



David Steindl-Rast OSB, geb. am 12. Juli 1926 in Wien, ist Benediktinermönch, Eremit, engagiert im interreligiösen Dialog und der Friedensbewegung. Der promovierte Psychologe hat auch Kunst und Anthropologie studiert. Er ist Autor zahlreicher Bücher, insbesondere zum Thema Dankbarkeit.

Begegnungen

Sinnvoll leben, dankbar leben

Er gilt als bedeutender spiritueller Lehrer, als einer der großen Weisen unserer Zeit und als Brückenbauer zwischen den Religionen. In der Sendung des Schweizer Rundfunks und Fernsehens (SRF) „Sternstunde Religion“ hat sich die Moderatorin Olivia Röllin mit Br. David im Europa-Kloster Gut Aich (bei Salzburg), wo er heute lebt, getroffen und mit ihm darüber gesprochen, was gutes Leben für ihn bedeutet.

Olivia Röllin: Bruder David, Du wirst in diesem Monat 98 Jahre alt. Wenn Du auf die Entwicklung der Welt während deines Lebens zurückschaust: Was hat sich da geändert?

Br. David Steindl-Rast: Das Wesentlichste, was sich verändert hat ist, dass die Ehrfurcht verloren gegangen ist. Ehrfurcht bedeutet, dass man vor dem Leben Achtung hat. In meiner Kindheit war das diese Haltung fraglos, es war das Wasser, in dem wir als Fische geschwommen sind. Man hat damals auch wie selbstverständlich von „Gott“ gesprochen und damit das gemeint, was uns als Menschen verbindet und wovor man Ehrfurcht hat. Ich bin nicht dafür, von Gott zu sprechen, das führt nur zu Missverständnissen.

Du bist 1926 in Wien geboren, wurdest im Zweiten Weltkrieg eingezogen, hast acht Monate gedient, bist dann untergetaucht – und sagst trotzdem: „In meiner Zeit gab es mehr Ehrfurcht vor dem Leben.“ Ausgerechnet in der Zeit des Zweiten Weltkrieges?

Zusammengebrochen ist das erst im Laufe meines Lebens, und erst nach dem Zweiten Weltkrieg. Auch Hitler hat in jeder seiner Reden Gott erwähnt. Wir haben uns darüber geärgert, weil wir ihm gegenüber kritisch eingestellt waren, aber den Massen ist nicht aufgefallen, dass er das als Mittel verwendet. Wenn heute jemand in einer politischen Rede Gott erwähnte, würden sich die Leute nur wundern: Wovon redet der eigentlich?

Das klingt, als würdest Du nicht besonders optimistisch auf die Welt schauen. Wieso konntest Du trotzdem so alt werden?

Das Alter hat mit Optimismus nichts zu tun. Ich möchte weder Optimist noch Pessimist sein, sondern Realist, Realist mit Hoffnung. „Hoffnung“ im spirituellen Sinn ist etwas anderes als „Hoffnungen“. Hoffnungen – im Plural – beziehen sich immer auf etwas, was man sich konkret

vorstellen kann. Hoffnung dagegen ist Offenheit für Überraschung. Überraschend ist immer etwas, was unvorstellbar ist. Ich kann mir nicht vorstellen, wie es in einer Welt, in der wir heute leben, überhaupt weitergehen kann. Aber ich bin voll Hoffnung, dass es weitergehen wird. Denn dass immer wieder Überraschungen kommen, das habe ich auch in meinem eigenen Leben erfahren.

Man kann also sagen: Br. David ist voll unkonkreter Hoffnung – und das trägt ihn weiter?

Wir wissen doch aus Erfahrung – und auch mein eigenes langes Leben zeigt das: Konkrete Hoffnungen zerschlagen sich immer, früher oder später. Aber wenn sie zerschlagen werden, schenkt uns das Leben etwas noch Besseres. Was ich gelernt habe, ist Lebensvertrauen. In meinem Alter ist jeder Tag, an dem ich wieder aufwache, ein Geschenk. Jeder neue Tag vermehrt das Vertrauen ins Leben. Und auch wenn etwas schief geht – das Leben schenkt uns etwas noch Besseres.

Ich habe nach dem Alter gefragt, weil Du dich auch mit dem Buddhismus beschäftigst. Da kennt man die Haltung des

Anfängergeistes: Die Dinge so zu tun, als würde man sie zum ersten Mal machen, führt dazu, dass der Alltag sich nicht in einer Gewohnheit abnutzt und man sich seine Ursprünglichkeit erhalten kann.

Ich frage nicht nach einem Grund für das Altwerden. Ich nehme es einfach als ein Geschenk des Lebens hin, das Gabe und Aufgabe ist. Aber einen kindlichen Geist habe ich tatsächlich zeitlebens gehabt. Ich kann jetzt noch wie ein Kind spielen und mich freuen. Vielleicht ist auch das ein besonderes Geschenk.

Sich das Geschenk des Lebens bewusst machen: Zurückgezogen in einem Kloster geht das leichter. Ich lebe – wie die meisten – nicht im Kloster, sondern in einem dichten Alltag: Büro, Hausarbeit, Beruf, Planungen ... Kann man diese Haltung ins Leben einbauen, wenn man nicht im Kloster lebt? Und wie?

Auf das Leben hinhorchen, Augenblick für Augenblick, und dem Leben antworten! Das hängt gar nicht von den konkreten Lebensumständen ab. Zum Beispiel: Wenn Du in der Früh aufwachst und Deinen Tagesplan anschaut – in der Haltung: „Das schenkt mir das Leben, das verlangt es von mir“ – dann hast Du ein Gegenüber: das Leben. Es lebt dich! Wir haben nicht das Leben, das Leben hat uns. Trotzdem können wir uns ihm gegenüberstellen. Das ist sehr geheimnisvoll, und sehr tief: Wir sind Leben, das Leben lebt uns, und wir sind mit ihm im Dialog: hörend, achtsam auf das, was das Leben von mir will. Und zugleich achtsam darauf: Was schenkt es mir? Natürlich können wir auch taub und schlafwandelnd sein.

Du sprichst vom Leben so, als wäre es ein Subjekt. Was ist das: „das Leben, das etwas von mir will“?

Es ist unser großes „Du“, und es ist das „Es“, das alles gibt. Es gibt sogar mich! Was ist dieses Es? Es ist das geheimnisvolle Herzstück, die Mitte des Lebens. Wir stehen ständig im Dialog damit. Wenn Du über Dein Leben nachdenkst, dann ist dieses Leben ja nicht eine Aneinanderreihung von unzusammenhängenden Epi-

soden, sondern Du hast eine Geschichte. Eine Geschichte: Das setzt voraus, dass Du sie jemandem erzählst.

Auch sich selber?

Ja, aber auch jemand anderem: dem großen Du, dem du gegenüberstehst, und das ich „das Leben“ nenne: Man kann es auch – sehr vorsichtig – „Gott“ nennen.

Weshalb diese große Zurückhaltung, es „Gott“ zu nennen?

Weil das Wort so missbraucht und missverstanden wird, dass es zu weiteren Missverständnissen führt, außer man weiß genau, mit wem man spricht. Ich spreche lieber vom „großen Geheimnis im Herzen des Lebens“, mit dem wir in Beziehung stehen. Wir können nur „Ich“ sagen, weil es ein „Du“ gibt. Diesem Du wollen wir unsere Lebensgeschichte erzählen. Kein menschliches Du versteht es ganz. Je mehr man jemanden liebt, umso größer das Bedürfnis, ihm seine Lebensgeschichte mitzuteilen, und umso schmerzlicher spürt man aber, dass immer „ein Rest“ bleibt. Das verstehe ich so, dass unser eigentliches Du nicht neben allen anderen ist, sondern in allen anderen, alle anderen umfassend.

Schauen wir in Deine eigene Lebensgeschichte, die dich – über viele Stationen und Umwege – ins Kloster führte: Du hast einmal gesagt, Du wolltest dich den eigentlichen und letzten Fragen widmen. Was waren diese Fragen? Und sind es dieselben Fragen geblieben?

Ich glaube schon. Nicht dass ich die Fragen konkret formuliert hätte. Es war eher eine fragende Haltung dem Leben gegenüber. Jeder hat ganz bestimmte Fragen. Ein Wissenschaftler hat andere Fragen, auf die er sich spezialisiert. Mein Interesse war immer auf das Letzte, immer noch Tiefere bezogen.

Du hast über zehn Jahre lang als Einsiedler gelebt. Für heutige Menschen, die vor dem Bildschirm sitzen, ständig außenorientiert sind, wäre das eine krasse Konfrontation.

Ich war lange in einem Kamaldulenser-kloster in Kalifornien. Menschen die dorthin zu Einkehrtagen kamen, sind oft nach dem dritten Tag in Panik abgereist, weil sie die Stille nicht ertragen konnten. Aber jeder sollte in seinem Leben, um innere Balance zu erreichen, Stille suchen. Einfach stillsein, die Gedanken kommen und gehen lassen, nicht anhängen, einfach frei sein. Das ist hilfreich.

Was hat das in dir bewirkt?

Wenn man es in Worte fassen könnte, wäre es schon nicht mehr richtig. Plotin spricht davon: Allein mit dem All-Einen. Es ist eine Konfrontation mit dem großen Geheimnis des Lebens. Aber das nicht „irgendwo anders“, sondern im Zähneputzen, im Gehen, im Sitzen, sogar im Vor-sich-hinträumen.

Rückzug, also nicht als Realitätsflucht?

Alles andere, genau das Gegenteil! Es ist

Dem Leben vertrauen –
mit der Schöpfung verbunden



Konfrontation mit der Wirklichkeit. Es ist ein großer Luxus, das im Kloster so leben zu können.

Die meisten Menschen wollen etwas haben, Familie, Haus, Kinder. Auch Du wolltest einmal 12 Kinder haben, schreibst Du in deiner Autobiographie. Wieso hat das für dich an Reiz verloren?

Meine Entscheidung ins Kloster zu gehen fiel 1946, ich war jung, gerade 20. Es war eine herrliche Zeit, wir waren sehr glücklich damals. Warum? Weil wir den Tod ständig vor Augen hatten! Ich hatte mehr Freunde, die im Krieg umgekommen waren, als lebende. In der Regel des Benedikt hatte ich gelesen, es gehe genau darum: „den Tod allezeit vor Augen haben“. Darin habe ich unsere Situation erkannt. Das Bewusstsein des Todes hat uns im Augenblick leben lassen. Mir wurde klar: Im Augenblick zu leben ist die einzige Möglichkeit, glücklich zu sein. Sonst jagt man dem Glück nur nach oder bedauert seinen Verlust. Weil mir dieser Satz Benedikts so wichtig war, dachte ich: Eigentlich sollte ich Mönch werden. Ich bin dann allerdings sieben Jahre davongelaufen, habe Kunst, Psychologie und Völkerkunde studiert, ging nach Amerika. Und erst dort habe ich das Kloster entdeckt, das nach der ursprünglichen Regel gegründet wurde. Ich war am Ziel.

„Den Tod täglich vor Augen halten“, war seit damals also das tägliche Mantra. Wie geht es dir heute damit? Als junger Mensch lebe ich selber in einem anderen Zeithorizont. Du bist 98: Machst Du noch Pläne? Wie lebst Du, Tag für Tag?

Natürlich muss auch ich manchmal bestimmte Dinge in den Kalender eintragen. Aber ich lebe meistens von Tag zu Tag. Für mich ist – wenn ich an morgen denke – immer noch die erste Frage: Was würde mich wirklich freuen? Die zweite dann: Kann ich es? Die dritte, wichtigste: Und wozu bietet mir das Leben jetzt konkret Gelegenheit, auf das hinzugehen, was ich mir am meisten wünsche? Oft sind gerade die kleinen Dinge wichtig. Eine Anekdote dazu, aufschlussreich, auch wenn sie nur

gut erfunden wäre: Jemand hatte einen Lebenstraum, er wollte am Meer sitzen, lesen, sonst nicht viel zu tun zu haben. Was waren die Schritte dazu? Er hat Stellenanzeigen gelesen. Und wurde Leuchtturmwächter!

Der amerikanische Psychiater Irvin D. Yalom hat einmal gesagt: „Je mehr wir bedauern, dass wir nicht gelebt haben, desto mehr fürchten wir den Tod.“ Wieviel unausgeschöpftes Leben gibt es in Dir?

In dieser Hinsicht habe ich nichts zu bereuen. Es tut mir im Rückblick leid, wenn ich sehe, dass ich andere Menschen beleidigt oder verletzt habe. Je älter ich werde, desto mehr sehe ich: Das einzige, worauf es ankommt: liebenswürdig zu sein, einander Freude zu machen. Jeden Tag, wenn ich die Augen aufmache, bete ich, dass ich die Gelegenheit dazu habe.

Viele haben heute Angst, dass sie im Leben etwas verpassen. Hattest Du selbst nie die Angst, auf etwas zu verzichten, etwas nicht zu erleben, also dass dir etwas entgeht?

Wenn wir dankbar sind für das, was uns geschenkt ist, haben wir keine Zeit und Energie darüber nachzudenken, was wir sonst noch wollten. Entscheidend ist doch die Frage: Woran kann ich mich jetzt freuen? Das Leben hat immer andere Pläne. Die Frage ist also: Was bietet mir das Leben jetzt und hier? Das gilt es auszuschöpfen.

Sprechen wir auch noch über den Tod. Du hast einmal gesagt: „Wir Menschen soll-

ten darauf hinwachsen, am Schluss des Festmahls des Lebens nach vielen Leckerbissen einen Stein zu verschlingen, der den Tod symbolisiert.“ Wie kommst Du darauf? Wieso ist der Tod ein Stein?

Der Satz steht im Zusammenhang mit einer Geschichte aus dem Evangelium, der sogenannten Versuchung Jesu. Jesus war in der Wüste und hat 40 Tage gefastet. Als er hungrig war, sagte der Versucher: „Wenn du der Sohn Gottes bist, dann sag doch zu diesen Steinen, dass sie Brot werden.“ Steine schauen für den Hungernden aus wie Brotlaibe. Jesus antwortet darauf: „Der Mensch lebt nicht vom Brot allein, sondern von jedem Wort aus Gottes Mund.“ Ich habe dann gesagt: Offensichtlich sind auch die Steine – also nicht nur alles Angenehme, sondern auch das Unangenehme – ein Wort aus Gottes Mund. Wir sollten uns darauf vorbereiten, dass sich hier und da auch in einem Rosinenbrot eine Rosine als Steinchen herausstellt, auf das wir manchmal beißen. Am Ende unseres Lebens kommt der Tod, das Sterben, das wir eigentlich nicht wollen, wogegen sich alles in uns auflehnt – und da sollten wir schon so in Übung sein, dass wir erkennen: Auch dieser große Stein ist ein Wort aus Gottes Mund.

Wie blickst Du deinem eigenen Sterben entgegen? Ist da auch Angst?

Ich habe Angst vor dem Drum und Dran: Kranksein, Hilflosigkeit, sich vielleicht nicht mehr verständlich machen zu können. Aber vor dem Aufhören dieses physischen Lebens habe ich keine Angst. Alles



Einfach leben – dankbar leben

365 Inspirationen von David Steindl-Rast

Verlag Herder Freiburg 2018;

192 Seiten, Euro 12,-

David Steindl-Rast lehrt Dankbarkeit als spirituelle Grundhaltung. Seine Worte treffen ins Herz und verwandeln den Alltag. Sie werden zur Quelle neuer Kraft. 365 Worte, die die Seele nähren: Ein Geschenk für jeden Tag.

Wichtige in unserem Leben gehört nicht dem physischen Bereich an. Wenn du ein Haus „mein Heim“ nennst, ist das doch nichts Physisches. Wenn du umziehst, wird ein anderes Haus dein „Heim“. Oder nimm Erfahrungen wie Treue, Verantwortungsbewusstsein, Liebe. Es kommt darauf an, im Lauf des Lebens sich immer mehr in diesem Bereich zuhause fühlen: Wenn „das Haus“ – der Leib – im Tod weg ist, übersiedelst du. Wie das geht? Da habe ich keine Ahnung. Aber dass mit dem Tod nicht alles aus ist, das wissen wir eigentlich, weil uns vieles zugehört und wir ihm zugehören, was nicht sterben kann. Treue kann nicht sterben. Liebe kann nicht sterben.

Was ist es an Bruder David, was nicht sterben wird?

Das Selbst. Jede und jeder von uns kann „Ich“ sagen, und darin wir sind ganz verschieden voneinander. Aber wenn wir wirklich betonen wollen, wer wir eigentlich sind, sagen wir: „Ich selbst“. Das ist mehr. Das Selbst ist nur eines. Es gibt keinen Plural, man kann im Deutschen auch nicht von „Selbsten“ sprechen. Wir sind viele „Ichs“ und ein „Selbst“. Dieses Selbst ist nicht physisch. Es wird überleben. Wie, weiß ich nicht. Aber ich kenne und erlebe mich nicht nur als leibliches Ich, sondern auch als Selbst: als Ganzes, nicht nur mit allen Menschen, sondern mit der ganzen Schöpfung verbunden. In diesem Selbst bin ich eigentlich „zu Hause“.

Du klingst zuversichtlich, was diese Veränderung angeht.

Wir wissen nicht, wie es ist, wenn das Ich verschwindet. Aber dass das Selbst nicht verloren geht, können wir wissen, weil nicht sterben kann, was nicht physisch ist. Wir erleben es, und wir können darüber nachdenken.

Wir wissen aber auch nicht, ob es nur in unserem Nachdenken existiert?

Dann hätten wir es ja erfunden! Aber das ist nicht unser Erleben. Es ist ein Irrtum zu glauben, dass unser Gehirn die Gedanken erzeugt – auch die fortschrittliche Wis-



senschaft hinterfragt eine solche Sicht inzwischen.

Noch einmal zu Deinem Lebensthema: Dankbarkeit. Weshalb ist das so wichtig geworden für Dich?

Glück und Freude hängen nicht davon, dass wir alles haben. Es gibt immer wieder Leute, die alles haben und todunglücklich sind. Das sind immer die undankbaren Menschen. Wir kennen andererseits Menschen, die wirklich leiden und ein schwieriges Leben haben – und doch vor Freude strahlen. Warum? Sie sind dankbar! Dankbarkeit ist der Schlüssel zur Freude.

Der Begründer der Logotherapie, der österreichische Psychiater Viktor E. Frankl, der vier KZ-Aufenthalte überlebt hat, sagt: Sein bedingungsloser Glaube an einen letzten Sinn, der uns verborgen sein mag, habe ihn überleben lassen. Er vertritt auch die Überzeugung: Auch wenn Leiden sich nicht beseitigen lässt, sei entscheidend, mit welcher Haltung oder Einstellung wir dieses Schicksal auf uns nehmen. Ist auch Dankbarkeit primär eine Frage der Haltung?

Es ist tatsächlich eine Frage der Haltung. Was hinter dem, was Frankl meint, und was auch hinter Dankbarkeit steht, ist: „Ja zum Leben“, also Lebensvertrauen. Wenn wir dem Leben vertrauen, müssen wir gar nicht von Dankbarkeit sprechen. Wenn wir dem Leben nicht vertrauen, ist alles schon sinnlos und zu Ende. Frankl verehere ich,

weil er „trotz allem“ durchgehalten und trotz aller Schicksalsschläge dem Leben weiter vertraut hat. Das wünsche ich jedem Menschen am meisten: Lebensvertrauen. Das Gegenteil wäre die Hölle auf Erden.

Gab es denn in Deinem Leben Momente, wo Du dieses Lebensvertrauen verloren hast? Es wird immer wieder herausgefordert. Immer wieder, auch durch kleine Dinge.

Zum Beispiel?

Durch Schmerzen. Auch durch das Verhalten anderer Menschen etwa. Aber wenn ich dem Leben grundsätzlich nicht mehr vertraue, verliert alles den Sinn. Also versuchen wir, dieses Vertrauen zu schüren, aufzubauen, zu pflegen.

Was würdest du Menschen empfehlen? Was ist wichtig, was ist der richtige Weg in ihrem Leben? Wie können sie dieses Vertrauen lernen?

Durch Dankbarkeit! Jeden Augenblick hinzuschauen: Was schenkt mir das Leben jetzt? Schon, dass ich lebe, dass ich atmen kann – das habe ja nicht ich ausgesucht, gekauft oder verdient. Das Leben lebt mich. Wie soll ich ihm da nicht vertrauen?

Und zu dem, was wir über den Tod gesagt haben, will ich noch einen letzten Satz anfügen. Er stammt von Otto Mauer, einem Wiener Priester und Künstlerseelsorger: „Der Mensch stirbt nicht am Tod, sondern an ausgereifter Liebe.“