

Herausgeber: © Pallottiner-Verlag, CH-9201 Gossau SG, www.pallottiner.ch

Der *ferment*-Bildband erscheint einmal im Jahr.

Redaktionsanschrift: Redaktion ferment, Andreas Baumeister, Ostenbergstrasse 18, CH-4410 Liestal, Telefon 0041 (0)61 903 11 44, Fax 0041 (0)61 903 11 45,

E-Mail: ferment@bluewin.ch

Redaktion: Andreas Baumeister, Almut Haneberg, Vreni Merz (www.vrenimerz.ch), Pierre Stutz (www.pierrestutz.ch)

Gestaltung: Stefan Zumsteg, Sandrain 16, CH-4657 Dulliken,

Telefon 0041 (0)62 295 01 10, Fax 0041 (0)62 295 01 11, E-Mail: zumstegdesign@bluewin.ch

Druck: Birkhäuser+GBC, CH-4153 Reinach BL

Bestellungen und Adressänderungen:

Schweiz, Österreich und übriges Ausland ausser Deutschland:

Pallottiner-Verlag, Postfach, CH-9201 Gossau SG,

Telefon 0041 (0)71 388 53 30, Fax 0041 (0)71 388 53 39

E-Mail: pallottiner-verlag@bluewin.ch, www.ferment.ch

Deutschland: Versandbuchhandlung Katholisches Bibelwerk, Postfach 15 04 63,

D-70076 Stuttgart, Telefon 0049 (0)711 619 20 26 oder 0049 (0)711 619 20 37,

Fax: 0049 (0)711 619 20 30, E-Mail: versandbuchhandlung@bibelwerk.de

Für Vertrieb und Inkasso in Deutschland ist im Auftrag des Herausgebers die Versandbuchhandlung Katholisches Bibelwerk in Stuttgart zuständig. – Schweiz und übriges Ausland: Pallottiner-Verlag, CH-9201 Gossau SG.

Preis: Fr. 13.–, € 8.70 zuzüglich Versand.

Zahlungen: Schweiz: Postcheckkonto St. Gallen 90-2785-0.

Deutschland: Postbank Stuttgart Konto Nr. 151 16-707 (BLZ 600 100 70),

Schwäbische Bank Konto Nr. 1793 (BLZ 600 201 00).

Österreich: Oberbank Salzburg, Konto Nr. 121216121 (BLZ 15090).

Fotos: S. 1/86, 5-14: © Josef Imfeld: Verwandlungen des Löwenzahns. S. 17-28: © Brigitta Laube: Spiegelnde Wasserflächen. S. 45-56: © Vera Markus: S. 45: Staubsauger. S. 47: Trommel einer Waschmaschine. S. 49: Espresso-Kanne auf Glasplattenherd. S. 51: SBB Zug fährt über Eisenbahnbrücke. S. 53: Computermaus. S. 55:

CD-Player spiegelt sich in CD. S. 57: Blick aus geöffnetem Kühlschrank. S. 59-70: © Stefan Schmidlin: S. 59: Champignons. S. 61: Tomaten. S. 63: Karotten. S. 65: Bohnen. S. 67: Pflaumen. S. 69: Kürbisse. S. 70: Maroni. S. 73-83: © Michael Meier: Die Fotos entstanden im August 2008 auf den letzten beiden Tagesetappen der 31. Bruder Klaus Fusswallfahrt der katholischen Landvolkbewegung Augsburg von Hagspiel/Oberstaufen bei Augsburg nach Flüeli-Ranft unter der Leitung von Karl Müller-Hindelang. **Kontakt: Katholische Landvolkbewegung in der Diözese Augsburg**, Peutingenstrasse 5, D-86152 Augsburg, Telefon 0049 (0)821/3166-561, E-Mail: info@klb-augsburg.de.

Hinweise/Quellenangaben: S. 3-12: Zur Spiritualität der Dankbarkeit bei Bruder David Steindl-Rast möchten wir besonders verweisen auf den Titel: **David Steindl-Rast: Fülle und Nichts**. Herder, Freiburg 3. Auflage 2008. Die Zitate auf den folgenden Seiten beziehen sich auf dieses Buch. S. 4: **David Steindl-Rast: Fülle und Nichts**. S. 68f. S. 6: **David Steindl-Rast: Fülle und Nichts**. S. 16, 17, 23. S. 8: **Dorothee Sölle: Gegenwind**. Erinnerungen. Hoffmann & Campe, Hamburg 1995, S. 312. S. 10: **David Steindl-Rast: Fülle und Nichts**. S. 19, 20. S. 12: **David Steindl-Rast: Fülle und Nichts**. S. 91ff. S. 16: © Birgit Schönenberger. S. 18: © Georg Sporschill, Gründer des österreichischen Hilfswerkes für Strassenkinder «Concordia» in Osteuropa: CONCORDIA Sozialprojekte Pater Georg Sporschill SJ, Hochstettergasse 6, A-1020 Wien, Telefon 0043/1/212 81 49, E-Mail: office@concordia.or.at, Internet: www.concordia.co.at. S. 20: **Aus:** Ulrich Beer: Der Bumerangeffekt. Kreuz, Stuttgart 2007, S. 11f und 35. S. 22: © Christa Kratochwil. S. 24: © Christian Heidrich. S. 26: Erstmals veröffentlicht in: Auftrag 3/2008, S. 20. S. 30-40: Alle biblischen Zitate zitiert nach der Einheitsübersetzung, Copyright Verein Katholisches Bibelwerk Stuttgart. S. 71-82: Almut Haneberg schrieb die vorliegenden Texte im Sommer 2008, als sie mit dem Christopherus Jugendwerk Oberrimsingen in Breisach bei Freiburg im Breisgau als Pilgerin zusammen mit 130 Personen, davon etwa 80 Kinder und Jugendliche aus verschiedenen Einrichtungen der Jugendhilfe in Deutschland und deren Betreuerinnen und Betreuer, unterwegs war. Die restlichen 50 Personen waren Einzelpilgerinnen und -pilger, meist aus dem Raum Freiburg. Diese Strecke war die letzte Etappe des Weges von Oberrimsingen nach Santiago de Compostella, welcher vor sieben Jahren begonnen hatte. Manche Jugendliche waren seit Beginn dabei. Die letzte Etappe führte von den Pyrenäen in elf Tagen bis nach Santiago. Übernachtet wurde in Turnhallen oder im Zelt. Eine mobile Küche verköstigte die Pilgergruppe. Die Pilgernden mussten nur das Tagesgepäck mit sich tragen. **Kontakt: Christophorus Jugendwerk**, D-79206 Breisach, Telefon 0049 (0)7664 409-200, E-Mail: info@jugendwerk-oberrimsingen.de. S. 73-83: Die Fotos entstanden im August 2008 auf den letzten beiden Tagesetappen der 31. Bruder Klaus Fusswallfahrt der katholischen Landvolkbewegung Augsburg von Hagspiel/Oberstaufen bei Augsburg nach Flüeli-Ranft unter der Leitung von Karl Müller-Hindelang. **Kontakt: Katholische Landvolkbewegung in der Diözese Augsburg**, Peutingenstrasse 5, D-86152 Augsburg, Telefon 0049 (0)821/3166-561, E-Mail: info@klb-augsburg.de.



in Dankbarkeit verbinden

«Die Welt in Dankbarkeit verbinden» lautet das Lebensthema des Benediktinermönchs David Steindl-Rast. Seine Website «www.gratefulness.org» wird täglich weltweit von Tausenden von Menschen besucht.

Dankbare Menschen erahnen die tiefe Zugehörigkeit mit allem, die den Blick auf den Alltag verwandelt. Der Mystiker Bruder David Steindl-Rast entfaltet in seinen Büchern eine tragende Spiritualität, die Menschen aller Religionen verbindet.

Pierre Stutz lässt sich von dieser inspirieren und beschreibt fünf Grundhaltungen der Dankbarkeit.

Texte: Pierre Stutz
Fotos: Josef Imfeld

Mein Morgengebet beginne ich im Schweigen und sage innerlich «Danke». Beim Aufstehen bleibe ich einen Moment stehen. Meine Füße stelle ich bewusst auf den Boden. Ich atme tief ein und aus. Ich nehme wahr, wie ich auch heute getragen bin. Mein innerer Begleiter, mein Atem, erinnert mich an den Fluss der Liebe, dem ich mich auch anvertrauen darf. Ich lasse mich innerlich aufrichten zu mir selbst, zu meiner Lebensaufgabe. Ich atme achtsam ein und aus. Ich staune über das Geschenk meines Lebens, über das Wunderwerk meines Körpers und höre auf meinen Herzschlag. Er lässt mich einen gesunden Lebens- und Arbeitsrhythmus verinnerlichen. Bruder David schreibt:

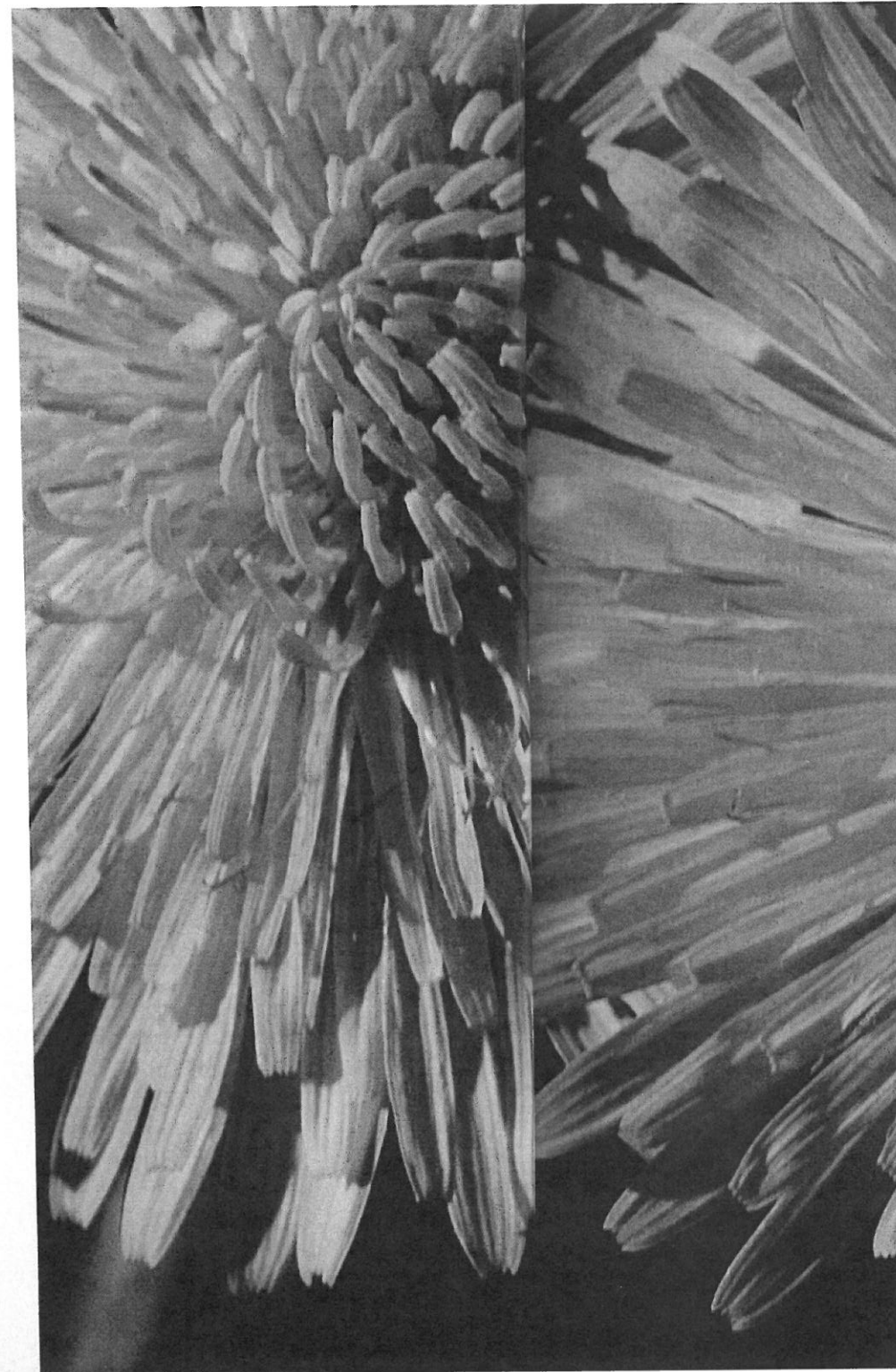
«Das Herz ist ein Muskel mit Musse. Er unterscheidet sich von allen anderen Muskeln. Dein Herzmuskel arbeitet, solange du lebst. Er wird nicht müde, denn eingebaut in jeden Herzschlag ist eine Ruhepause. Für unser körperliches Herz ist es wesentlich, dass es in aller Ruhe arbeitet. Wenn wir unsere innere Wirklichkeit «Herz» nennen, dann bedeutet das, dass jene

lebensspendende Ruhe und Musse unserem tiefsten Wesen entspricht.»

Die Wechselwirkung zwischen Aktion und Erholung ist kein Privileg von einzelnen Menschen, sondern tief in uns allen angelegt. Mein Herzschlag, der ohne mein Zutun geschieht, bewegt mich zu pulsierender Lebendigkeit und zum befreienden Seindürfen vor all den Herausforderungen des heutigen Tages. Arbeitenkönnen und Seindürfen verbinden mich mit dem Lebensatem Gottes, der alles beseelt. So kann ich auch heute versuchen, für mein Leben gerade zu stehen. Ich atme tief ein und aus und bin verbunden mit dem Ewigen. An jenen Tagen, in denen ich voller Kraft und Zuversicht bin und auch in jenen Morgenstunden, in denen ich mich dünnhäutig und zerbrechlich fühle. Beides gehört zu mir, wenn ich wirklich alltäglich zum Leben erwachen will. Jeden Morgen stehe ich still beim Aufstehen.

Mein Stillstand führt mich sehr weit, in die Tiefendimension meines Daseins, wo sich mein ganzes Leben in einem Wort verdichtet: DANKE!

Pierre Stutz



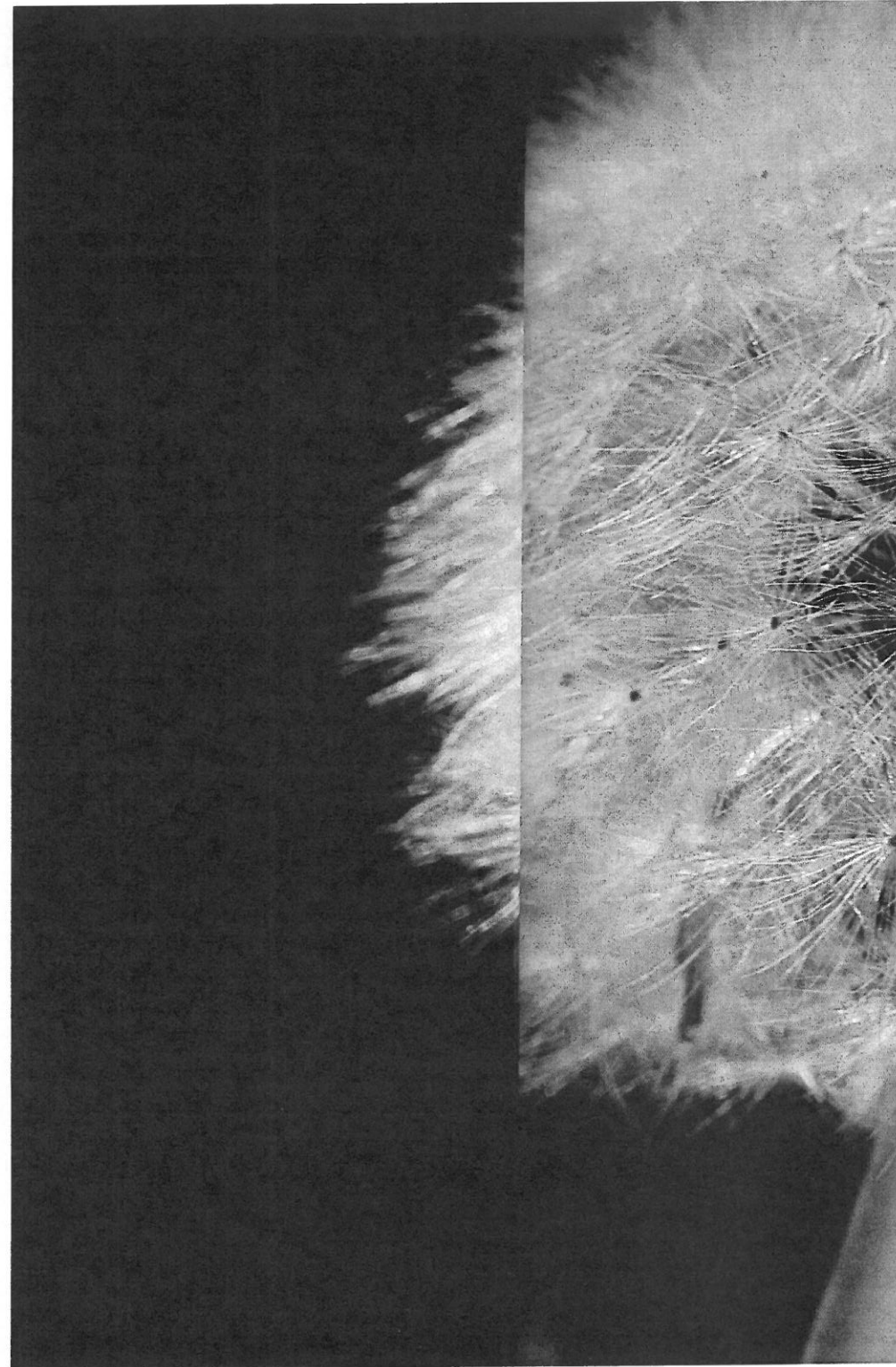
Ich wünsche uns allen, dass kein Tag in unserem Leben vergehen möge, an dem wir nicht danken. Echte Dankbarkeit wächst aus unserem Einverständnis mit dem Leben und öffnet uns für die Überraschungen, die uns auch heute lebendig werden lassen. Nichts, gar nichts ist selbstverständlich in meinem Leben. Meine Gesundheit, mein Freundeskreis, meine Wohnung, meine Ferien, das Essen, meine Arbeit, meine Konflikt- und Versöhnungsbereitschaft, mein Humor, mein Hunger und Durst nach Gerechtigkeit, meine Begeisterungsfähigkeit, meine beharrliche Geduld, meine Sehnsucht nach dem Ewigen erzählen, wie tief ich eingebunden bin in eine Wirklichkeit, die über mich hinausweist und zu einer stauenden Dankbarkeit bewegt. Bruder David schreibt:

«Überraschung ist nicht mehr als der Anfang jener Fülle, die wir Dankbarkeit nennen. Unser Herz sehnt sich nach der Überraschung, dass ein Geschenk auch wirklich ein Geschenk ist. Unser stolzer Intellekt aber stutzt bei einer Überraschung und will sie erklären, hinwegklären (...) Aufgeweckt durch Überraschung können wir entdecken, dass das, was wir eine «gegebene» Welt nennen, wirklich gegeben ist. Denn wir haben sie weder gemacht noch verdient (...)

Wir können uns dazu trainieren, uns für jenen Hauch von Überraschung empfänglich zu machen, indem wir ihn zunächst dort entdecken, wo wir ihn am leichtesten finden. Das Kind in uns bleibt immer lebendig, immer offen für Überraschungen; nie hört es auf, vom einen oder anderen erstaunt zu sein.»

Ein sinnvoller Lebensweg erwartet uns, wenn wir die Verabredung mit dem Wunderbaren nicht auf später vertagen, sondern jetzt staunend das Wunderbare im Alltäglichen entdecken und feiern. Sehen, Hören, Riechen, Tasten und Schmecken, beinhalten jenes unerschöpfliche Potenzial, das sich uns im Einfachen eröffnet. Im aufmerksamen Wahrnehmen und Entfalten unserer fünf Sinne erfahren wir Sinn im Leben: Jene tiefe Dankbarkeit über den Geschenkcharakter unseres Lebens. Das Wesentliche ist uns vorgegeben, wir können es nicht machen, nicht verdienen. Spannung ereignet sich im Aufrechterhalten eines kreativen Lebens, das sich mir im Rhythmus von Zupacken und Geschehenlassen schenkt. Tiefe Dankbarkeit zieht Kreise, steckt auch andere an, verantwortungsvoll mit sich selbst, anderen und der Schöpfung umzugehen.

Pierre Stutz



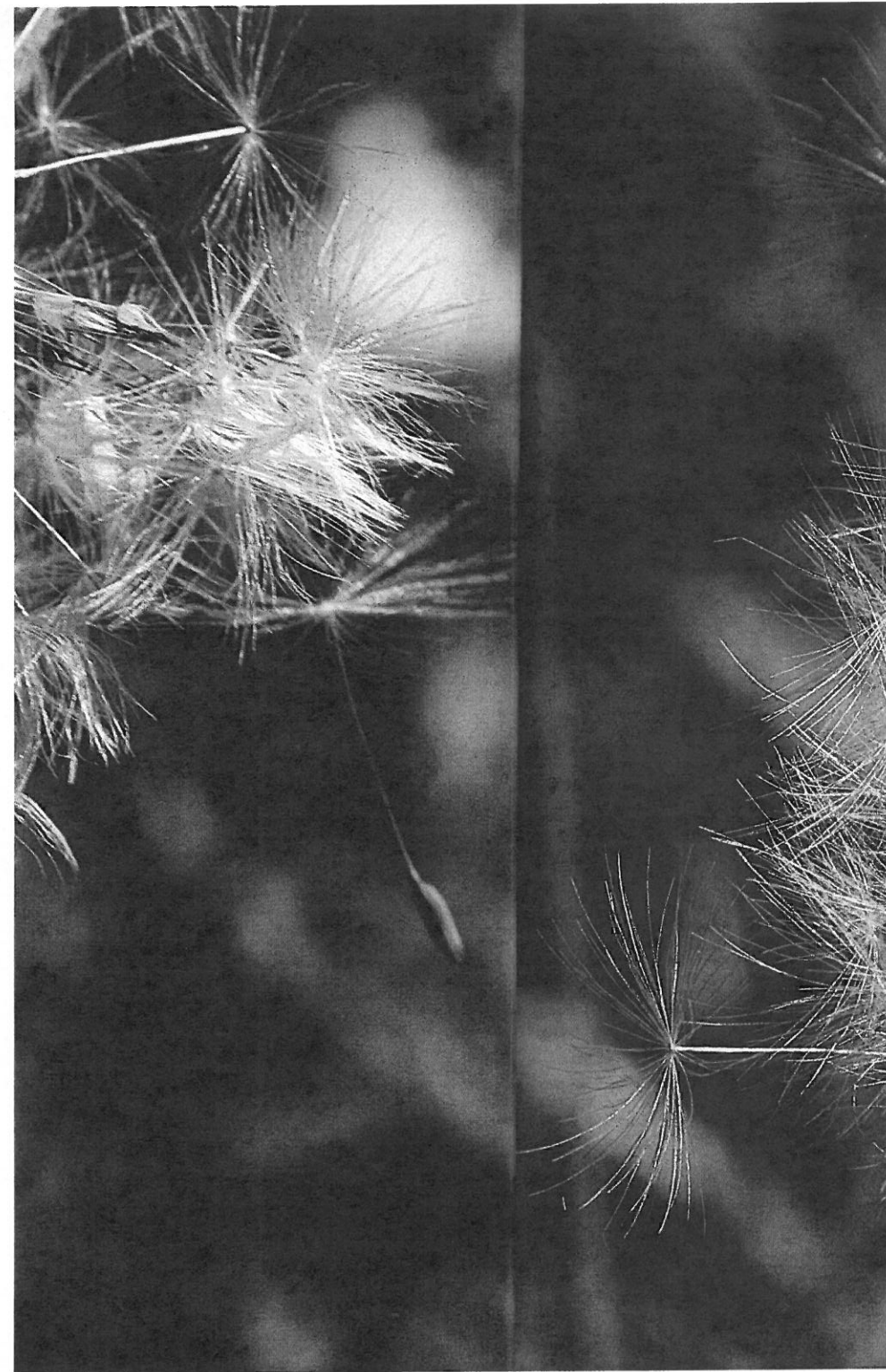
Eine geerdete Spiritualität der Dankbarkeit nimmt auch die Fallstricke wahr, die uns in ungesunden Abhängigkeiten halten können. Jene einengenden Lebensmuster, in denen ich mich abwerte, weil ich ewig den anderen dankbar sein muss; im Extremfall entschuldige ich mich unterwürfig durch meine Wortwahl, durch meine Körperhaltung ein Leben lang für mein Dasein. Schrecklich! Befreiende Dankbarkeit nährt unser Selbstvertrauen und lehrt uns, dass Beziehungen sich im Annehmen einer gegenseitigen Abhängigkeit entfalten können. Bruder David schreibt:

«Unabhängigkeit ist Entfremdung. Sie schneidet uns ab von den anderen. Blosser Abhängigkeit aber ist – auf subtile Weise – auch Entfremdung. Denn blosser Abhängigkeit ist Sklaverei; und ein Sklave ist ein Fremder. Gegenseitige Abhängigkeit verbindet uns mit anderen über das Band eines freudigen Gebens und Nehmens, über ein Band des Zusammengehörens. Die Bande der gegenseitigen Abhängigkeit jedoch sind Bande, die uns frei machen. Ein einziges Geschenk in Dankbarkeit anerkannt, besitzt die Macht, uns aus den Banden unserer Entfremdung zu befreien, und schon sind

wir frei – zu Hause, wo alle von allen abhängen. (...) Ein Mensch, der zu einem anderen «Ich danke dir» sagt, sagt eigentlich: «Wir gehören zusammen.» Gebender und Dankender gehören zusammen.»

Wahre Selbständigkeit findet sich im Einssein von Geben und Nehmen. Jede andere Selbständigkeit ist Illusion. Jede und jeder von uns braucht andere, um sich selbst zu werden und um liebend unterwegs sein zu können. Entscheidend ist, dass ich Anerkennung nicht nur von den anderen erwarte, sondern sie auch mir selber zusprechen kann. Voller Dankbarkeit im Leben stehen heisst die Gaben, die Talente, die mir geschenkt sind, in mir zu entdecken und freizulegen, um sie selbstbewusst einbringen zu können. Ich warte nicht auf die Erlaubnis von aussen, sondern bringe mich ein mit meinen Fähigkeiten. Ich antworte auf die geschenkten Gaben, indem ich Verantwortung übernehme und mein Licht leuchten lasse. Ich setze mich dem Leben aus und akzeptiere, dass ich Zustimmung und Kritik ernten werde. Dieser bleibenden Spannung verdanke ich gesunde Beziehungen, die sich in Nähe und Distanz verwirklichen.

Pierre Stutz



Sich dem Leben dankend in die Arme werfen ist ein lebenslanger Vertrauensakt. Da begegne ich meiner Sehnsucht, meinen Ängsten und Widerständen, meiner Lebensfreude und meinen Kränkungen und Enttäuschungen. Mitten in diesem Hin und Her bin ich herausgefordert zu vertrauen, dass das Leben mir immer wieder das bereithält, was mich zutiefst nährt und beglückt. Bruder David schreibt:

«Glauben erleben wir als Zuversicht, dass wir uns auf das Leben verlassen können, ohne fallengelassen zu werden. (...) Irgendwann einmal haben wir einen zeitlosen Augenblick lang an diese felsenfeste Wirklichkeit gerührt. Das ist genug, um ein für alle Mal zu wissen, dass wir uns darauf verlassen können: Wir haben nicht auf Sand gebaut. Wie viel Mut uns diese Erfahrung doch gibt, so oft wir uns daran erinnern! Aber selbst unter unserer Vergesslichkeit begraben, bleibt diese Erinnerung lebendig, wie tief unter der Asche begrabene Glut. Könnten wir wirklich weiterle-

ben, ohne irgendwo tief in uns den Glauben zu bewahren, dass wir uns auf das Leben verlassen könnten? Wenn wir uns verlassen – uns selbst, unser kleines ängstliches Selbst zurücklassen –, dann trägt uns das grosse Leben und wir wissen: das Leben ist verlässlich.»

Dieses Urvertrauen können wir auch buchstabieren angesichts all der Widerwärtigkeiten, die uns das Leben zumuten kann. Dankend im Leben voranschreiten ist manchmal ein langer und heilender Wachstumsprozess. Ich rede mir nicht ein, dass alles schön und gut ist. Ich werde gestärkt, Verletzungen und Ungerechtigkeiten wahrzunehmen und auszudrücken, um irgendwann tief zu erfahren, dass ich mehr bin als all dieser Schmerz, diese Wut. Ich kann trotz allem am Schweren wachsen und reifen, meine durchkreuzten Lebenspläne können mich durch die Verwundungen hindurch zu einem Neuanfang führen, der gut in einem Vertrauenswort aufgehoben ist: DANKE!

Pierre Stutz

