

Schlüssel zur Freude

Netzwerk „Dankbares Leben“

• Erfüllte Zeit **1. September 2013, 7.05 Uhr, Ö1**
• Gestaltung **Johannes Kaup**

„Was ist vergesslicher als Dankbarkeit?“ hat Friedrich Schiller festgestellt. Dabei „sind wir für nichts so dankbar wie für Dankbarkeit“, hat Marie von Ebner-Eschenbach geschrieben. Die Dankbarkeit wird in praktisch allen Religionen als zentrale Tugend hochgeschätzt und auch darüber hinaus entdecken immer mehr Menschen ihren Wert. Es existiert sogar ein Religionen übergreifendes Netzwerk „Dankbares Leben“, das dazu ermutigen will, Dankbarkeit als Grundhaltung im Leben einzuüben. Die Idee dazu hatte der in den USA und Österreich lebende Benediktiner David Steindl-Rast, der als einer der bekanntesten christlichen Meditationslehrer der Gegenwart gilt.

J.K.: Jede religiöse Tradition schätzt die Dankbarkeit sehr hoch. Dankbarkeit ist auch für das Christentum zentral. Jeden Sonntag feiern katholische Christen die Eucharistie, was aus dem Griechischen wörtlich übersetzt „Danksagung für das Gute“ bedeutet. Aber auch in den nicht theistischen Religionen ist Dankbarkeit wichtig. Nicht selten sagen sogar Menschen, die nicht religiös sind, dass Dankbarkeit ihre Lebenshaltung ist. Der Benediktiner David Steindl-Rast ist der Überzeugung, dass Dankbarkeit eine Verbindung zwischen den Religionen und Kulturen schaffen kann. Sie dürfe aber nicht als Pflicht missverstanden werden. Sie ist ein Gefühl, eine Stimmung und kann als Lebenshaltung eingeübt werden.

Wodurch entsteht das Gefühl der Dankbarkeit?

Steindl-Rast: Zweierlei muss zusammenkommen, damit das Gefühl der Dankbarkeit spontan aufspringt in uns. Das Eine ist, dass uns etwas geschenkt ist, das wir uns nicht selber erworben haben und auch gar nicht selber erwerben können, es ist einfach gegeben; und das Zweite ist, dass es wertvoll ist. Das ist deshalb so allgemein menschlich, weil uns jeden Augenblick ein neuer Augenblick geschenkt ist. Einen Augenblick kann man nicht erzwingen oder herbeibringen. Jetzt sogar in diesem Augenblick bin ich nicht sicher, ob ich noch einen weiteren Augenblick leben werde. Das kann ich mir nicht erwerben, es wird

mir geschenkt und ich habe schon gelernt, mich darauf zu verlassen und darauf zu vertrauen, dass dann noch ein Augenblick kommt und noch ein Augenblick, aber es ist immer geschenkt. Man kann es nie für gegeben hinnehmen.

Der Augenblick ist zugleich das Allerwertvollste, was man überhaupt im Leben haben kann, denn er gibt uns Gelegenheit, was immer wir sonst tun wollen, zu tun. Wenn uns dieser nächste Augenblick jetzt nicht geschenkt wäre, könnten wir überhaupt nichts tun. Meistens wird uns Gelegenheit gegeben, uns am Leben zu freuen, und das übersehen wir schon und sind mit anderen Dingen beschäftigt und sind gar nicht im Augenblick, sondern schon uns voraus oder hängen noch an etwas Vergangenen. Aber wenn wir wirklich im Augenblick sind, dann sind wir in der Dankbarkeit.

J.K.: Dankbarkeit ist der Schlüssel zur Freude. Das sieht man in Umkehrung bei Menschen, die alles in ihrem Leben haben, was sie brauchen, aber dennoch nicht glücklich damit sind, weil ihnen eben die Dankbarkeit dafür fehlt und sie ständig etwas Anderes, Besseres oder Größeres wollen. Andere wiederum haben ein schweres Schicksal oder leben unter großen Entbehrungen, sind aber trotzdem froh, weil sie dankbar sind.

Steindl-Rast: Daraus können wir die Lehre ziehen, dass es nicht Glück ist, was uns dankbar macht – wie wir immer annehmen, wenn jemand glücklich ist, dann wird er halt dankbar sein –, sondern es geht genau umgekehrt: Wenn man dankbar ist, wird man glücklich, und zwar mit einer ganz bestimmten, ganz besonders wertvollen Art von Glück, nämlich der Freude, die das Glück ist, das nicht abhängt davon, was uns glückt oder ob uns überhaupt etwas glückt. Diese Lebensfreude wird uns nur geschenkt, wenn wir dank-

erfüllte zeit

S. 19

bar sind, dazu ist Dankbarkeit der Schlüssel. Heutzutage, wo doch sehr weitgehend ein freudloses Leben überhand nimmt, ist es so entscheidend, so ganz wichtig, diese Lebensfreude wieder zu gewinnen, und dazu ist Dankbarkeit der Schlüssel.

J.K.: So wichtig Dankbarkeit ist, ist sie dennoch keine einfache

sere Gesellschaft ist durch Gewalt gekennzeichnet, da ist schon einmal der erste Bestandteil des Revolutionären, wir würden gewaltfrei. Denn wenn man dankbar ist, ist man auch dankbar für den anderen in seinem Anderssein.

Das Zweite ist die Rangordnung, diese Machtpyramide, die unsere Gesellschaft kennzeichnet.

In der Dankbarkeit sind wir alle gleich, ist keine Gleichmacherei, aber ein Respekt für die Andersheit des anderen, in seinem Anderssein, für jeden den gleichen Respekt, nicht diese Machtpyramide.

Und das Dritte ist das Teilen. Unsere Gesellschaft versucht uns dazu zu erziehen, mehr und mehr zu wollen, immer mehr und mehr an uns zu reißen, und in Dankbarkeit wollen wir teilen. Wir sehen plötzlich, dass genug da ist zum Teilen; wenn wir dankbar sind, ist immer genug da um zu teilen. Wir leben dann nicht aus einer Einstellung des Mangels, einem Gefühl des Mangels, sondern aus einem Gefühl des Genug, es ist immer genug.

J.K.: Um diese Formen der Dankbarkeit zu üben und einander zu unterstützen ist Anfang Mai das Netzwerk „Dankbares Leben“ gegründet worden. Koordinatorin des europäischen Netzwerkes „Dankbares Leben“ ist Brigitte Kwizda-Gredler. Die Universitätsprofessorin für Sozialmedizin und Expertin für Gesundheitsvorsorge über die Idee des Netzwerkes:

Kwizda-Gredler: Wenn ich die Haltung der Dankbarkeit wirklich aktiv leben möchte, das heißt, in den Alltag integrieren möchte, wenn ich achtsam, bewusst und dankbar leben möchte,

bedeutet das: Ich muss es auch in meinen Beziehungen zu mir selbst, zu anderen, in allen Beziehungsstrukturen, zur Natur, zur Schöpfung leben. Da muss ich es auch üben – nur wenn ich übe, hat das Wirkkraft im täglichen Leben.

Das Netzwerk „Dankbares Leben“ will unterstützen zu üben, mit anderen in Kontakt zu treten zu diesem Thema, Halt zu geben, dieses Bewusstsein daraus zu leben. Es gibt natürlich verschiedene Praktiken das zu üben. Eine sehr schöne ist zum Beispiel dieses ganz kurze „Stopp – look – go“, also wie beim Überqueren der Straße eine andere Perspektive darauf zu werfen, anzuhalten, innezuhalten, wahrzunehmen, was ist, mich mit dem Atem zu verbinden. Durch die Körperwahrnehmung komme ich in das Jetzt, was ich eben dazu brauche zu reflektieren und dann erst weiterzugehen. Diese Praxis ist zum Beispiel eine wunderbare Methode zum Konfliktlösen, zum Bewusstwerden, für viele andere Dinge auch, auch als Friedensstifter.

J.K.: Auch in Deutschland ist die Idee des Netzwerkes bereits auf fruchtbaren Boden gestoßen. Mirjam Luthe-Alves, eine Expertin für Entwicklungszusammenarbeit und Mutter von drei Kindern, koordiniert die deutsche Gruppe des Netzwerkes „Dankbares Leben“.

Luthe-Alves: Thich Nhat Hanh sagt „Frieden in mir, Frieden in der Welt“ und es ist ein großer Satz mit einer großen Bedeutung. Ich fange bei mir an, ich werde mir bewusst über meine Gedanken, die mich antreiben, die Gefühle, die daraus entstehen, die Handlungen, die Worte, die ich spreche. Wenn ich mir darüber bewusst werde und innehalte und das reflektiere, dann habe ich die Möglichkeit etwas zu verändern, und alles, was ich tue, ist Beziehung, alles ist Beziehung, steht in Beziehung, nur ist unser Blick darauf so verkleinert worden.

Der Augenblick ist das Allerwertvollste, was man überhaupt im Leben haben kann, denn er gibt uns Gelegenheit, was immer wir tun wollen, zu tun.

David Steindl-Rast

Haltung. Denn die Schwierigkeit liegt darin, dass man nicht für alles dankbar sein kann. Weder für Gewalt, Ausbeutung, Unterdrückung und Krieg noch für Krankheit, Unfall, Lüge oder Verrat. Und trotzdem, sagt David Steindl-Rast, könne man in jedem Augenblick dankbar sein, denn selbst wenn man mit Bösem konfrontiert ist, für das man nicht dankbar sein kann, kann man zumindest für die Gelegenheit dankbar sein, sich dagegenzustellen.

Steindl-Rast: Das ist eben das Entscheidende an der Dankbarkeit, dass es nicht ein Danke- Danke-Sagen ist, sondern ein Aufwachen zur Wirklichkeit. Das ist in unserer Gesellschaft revolutionär, weil unsere Gesellschaft uns dazu erziehen will, dass wir

Wenn man dankbar ist, ist man auch dankbar für den anderen in seinem Anderssein.

David Steindl-Rast

nicht aufwachen, dass wir wie Schlafwandler mitmachen bei allem.

Wenn aber jemand wirklich im Jetzt lebt, dann wacht er auf durch Dankbarkeit und das führt dazu erstens, dass wir gewaltfrei werden – und un-

J.K.: Beim Gründungstreffen des Netzwerks wurde eine Dankbarkeitspetition verfasst. Diese soll im Rahmen einer feierlichen Zeremonie am Großglockner verlesen und von tibetischen Bön-Mönchen dem Berg übergeben werden, sagt Brigitte Kwizda-Gredler.

Kwizda-Gredler: Die Bön-Mönche sehen den Großglockner als heiligen Berg, als Bruder des Kailash, und das ist eigentlich eine Botschaft an die Welt, eine Verbindung zwischen Ost und West, und diese Botschaften möchten wir dem Großglockner, dem heiligen Berg für die tibetischen Mönche auch übergeben, in einer wunderbaren Schatulle, die die Kunstwerkstätten des Klosters Gut Aich gefertigt haben, wo auch die Symbole aller Weltreligionen und spiritueller Traditionen eingraviert sind. Es ist einfach

eine Feier des Lebens, die wir gemeinsam begehen wollen in Dankbarkeit für das, was uns allen geschenkt wurde. Und ich glaube, alle, die sich hier engagieren im Netzwerk, wir sind ja alle ehrenamtlich tätig, tun das als Geschenk für das, was sie vom Leben geschenkt bekommen haben.

Dr.ⁱⁿ Brigitte Kwizda-Gredler

*Universitätsprofessorin für Sozialmedizin,
Kordinatorin des europäischen Netzwerkes „Dankbares Leben“*

Mirjam Luthé-Alves

*Expertin für Entwicklungszusammenarbeit,
Kordinatorin der deutschen Gruppe des Netzwerkes „Dankbares Leben“*

Bruder Dr. David Steindl-Rast OSB

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

