

einfach  leben thema

Verlag Herder

Glücksfaktor Dankbarkeit

Die Welt mit
neuen Augen
sehen

Warum ein Fuß-
ballstar kranken
Kindern hilft

Phantasie hilft:
Kleines ABC
der Dankbarkeit



Der Schlüssel für wirkliche Freude

*Ein Netzwerk von
Nehmen und Geben:
Dankbarkeit – ein direkter Weg
zu innerer Zufriedenheit.*

*David Steindl-Rast OSB im
Gespräch mit Rudolf Walter*

Wenige haben über Dankbarkeit so intensiv nachgedacht wie David Steindl-Rast OSB. Für ihn ist Dankbarkeit die Antwort auf die großen Fragen unseres Daseins.

Rudolf Walter: Ein Sprichwort sagt: „Undank ist der Welt Lohn.“ Ist da etwas dran?

Bruder David: Das ist ja kritisch gemeint: Gerade so sollte es nicht sein. Außerdem ist „die Welt“ sozusagen das Gegenbild. Es gibt übrigens Gesellschaften, in denen das anders ist. Als ich bei den Maori war, habe ich festgestellt, dass die in ihrer Sprache das Wort „Danke“ gar nicht haben. Sie verwenden das englische „Thank you“. Als ich einmal jemand fragte, wie sie in ihrer Sprache den Tatbestand beschrei-

ben, den sie in Englisch ausdrücken, dachte er lange nach und sagte dann: „Das ist in Ordnung“.

Dankbar sein für das Gute, da werden die wenigsten widersprechen. Aber auch für das Schlimme? Da ist ja gerade etwas nicht „in Ordnung“.

Natürlich sind wir nicht für alles dankbar. Es gibt Situationen, wo man nur Ärger spürt, wütend ist, wo man sich nur schämt. Aber alles kann eine Gelegenheit für Dankbarkeit werden. Auch schwierige Situationen geben uns Gelegenheit, dankbar zu sein. Wir können nicht dankbar sein, weil etwas misslingt. Aber wir können dankbar sein für die Gelegenheit, daraus etwas zu lernen: Geduld zum Beispiel. Oder Aufmerksamkeit. Und natürlich kön-

nen wir für Krieg, Ausbeutung oder Hunger in der Welt nicht dankbar sein. Aber wir können – wenn wir damit konfrontiert werden – dankbar sein für die Gelegenheit, etwas zu tun. Auch eine schwierige Situation ist nicht nur ausweglos. Dieses kleine Wort „Gelegenheit“ verlangt Achtsamkeit, es beschreibt das Tor zur Aktivität und macht die Dankbarkeit zu etwas sehr Schöpferischen.

Sie haben sogar den Angriff auf das World-Trade-Center 2001 als Gelegenheit zur Dankbarkeit proklamiert.

Ich bin nach wie vor überzeugt: Auch dieser katastrophale Angriff war ein Ruf zur Dankbarkeit. Die allgemeine Reaktion war aber Angst, die in der Folge wieder Schrecken und Gewalt hervorrief.



Foto: © Diego Ortiz Mugica

David Steindl-Rast: *In der Stille können wir Verbundenheit erfahren und tiefe Dankbarkeit spüren.*

Wenn wir wach gewesen wären, hätten wir uns gefragt: Was war schuld, und wozu bietet uns das jetzt Gelegenheit – um zu wirklichem Frieden zu kommen? Wenn wir uns diese Frage nicht stellen, dann werden wir hineingezogen in einen Strudel von Reaktionen, die nicht wirklich Antworten sind, sondern Reaktionen des kleinen Ich, das immer Angst hat. Niemand ist in einem Krieg je Sieger. Durch Aggression und Krieg entsteht eine Ansteckung, auch der Sieger. Angst ist ansteckend. Dankbarkeit ist das Gegenteil von Angst.

Könnte denn auch Dankbarkeit ansteckend sein?

Ja, das ist das Wunder: Ein dankbarer Mensch, der sich schon am frühen Morgen freut, einen neuen Tag vor

sich zu haben, auch wenn das Wetter nicht gerade wünschenswert ist, wird freundlich in den Tag hineingehen, und wir wissen, wie ansteckend Freundlichkeit ist. Völlig fremde Menschen, denen man auf der Straße begegnet, die einen anlächeln, können den ganzen Tag verändern. Wir können die Welt wirklich ändern dadurch, dass wir freudig ins Leben gehen. Wenn uns Gelegenheit geschenkt ist, uns zu freuen und wir diese Gelegenheit wahrnehmen, dann macht uns das lebendiger, freundlicher, kräftiger, es verbindet uns mit den anderen. Ich habe kürzlich von einer Studie gelesen, dass Leute, die auf der Straße eine Münze finden und sich darüber freuen, signifikant häufiger einem anderen, der ihnen dann unmittelbar darauf begegnet, helfen, als

Leute, die diese Freude vorher nicht erlebt haben.

Was hebt sie von einer Sekundärtugend wie Höflichkeit ab?

Sie ist elementarer, der Schlüssel zur Freude. Wenn wir alles nur als gegeben hinnehmen, dann entsteht keine Freude. Menschen, die alles haben, was man zur Freude brauchen würde, und nicht dankbar sind dafür, freuen sich nicht daran. Menschen, die sehr wenig haben, was Freude schenkt, aber für das Wenige dankbar sind, haben viel größere Freude. Und die Freude wächst dann auch. Je dankbarer man ist, umso mehr bemerkt man Dinge, für die man auch noch dankbar sein könnte. Es gibt Kulturen, in denen man sich nicht daran freut, wie viel man besitzt, son-

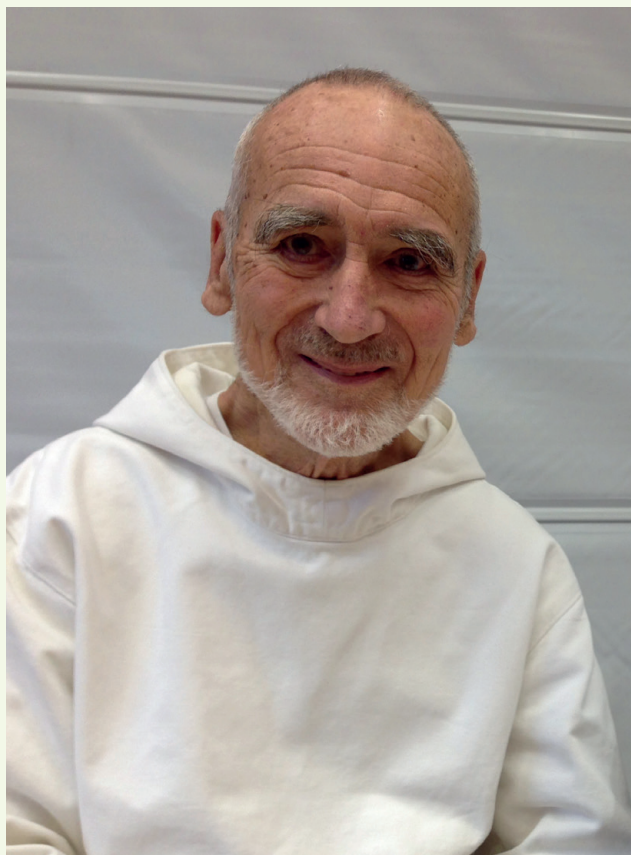
dern darüber, wie wenig man braucht, um glücklich zu sein.

Die Konsumwerbung suggeriert uns, dass es noch etwas viel Besseres gibt. Oder dass andere es noch besser haben als wir. Das ist so, wie wenn man ein Gefäß immer größer machen würde, so dass es nie zum Überfließen kommt. Dem können wir vorbeugen, indem wir unser Gefäß freiwillig und bewusst kleiner machen statt größer. Dann fließt es früher über. Wenn man an einem Tag fastet oder weniger isst, freut man sich an dem Wenigen weit mehr, als man sich an anderen Tagen an der vollen Speise freut.

Es geht also um eine Lebenshaltung?

Ja. Und die beginnt mit der Einsicht, dass alles geschenkt ist. Augustinus sagt: „Alles ist Gnade“. Unser Dasein, die Welt, alles ist unverdient – ein Geschenk. Und wenn alles Geschenk ist, dann ist die einzig passende Antwort: Dankbarkeit. Und das ist etwas viel Umfassenderes als sich durch irgendeine kleine Aufmerksamkeit für etwas erkenntlich zu zeigen. Im Letzten geht es um unsere Einbettung in das göttliche Leben. Alles, was es gibt, entspringt dem fruchtbaren Urgrund der Liebe, die sich ausdrücken will: Darum gibt es alles. Und aus Liebe können wir uns wieder zurückschenken, und so stehen wir in einem Kreislauf göttlichen Lebens.

Foto: © ordnungsgemeinschaften.at



Wem schenken wir uns zurück?

Dem „Vater“, dem Ursprung. Es fließt wieder zurück: Ich habe alles von Dir empfangen, ich habe nichts von mir selber, ich habe Dir nichts zu geben als mich selbst. Im letzten Verständnis der Dankbarkeit ist auch die Antwort zu finden auf die großen menschlichen Fragen: Warum gibt es überhaupt etwas? Und: Wer bin ich? Ich bin Geschenk, das ich dankbar zurückschen-

ken kann, dadurch dass ich mich verwirkliche. Genau darum geht es im Leben: um diesen dynamischen Kreislauf einer Liebe, die alles hervorbringt und die sich wieder zurückschenkt.

Der Apostel Paulus schreibt an die Philipper: „Sorgt euch um nichts, sondern bringt in jeder Lage betend und flehend eure Bitten mit Dank vor

Gott!“ (Phil 4,6) Er schreibt das aus dem Gefängnis. Er weiß nicht, ob er je wieder frei kommen wird. Flehen, Bitten und Danken – wie geht das zusammen?

Paulus hatte – in seiner Situation – allen Grund zu bitten. Aber wenn er Flehen und Danken verbindet, dann heißt das: Er bittet aus dem tiefen Vertrauen, dass die Bitte schon erhört ist, bevor sie überhaupt ausgesprochen ist. Jesus sagt ja auch: Euer Vater im Himmel weiß besser, was wir brauchen als wir selber. Auch der Sperling auf dem Dach und die Lilien des Feldes: die ganze Schöpfung, alles ist eingeschlossen in dieser großen Liebe des Vaters oder des Ursprungs. Uns auf diese Liebe zu verlassen, das ist der Urglaube. Dieses Sich-Verlassen ist schon in der Dankbarkeit. Dankbarkeit als eine Form dieses Glaubens. Sie ist ein Ausdruck einer Gläubigkeit, die nur möglich ist auf dem Grund dieses Urvertrauens.

Bei Kipling heißt es einmal: „Ich weinte, als ich keine Schuhe hatte. Bis ich einen sah, der keine Beine mehr besaß“. Geht das auch so: Dankbarkeit

als Vergleich nach unten?

Wenn wir uns ständig im Sinne einer Konkurrenz und Missgunst mit anderen vergleichen, dann mag der Vergleich mit Menschen, denen es schlechter geht, auch ein Zugang zur Dankbarkeit sein. Aber auf dieser Bewusstseinsstufe zu stehen, ist nicht ideal, denn das

Vergleichen kommt ja nur vom Ich. Das Selbst hat niemanden, mit dem es sich vergleichen kann, das Selbst ist unvergleichlich, weil es alles eins ist.

Das Selbst – was ist das?

Jedenfalls etwas anderes als das in der Zeit verfangene Ich. Das Ich ist nie im Jetzt. Das Ich hängt an der Vergangenheit oder kann gar nicht erwarten, bis das und das sich ereignet. Oder es fürchtet sich vor der Zukunft, fühlt sich als Opfer der Vergangenheit oder bedauert, dass die Vergangenheit nicht zu konservieren ist. Das Selbst ist einfach im Jetzt. Und jedes Mal, wenn wir dankbar sind, auch nur in der kleinsten Weise, sind wir für einen kurzen kleinen Augenblick über die Zeit hinaus in diesem Jetzt und im Selbst. Was also ist dieses Selbst? Ich würde sagen: Wer ich letztlich wirklich bin.

Und wer bin ich denn letztlich?

Ich bin ein Mann oder eine Frau. Aber darüber hinaus? Du kannst dich ja beobachten, also gibt es einen inneren Beobachter. Und wer beobachtet den Beobachter? Wenn man so fragt, kommt man immer weiter zurück, bis man letztlich zu einer inneren Wirklichkeit findet, die erfahrbar, aber nicht in Begriffen fassbar ist. Und diese innerste Wirklichkeit, das ist unser Selbst. Und die teilen wir mit allen, daraus schöpfen wir Kraft. Ein anderer Ansatzpunkt ist auch zu sagen: In deinen lebendigsten Augenblicken oder in deinen wichtigsten Entscheidungen, wer hat diese Entscheidung getroffen? Oder in deinen großen Einsichten: Wer hat diese Einsichten, wo sind die hergekommen? Es ist immer diese Lebensquelle, die in uns ist.

Diese Kraft, diese Lebensquelle führt also zu mir hin?

Aber sie bleibt da nicht stehen. Ein ähnlicher Ansatzpunkt: Du lebst – was heißt das? Unzählige Lebensprozesse gehen in deinem Körper, da muss man gar nicht vom Geist sprechen, vor sich. Wer kontrolliert die denn? Bist du das? Kannst du jetzt dein Frühstück verdauen, versuchs einmal. Das musst du etwas anderem überlassen, eben dieser Kraft in dir, die du selbst bist und die du mit allen anderen teilst, und die sich nicht trennen lässt von der Kraft, die Bäume wachsen lässt und den Regen sendet und die Erde um die Sonne kreit

*„Wer dankbar ist,
weiß sich zugehörig.
Und sagt Ja dazu.
Dieses Ja ist
das Wesen der Liebe.“*

sen lässt und die Sonne in ihrer Bahn führt und so weiter: Das ist alles eine Kraft, die in dir wirkt.

Ist denn Dankbarkeit so verstanden eine Art Grundgläubigkeit, eine Form nichtkonfessioneller Religion oder Religiosität?

Dem großen Mystiker Meister Eckhart wird der Satz zugeschrieben: „Wäre das Wort ‚Danke‘ das einzige Gebet, das du je sprichst, so würde es genügen.“ Dankbarkeit ist in der Tat zutiefst religiös in dem Sinne, dass sie wieder verbindet, was zerrissen ist: im tiefsten Sinn von Religion „religio, religare“. Zerrissen ist unsere Beziehung zu anderen, unsere Beziehung zu uns selbst, die Beziehung zwischen Ich und Selbst. Und die Beziehung zum Göttlichen, zu der letzten Wirklichkeit. Dankbarkeit ist also nah am Herzen jeder Religion,

ein Verbindungsglied zwischen den verschiedenen Religionen und wichtig im religiösen Dialog.

Sind diese Beziehungsdimensionen – zu allem Anderen, zum Selbst und zum Göttlichen – auch untereinander verbunden?

Natürlich. Wir können ja nicht sagen: Mein Verhältnis zu allen anderen ist wunderbar, nur zu mir selber habe ich keine guten Beziehungen. Oder: Mit Gott habe ich eine wunderbare Beziehung, aber mit den Menschen komme ich halt nicht aus. Oder: Die Natur ist mir völlig egal. Es hängt alles zusammen.

Kann man diese Haltung der Verbundenheit üben?

Ja, nur indem ich etwas übe, wird es zur Haltung. Am besten ist, man schreibt ein Tagebuch und notiert regelmäßig, wofür man dankbar sein darf. Man wird viel offener, achtsamer in den nächsten Tag gehen und bewusster

leben. Was noch wichtig ist: die Stille suchen. Erst in der Stille können wir tiefe Dankbarkeit spüren. Wer dankbar ist, kann übrigens nicht unglücklich sein. Er weiß, dass er in Verbindung ist mit anderen, einbezogen in ein Netzwerk von Geben und Nehmen, dass er zu anderen zugehörig ist. Und er sagt Ja dazu: Dieses Ja ist das Wesen der Liebe.

Also eine Lebensaufgabe! Bis zuletzt?

Wenn ich dankbar dem Sein gegenüber bin, werde ich das auch im nächsten und übernächsten Augenblick sein können – und dann auch im letzten Augenblick, wenn es darum geht, das Ich endgültig loszulassen im Sterben.