

(c) memo

„Und ich mag mich nicht bewahren“

Denkanstöße über aktives Altern und Reifen von David Steindl-Rast

• Logos

9. Juni 2012, 19.04 Uhr, Ö1

• Gestaltung

Johannes Kaup

2012 hat die Europäische Union das „Europäische Jahr für aktives Altern“ ausgerufen. Aktives Altern bedeutet, bei möglichst guter Gesundheit als vollwertiges Mitglied der Gesellschaft älter zu werden, im Alltag unabhängiger und als Bürger oder Bürgerin engagiert zu sein. Dazu ist es wichtig, das Potenzial auszuschöpfen, über das man auch in höherem Alter noch verfügt. Am Beispiel von Gedichten von Joseph von Eichendorff und Rainer Maria Rilke zeigt David Steindl-Rast, wie man den Herausforderungen des Lebens in einer Haltung des Vertrauens und der Dankbarkeit begegnen kann.

Steindl-Rast: Dieses Den-Tod-allezeit-vor-Augen-Halten, das war ja dann eben das im Jetzt-Leben. Und darum geht es im mönchischen Leben. Darum geht's meiner Meinung nach überhaupt im menschlichen Leben, aber im mönchischen Leben haben wir den großen Vorteil, dass alles darauf angelegt ist, dass uns nichts ablenkt, wenn wir uns nicht selber ablenken wollen.

J.K.: Bei aller Euphorie über gewonnene aktive Lebensjahre mit einer hohen Lebensqualität darf aber nicht vergessen werden, dass es im Leben um eine Tiefendimension geht. Diese ist nicht durch einen noch so gut gemeinten Aktivismus erreichbar. Wenn Projekte wie Beruf und Familie weitgehend abgeschlossen sind, können zahlreiche Fragen auftauchen, die beängstigen: Wer oder was braucht mich noch? Was bewegt mich? Wie kann ich Krankheit und Leid überstehen? Was ist wirklich vertrauenswürdig? Woran reife ich?

Die Zeit ist uns als Gelegenheit zum Reifen geschenkt – diese Überzeugung vertritt der Benediktinermönch David Steindl-Rast. Der aus Österreich stammende und in den USA lebende, weltweit gesuchte spirituelle Lehrer wird heuer selbst bereits 86 Jahre alt. Er kann auf ein bewegtes Leben zurückblicken.

Am 12. Juli 1926 wird David Steindl-Rast in Wien geboren. Er wächst als Schüler der fortschrittlichen katholischen Neulandschule in intellektueller Gegnerschaft zu den Nationalsozialisten auf. In dieser Schule werden bereits 30 Jahre vor dem II. Vatikanischen Konzil die Gottesdienste auf Deutsch und zum Volk hingewandt gefeiert. Steindl-Rast erlebt, wie Lehrer und Mitschüler verhaftet werden. Ein Schulkaplan wird von den Nazis ermordet. Er ist mit Mitschülern in einer christlichen Unterzelle aktiv. Doch im letzten Kriegsjahr wird auch er in die Wehrmacht einberufen. Er versieht Kasernendienst und taucht im Februar 1945 unter. In Wien fallen bereits täglich die Bomben der Alliierten. Ob man am nächsten Tag noch lebt, steht in den Sternen:

Steindl-Rast: Und dann sind eben mehr und mehr von unseren Freunden, also von unserem Freundeskreis eingerückt und auch immer wieder gefallen, wir haben also völlig im Schatten des Todes gelebt. Erst nach dem Krieg ist mir bewusst geworden, wie wichtig das war, denn darum waren wir so lebendig, darum mussten wir im Augenblick leben. Und dann war plötzlich der Krieg aus.

Dann war diese große Überraschung zu leben und ein Leben vor sich zu ha-

ben. Gerade an dem Punkt ist mir bewusst geworden: Ja, drum waren wir so glücklich. Wir haben ja wirklich die glücklichste Kindheit und Jugend gehabt, die ich mir vorstellen kann, und ich möchte sie nie mit jemandem anderen tauschen, obwohl ich niemandem diese Umstände wünsche. Wir waren deshalb so glücklich, weil wir im Jetzt leben mussten.

Wir hatten die Regel des heiligen Benedikt gelesen – unter den vielen anderen Büchern, die wir hauptsächlich deshalb gelesen haben, weil's verboten war, haben wir religiöse Bücher gelesen – und in der Regel des heiligen Benedikt kommt dieser Satz vor: „Den Tod allezeit vor Augen haben.“ Und das war mir in der ganzen Regel der wichtigste Satz.

Und nach dem Krieg ist mir dann bewusst geworden: Ja, deshalb, weil wir eben den Tod allezeit vor Augen hatten, waren wir so glücklich. Daraus habe ich den Schluss gezogen: So müsste ich eigentlich immer leben. Das habe ich durch die Benediktiner-Regel mit dem benediktinischen Mönchtum verbunden und habe gedacht: Da sollte ich ja eben Mönch werden. Das ist immer deutlicher geworden und ich wollte es nicht und habe dann alle möglichen Ausreden und Alibis gefunden und habe sieben

S. 4

3

l o g o s

S. 3

Jahre das verzögert, habe immer wieder was Neues studiert, nur um das hinauszuschieben. Aber es war ziemlich klar: Das war meine Berufung. Berufung in dem Sinn, dass ich gefühlt habe: Nur so kann ich glücklich sein.

J.K.: Nach dem Krieg studiert David Steindl-Rast zunächst Kunst an

Als gesuchter spiritueller Lehrer unternimmt er Vortragsreisen auf allen Kontinenten, die sich mit längeren Zeiten des Rückzugs als Einsiedler abwechseln. In diesen Jahren wachsen bei ihm viele spirituelle Einsichten. Zum Beispiel jene, dass es in der Lebenszeit, die einem geschenkt ist, darum geht im Jetzt zu leben.

holtes Geschenk Gelegenheit. Wenn wir diese Gelegenheit verpasst haben, schenkt uns das *Jetzt* noch einmal Gelegenheit und noch einmal Gelegenheit – und das nennen wir Zeit. Dass immer noch etwas kommt, bis unsere Zeit um ist. Das ist eben per definitionem der Tod, wenn meine Zeit um ist.

Für die meisten Menschen ist die Zeit das Medium, in dem wir leben.

David Steindl-Rast

der Akademie der bildenden Künste sowie Psychologie und Anthropologie an der Universität Wien. Nach seiner Promotion im Jahr 1952 folgt er seiner Familie, die in die USA ausgewandert war. Sein Wunsch, nach der ursprünglichen Benedikt-Regel als einfacher Bruder in einem Kloster zu leben, erfüllt sich im gerade neu gegründeten Mount Saviour Kloster im Staate New York. Dort lernt er auch den spirituellen Lehrer Thomas Merton kennen, mit dem er bis zu dessen Tod verbunden bleiben sollte.

Nach 12 Jahren philosophischer und theologischer Ausbildung – es ist die Zeit bereits nach dem Konzil – wird David Steindl-Rast mit der Aufgabe betraut, den christlich-buddhistischen Dialog aufzubauen. Er lernt den

kleinen Teil der Zeit vorstellen. Für die meisten Menschen ist die Zeit das Medium, in dem wir leben, und da ist die Vergangenheit und da ist die Zukunft und das fließt so von der Zukunft in die Vergangenheit, und die kleine Strecke zwischen Zukunft und Vergangenheit ist das Jetzt. Das ist ein Irrtum, dessen wir uns bewusst werden können, wenn wir ein Gedankenexperiment machen und diese kleine Strecke, die wir das Jetzt nennen, in die Hälfte teilen. Dann ist die Hälfte nicht, weil sie nicht mehr ist, und die Hälfte ist nicht, weil sie noch nicht ist – und das kann man immer wieder unterteilen und es bleibt nichts übrig.

Das zeigt uns, dass das Jetzt nicht in der Zeit ist. Auch wenn wir uns zum Beispiel an die Vergangenheit erinnern, dann erinnern wir uns – sagen wir an unsere Kindheit – als vergangen, aber die Erinnerung selbst ist *jetzt*. Und wenn wir uns die Zukunft vorstellen,

was wir erleben in unserer Vorstellung, ist wieder *jetzt*. Wir erleben immer nur *jetzt*. Alles andere ist eigentlich Illusion.

Da kann man sich, in Klammer, fragen: Ja, wozu dann überhaupt Zeit? Und meine Antwort ist: Zeit gibt uns Gelegenheit. Zeit ist ein immer wieder-

J.K.: Die Zeit beschreibt David Steindl-Rast als die Gegenwart des Menschen im Raum der Welt. Das Jetzt, also die achtsame Gegenwart, wird vom Selbst erlebt. Es gibt also nicht nur eine Differenz zwischen der chronologisch ablaufenden Zeit und dem Jetzt, sondern auch einen wichtigen Unterschied zwischen dem Ego eines Menschen und seinem Selbst.

Steindl-Rast: Mein Ich ist nicht mein Selbst. Wir unterscheiden zwischen „ich“ und manchmal sagen wir „ich selbst“. Das Selbst ist der Beobachter, der das Ich beobachten kann. Wenn wir von innen auf uns selber schauen, wissen wir: Wir können uns beobachten. Solange noch jemand diesen inneren Beobachter beobachten kann, dann ist das noch nicht das Selbst, von dem wir sprechen. Aber wenn wir zu dem inneren Beobachter kommen, der beobachtet, aber nicht mehr beobachtet werden kann, dann sind wir's eben selbst. Dann stellt sich heraus, dass dieses Selbst gar keine Mehrzahl hat. Das ist das eine Selbst, das uns allen angehört.

J.K.: Eine wichtige Erkenntnis des reifen Menschen besteht darin, dass sich das Ich im Laufe seines Lebens verändert, während das Selbst bleibt. Das Selbst ist so unerschöpflich, dass es sich immer neu in einem Ich ausdrücken muss.

David Steindl-Rast macht dies deutlich am Beispiel der vielen unterschiedli-

Zeit ist ein immer wiederholtes Geschenk Gelegenheit.

David Steindl-Rast

Buddhismus durch die Praxis bei verschiedenen Meistern kennen. Zusammen mit Buddhisten, Hindus, Sufis und Rabbinern gründet er das „Center for Spiritual Studies“. Für seine Leistung als Brückenbauer zwischen den verschiedenen religiösen Traditionen wird er 1975 mit dem „Martin Buber Award“ ausgezeichnet.

chen Rollen, die jeder Mensch in seiner Lebenszeit spielt:

Steindl-Rast: Ich bin Mönch, ich bin Lehrer, ich bin Reisender, ich bin Bruder von leiblichen Brüdern, ich bin ein Sohn meiner Eltern usw. – wir haben viele verschiedene Rollen, die wir spielen. Aber man kann die auch zusammenfassen und sagen: Das ist meine Rolle, mein Ich. Das Rollen spielen ist schon sehr wichtig, denn die Person, das Ich, ist eine bestimmte Rolle und der Schauspieler, oder die Schauspielerin, ist immer das Selbst. Das Selbst spielt alle diese vielen verschiedenen Rollen. Und wenn wir das einsehen, dann nehmen wir die Rollen ernst, wie ein guter Schauspieler die Rolle nehmen muss, aber nicht todernst. Es ist eine Rolle, die wir spielen. Wir können auch eine andere spielen.

Wenn wir aber vergessen, dass mein Ich eben die Rolle ist, die das Selbst spielt, dann verselbständigt sich das Ich und dann sind wir verrückt – so wie ein Schauspieler, der plötzlich glaubt, er ist Hamlet oder King Lear oder Minna von Barnhelm oder was immer.

Wir fallen sehr häufig in diesen Irrtum: Diese Rolle, die ich da spiele, das bin ich. Nein, das bin nicht ich, das ist eine Rolle, die ich spiele! Da muss ich mich dann immer wieder auf das Selbst zurücknehmen.

J.K.: Das Ich, das sich verselbständigt und abkapselt, ängstigt sich. Denn es glaubt, dass es ganz alleine ist in einer Welt von lauter miteinander konkurrierenden Ichern. Angst aber bedeutet Enge und Verengung des Lebens. Meist wird die Angst verdrängt, verschoben oder projiziert. Sie bleibt im Alltag im Verborgenen, im – von Freud – so genannten Unbewussten.

Die Unheimlichkeit des Daseins, die die Angst kennzeichnet, zeigt sich heute in vielfältiger Weise: im mangel-

den Selbstwertgefühl von Menschen, die von Einsamkeits- und Verlassenheitsängsten geprägt sind; im Streben nach Macht und Unterdrückung anderer; infolge von Angst nicht genügend Bedeutung und Anerkennung zu erhalten; in einem übersteigerten Sicherheitsbedürfnis infolge von beängstigend empfundenen Unsicherheitsgefühlen usw.

Auch die menschlichen Errungenschaften in Kultur, Wirtschaft und Technik lassen sich auf einer psychologischen Ebene als Versuche lesen, die menschliche Urangst vordergründig zu besänftigen. Aber sie führen auch zur Konkurrenz der Menschen untereinander und dem Streben nach Selbsterhalt. Das heißt: Die Angst wird dadurch noch vermehrt, weil sie durch kulturelle und technische Absicherungssysteme grundsätzlich nicht zu überwinden ist.

Diese Angst des Ichs hat zu tun mit dem Verlust des Kontaktes mit sich selbst. Oder – existenzphilosophisch gesprochen – mit dem Verlust der heilend befreienden ursprünglichen Erfahrung eines abgründigen Grundes, der das Dasein des Menschen trägt. Diese Erfahrung und das Vertrauen auf diesen Grund wiederzugewinnen, das vermag die Angst zu überwinden und den Menschen trotz Not, trotz Krankheit und Leid, aufrecht leben zu lassen.

Die große Lebensaufgabe besteht nach David Steindl-Rast darin, das kleine vereinzelte Ich zu einem verbundenen Selbst heranreifen zu lassen:

Steindl-Rast: Alles, was an unserer Gesellschaft lebenswidrig ist, entspringt diesem verselbständigten Ich, während das andere Ich, in dem

das Selbst eine Rolle spielt, das demütige Ich ist, das dienende Ich. Es dient dem Selbst zum Ausdruck und es dient der Welt, indem alle die

Eine wichtige Erkenntnis des reifen Menschen besteht darin, dass sich das Ich im Laufe seines Lebens verändert, während das Selbst bleibt.

Johannes Kaup

verschiedenen Ichs Ausdruck des einen Selbst sind.

Das, was in der christlichen Tradition „der Christus in uns“ heißt – ich lebe nicht ich, Christus lebt in mir –, das ist das Selbst, das eine Selbst, das in uns allen lebt. Die Buddhisten nennen es die Buddhanatur, andere Traditionen nennen es mit anderen Namen, aber es ist ja eine alte menschliche Einsicht, dass dieses Selbst uns verbindet und sich in ganz verschiedenen Weisen ausdrückt. Die Angst – man kann es umdrehen und sagen: Wenn immer ich Angst habe, dann weiß ich schon, jetzt bin ich in dieses verselbständigte Ich wieder einmal hineingerutscht. Jetzt nehme ich meine Rolle wieder todernst. Das ist tot. Da muss ich wieder lebendig werden und mich erinnern: Ich spiele ja nur diese Rolle und das Leben ist eben ich selbst.

J.K.: In seinem kleinen – kürzlich im Tyrolia-Verlag erschienenen –

Wir haben das Leben, aber unvergleichlich mehr hat uns das Leben. Es lebt in uns.

David Steindl-Rast

Buch „Und ich mag mich nicht bewahren“ greift David Steindl-Rast Beispiele aus der Dichtung auf, die die Frage nach menschlichen Reifungsprozessen thematisieren. Von Rilke,

S. 6

Logos

s. 5

Eichendorff, Morgenstern geht darin die Reise von der Frage nach der Sehnsucht des Menschen bis zur Frage

Und dann die Antwort drauf:

„*Ei nun*“, so sprach ich, „*lieber Schatz, du bist doch klug und siehst uns; – nun, auch für uns gilt ja der Satz: wir schießen nicht, es schießt uns.*“

Als Menschen überleben wir, weil wir dem Leben vertrauen – das ist das Entscheidende.

David Steindl-Rast

der Lebensmitte: Wie können wir bestehen und worauf können wir vertrauen?

Steindl-Rast: Wieder würde ich versuchen, mit einem Wort zu sagen: Wie können wir überstehen? Und die Antwort, mit einem Wort, ist: durch Vertrauen, Vertrauen aufs Leben. Es ist kein blindes Vertrauen. Wenn wir uns tiefer besinnen, wie uns das überhaupt möglich ist, dann sehen wir, dass da eine innere Haltung dahintersteht, ein Sich-Verlassen auf etwas Größeres hin, Verlassen in einer Richtung auf etwas Größeres hin: auf das Leben. Es steht dahinter die Einsicht: Ja, wir haben das Leben – wir sprechen ja davon: Ich habe das Leben –, aber unvergleichlich mehr hat *uns* das Leben. Es lebt in uns. Wir können ja

Auch Wurzeln schlägt man nicht so schnell, und Früchte nun erst recht nicht. Geh heim in deinen Purzelwald, und lästere dein Geschlecht nicht.“

Was er da über den Purzelbaum sagt, gilt für uns Menschen: „Wir schießen nicht, es schießt uns.“ Wir leben nicht, es lebt uns. Und uns auf dieses Leben zu verlassen, das ist letztlich – wenn es wirklich bewusst und existenziell durchgeführt wird – der Glaube. Sich zu verlassen auf das Leben und die Quelle des Lebens.

J.K.: Dieser Glaube – sagt David Steindl-Rast – ist ein Vertrauen auf einen verlässlichen Seinsgrund, der trägt. Ein Vertrauen auf die Quelle des Lebens, die täglich neu Zeit zu sein schenkt. Damit ist nicht ein bestimmter konfessioneller Glaube gemeint, sondern eine allgemein menschliche Erfahrung, die man in allen Kulturen und Gesellschaften antreffen kann und die alle Menschen verbindet.

Steindl-Rast: Der Glaube ist es, durch den wir überstehen können. Das ist so wichtig, dass es eine allgemein menschliche Wirklichkeit ist. Jeder Mensch kann das nachvollziehen: Das Leben ist etwas vollkommen Geheimnisvolles. Wir können uns streiten, ob jemand an Gott glaubt oder nicht an Gott glaubt. Meistens geht es nur darum, ob jemand das Wort „Gott“ verwenden will oder nicht. Oder ob in einem gewissen System – so wie im

Buddhismus – das Wort „Gott“ gar nicht vorkommt oder nicht vorkommen soll – darum geht's nicht.

Als Menschen überleben wir, weil wir dem Leben vertrauen – das ist das Entscheidende. Und das Leben ist selbst für die Wissenschaft, die nur sagen kann, wie manches Lebendige funktioniert, ein totales Geheimnis. Und alles, was die, die das Wort „Gott“ richtig verwenden, über Gott sagen, kann man genauso gut sagen und einfach das Wort „Gott“ durch „Leben“ ersetzen. Und darauf kommt's an: Glauben ist Vertrauen aufs Leben und die Quelle des Lebens, die unergründliche Quelle des Lebens.

J.K.: Diese unergründliche Quelle des Lebens nennt David Steindl-Rast: die göttliche Wirklichkeit. Diese Quelle lebt in jedem einzelnen Menschen. In der mystischen Tradition wird das der „göttliche Funke“ genannt, die Gegenwart Gottes im Selbst. Diese Gegenwart reift im Menschen durch die Liebe, die David Steindl-Rast als „Ja zur Zugehörigkeit“ definiert. Gott ist für ihn absolute Liebe, das letzte Ja. Und je mehr sich ein Mensch in die Tiefe dieses Ja ziehen lässt, umso mehr lebt Gott in ihm.

Steindl-Rast: Wir reifen an immer tieferen und immer vielfältigeren Beziehungen zu Menschen. Und das Ja zur Zugehörigkeit, das Ja zur Beziehung, das ist Liebe. Liebe kann ja ganz praktisch definiert werden: Es ist das gelebte Ja zur Zugehörigkeit. Das wird überall passen, wo man von Liebe spricht. Das Ausreifen ist, dass diese Liebe immer tiefer, immer vielfältiger gelebt wird, dieses Ja zur Zugehörigkeit.

Wenn wir dieses Ja sprechen, dann stehen wir im Jetzt. Und wenn die Zeit um ist, bleibt nichts als das Jetzt. Denn das Jetzt ist nicht der Zeit unterworfen. Das kann erlebt werden. Das

Liebe kann ganz praktisch definiert werden: Es ist das gelebte Ja zur Zugehörigkeit.

David Steindl-Rast

gar nicht alle Dinge tun, die zum Überleben notwendig sind.

In einem sehr humorvollen, aber sehr tief-sinnigen Gedicht hat Christian Morgenstern das ausgedrückt.

Ein Purzelbaum trat vor mich hin und sagt: „Du nur siehst mich und weißt, was für ein Baum ich bin: Ich schieße nicht, es schießt mich.“

Und trag ich Frucht? Ich glaube kaum; auch bin ich nicht verwurzelt. Ich bin ja nur ein Purzelbaum, sobald ich hingepurzelt.“

ist ein allen Mensch zugängliches Erlebnis. Das Jetzt ist nicht in der Zeit.

Wenn also meine Zeit um ist – das ist die Definition des Todes, des Sterbens – dann bleibt das Jetzt. Und dieses Jetzt ist auch zugleich die Definition der Ewigkeit. Ewigkeit ist nicht eine lange, lange Zeit – das wäre eigentlich ein Albtraum, eine Zeit, die nie zu Ende geht. Ein Jetzt, zu dem ich sagen möchte „Verweile doch, du bist so schön“, das ist das, was wir uns wünschen, wonach wir uns sehnen. Dieses Jetzt bleibt, wenn die Zeit um ist – das ist gar keine Frage. Und je mehr wir unser Gewicht verlegen auf dieses Jetzt im Laufe unserer Tage und Jahre, umso leichter wird es uns fallen, loszulassen von der Zeit und ein-

fach im Jetzt zu sein. Das heißt, dass die Liebe, das Ja zur Zugehörigkeit, ausgereift ist.

Bruder Dr. David Steindl-Rast OSB

Mystiker, Psychologe, Anthropologe,
Künstler, Mount Saviour Monastery,
New York, USA

Buchtipps:

David Steindl-Rast:
*Und ich mag mich nicht bewahren,
Vom Älterwerden und Reifen.*
Tyrolia 2012.
44 Seiten, € 12,95.
ISBN 978-3-7022-3184-2
KNV-Titeln.: 31620217

