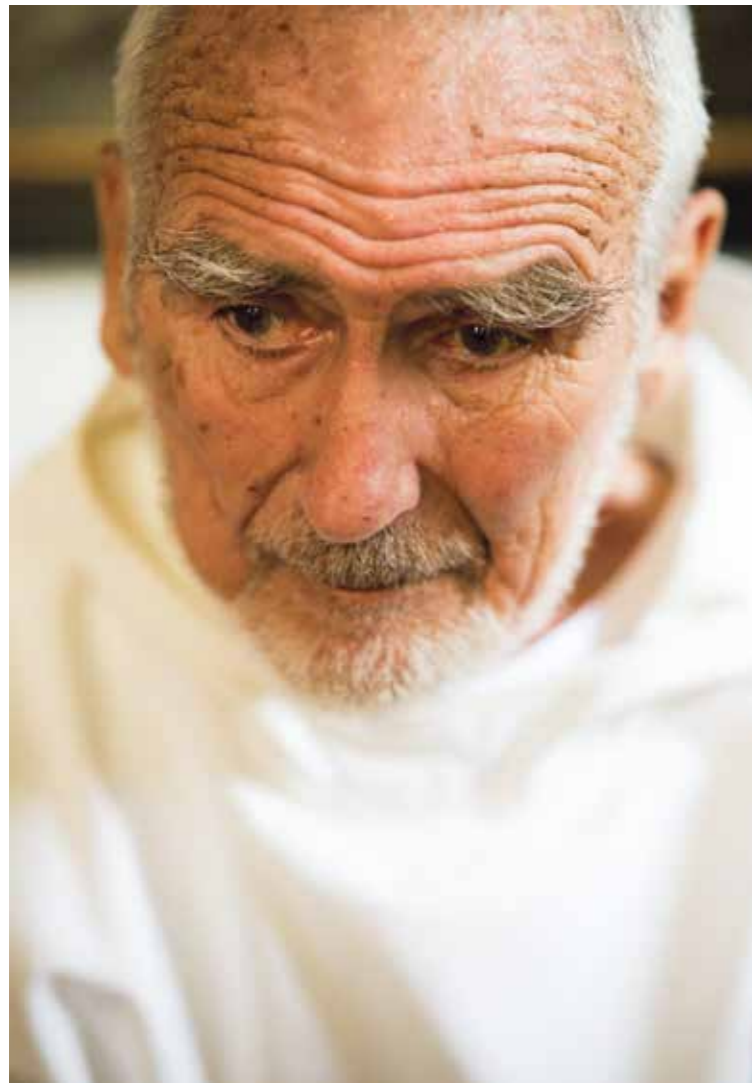
**Bruder David:** Ach Gott, über alles Mögliche!

#### Wirklich? Dabei wirken Sie so friedlich.

**Bruder David:** Kennen Sie das Enneagramm? Das ist eine Typenlehre zum Verständnis verschiedener Persönlichkeitsstrukturen – und eines der hilfreichsten Dinge, die mir im Leben untergekommen sind. Es hat mir sehr zu meinem Selbstverständnis geholfen. Für meinen Persönlichkeitstyp kann nichts perfekt genug sein. Aber man findet halt ziemlich viele Dinge im Leben, die nicht so perfekt sind. (*Lacht*).

#### Wenn Sie auf Ihr bisheriges Leben zurückblicken: Was ist für Sie dessen Essenz?

**Bruder David:** Anderen Menschen Freude zu machen. Das ist letztlich das, was zählt. Wenn ich aufwache, freue ich mich über die Gelegenheit, noch einmal einen Tag zu haben, an dem ich >>



„Wenn wir dort anfangen, wo wir uns am Leben freuen, dann gibt uns das ein bisschen Lebensvertrauen.“

Norbert Kopf ist Fotograf und sammelt Augenblicke.  
www.traumgaertner.at

FOTOS

jemandem eine Freude machen kann. Es geht im Leben darum, unsere Verbundenheit zu feiern. Uns immer wieder dafür Zeit zu nehmen. Früher hat es den Ausdruck Feierabend gegeben – den hört man jetzt viel weniger. Den Feierabend gemeinsam zu feiern. Und nicht nur den Abend, sondern alles zu feiern. Das erscheint mir wichtig.

#### Wie gehen Sie damit um, dass Ihr Leben aktuell eine überschaubare Dauer hat?

**Bruder David:** Es fällt mir wirklich nicht schwer, im Augenblick zu leben. Der letzte Augenblick wird dann auch ein Augenblick sein. (*Schmunzelt*).

#### Was macht ein gutes Leben aus?

**Bruder David:** Das Wort, das mir sofort in den Sinn kommt, ist Herzensfriede. Dass man mit sich selbst auskommt, sich mit allen Schwächen, Versagen, Unzulänglichkeiten annimmt und sich am Leben freut. Es feiert. Das ist Herzensfriede.

#### Welche Botschaft ist Ihnen noch wichtig?

**Bruder David:** Zu sagen: Fürchte dich nicht! Dabei muss man die wichtige Unterscheidung zwischen Furcht und Angst beachten: Angst ist unvermeidlich im Leben. Angst haben wir alle immer wieder, und je intelligenter und weltoffener wir sind, umso mehr. Aber wenn uns angst und bange wird, haben wir die Wahl zwischen zwei Haltungen: Zwischen Mut und Furcht. Mut ist Vertrauen mitten in der Angst. Wenn man keine Angst hat, kann man auch nicht mutig sein. Angst ist ein Engpass im Leben. Furcht sträubt sich gegen die Enge, stellt die Borsten auf und bleibt in der Angst stecken. Durch Vertrauen wird die Angst zwar nicht weniger, aber sie hört auf, sobald man durch die Enge durch ist. Wenn wir zurückschauen auf unser Leben, sehen wir, dass wir immer wieder durch große Ängste gegangen sind. Und je größer die Angst war, umso größer war die neue Geburt. Etwas Schönes ist entstanden, das nicht vorherzusehen war. Also fürchte dich nicht! <<



Bruder David freut sich über jeden neuen Tag, an dem er wieder jemandem eine Freude bereiten kann. Chefredakteurin Michaela Gründler hat er mit diesem Gespräch eine große Freude gemacht.

BUCHTIPPS



**99 NAMEN GOTTES. BETRACHTUNGEN**  
Mit 100 Kalligraphien von Shams Anwari-Alhosseyini

David Steindl-Rast  
Tyrolia-Verlag  
Innsbruck-Wien 2019  
22,95 Euro



**ICH BIN DURCH DICH SO ICH. LEBENSWEGE**

David Steindl-Rast  
im Gespräch mit Johannes Kaup  
Vier-Türme-Verlag, 2016  
21,60 Euro



**EINLADUNG ZUR DANKBARKEIT**

David Steindl-Rast  
Kreuz-Verlag, 2012  
10 Euro



**DANKBAR LEBEN. EIN INSPIRIERENDES PRAXISBUCH**  
Basierend auf den Grundsätzen von David Steindl-Rast

Vier-Türme-Verlag, 2018  
19,60 Euro

INFO

**Geführte Meditationen zu Dankbarkeit/ Stille, Texte/Gebete/Gedichte über Dankbarkeit, Musik/Gruppenübungen/Paarübungen/Austausch.**

**Freitag, 13. 12., 19.00 bis 21.30 Uhr**  
im Seminarzentrum St. Virgil, Ernst-Grein-Straße 14, Meditationsraum.

Anmeldung bei:  
Kludia Larcher: 0664/281647  
Bernhard Köll: 0650/9002727  
Teilnahme kostenlos. Freiwillige Spenden zur Deckung der Saalmiete erbeten.