
„Religion, Spiritualität und Energiezukunft“

P. David Steindl-Rast

Ganz herzlichen Dank, Herr Landeshauptmann, nicht nur für die liebe Einladung, die mich hierher gebracht hat, sondern auch für diesen sehr eindrücklichen Vortrag. Ich muss sagen, für mich selber war das, was Sie gesagt haben, sehr überzeugend. Ich danke auch unseren Gastgebern hier und Ihnen allen, dass Sie gekommen sind. Wenn wir einem solchen Vortrag zuhören, wie wir ihn gerade gehört haben, oder über diese Probleme nachdenken, dann geht es immer um die Energie draußen, um die äußere Energie.

Ich lade Sie jetzt ein, gemeinsam darüber nachzudenken, woher wir die Energie schöpfen können, mit dieser äußeren Energie recht umzugehen. Es geht uns jetzt in diesem Gespräch um die innere Energie, um die menschliche Energie, um die Energiequellen, die wir in uns selbst finden können und müssen. Wir sind, und das ging wieder aus dem Vortrag des Herrn Landeshauptmanns so klar hervor, wir sind vor große Entscheidungen gestellt, und das Wort „Entscheidung“ ist ein Schlüsselwort. Da möchte ich Sie einladen, mit mir aus Ihrer eigenen persönlichen Erfahrung nachzudenken, auf die ich immer wieder versuchen werde hinzuweisen, über drei, ganz grundlegende Fragen:

Die erste Frage ist: Wer entscheidet?

Die zweite Frage ist: Wofür entscheide ich mich, wenn ich selbst entscheide?

Und die dritte Frage ist: Wie kann ich selbst die rechte Entscheidung treffen?

Es geht also um den Ausgangspunkt: Wer entscheidet? Um das Ziel: Wofür entscheide ich mich, wenn ich selbst entscheide? Und um den Prozess: Wie kommen wir dort hin, dass ich selbst die rechte Entscheidung treffe? Und aus diesen drei Fra-

gen, die wir eine nach der anderen innerlich gemeinsam durchdenken wollen, versuche ich, drei Thesen oder Antworten mit Ihnen zusammen zu entwickeln.

Beginnen wir also mit der ersten Frage: Wer entscheidet, wenn wir über Entscheidungen sprechen. Wenn Sie über Entscheidungen nachdenken, wenn Sie sich Entscheidungen stellen, die Sie zu treffen haben: Wer entscheidet da? Es gibt zwei Möglichkeiten und das ist vielleicht überraschend: Entweder entscheide ich oder ich selbst. Das ist zweierlei. Erst wenn wir diese Unterscheidung klar durchdenken, sehen wir, wie wichtig es ist, uns darüber klar zu werden, wer entscheidet. Wie können wir „Ich“ und „ich Selbst“ unterscheiden? Wir machen ja diese Unterscheidung, auch die Sprache macht sie. Wenn ich Sie einlade, gemeinsam über diese Fragen nachzudenken, dann tun wir, was Heidegger „der Sprache nachdenken“ nennt. So, wie man einem Weg nachgeht, so geht Heidegger der Sprache nach, und wir wollen das auch versuchen.

Ein Ansatzpunkt ist, dass wir „Ich“ sagen und manchmal „ich Selbst“. Wo ist dieses „Selbst“ und wie unterscheidet es sich von dem „Ich“? Dazu lade ich Sie jetzt ein, in sich zu gehen und sich bewusst zu werden, dass Sie sich ja beobachten können. Ich kann mich beobachten, also sind da zwei? Ich beobachte mich? Der Beobachter in Ihnen ist Ihr Selbst. Sie können Ihr Ich beobachten, das eine Rolle spielt, und dann eine andere, verschiedene Rolle spielt. Man kann auch sagen: im Ganzen eine Lebensrolle, die Ihnen aufgeben ist – die einen Anfang hat und ein Ende, die in der Zeit steht. Das Selbst ist der Beobachter. Es ist ganz wichtig, dass Sie gleich jetzt am Anfang aus eigener Erfahrung diese Unterscheidung nachvollziehen können. Ich beobachte mich. Ich selbst beobachte mein Ich, das eine Rolle spielt.

Das Ich ist also ein Ausdruck meines Selbst. Denn dieses eine Selbst kann sich auf verschiedene Weise ausdrücken. Es kann verschiedene Rollen spielen. Und es ist immer in der Zeit. Das Ich hat eine Vergangenheit und eine Zukunft. Das Ich lebt in einer begrenzten Zeit – da war eine Zeit, bevor ich nicht da war. Es wird eine Zeit kommen, in der ich nicht mehr da bin. Aber das Selbst ist im Jetzt. Und wir alle wis-

sen, was „jetzt“ heißt –wenn Sie im Jetzt sind. Wann immer Sie im Jetzt sind, sind Sie im Selbst, denn das Ich ist immer mit der Zeit verflochten. Es ist in der Zeit gefangen. Das Selbst ist im Jetzt und das Jetzt ist über die Zeit erhaben. Das müssen wir auch durchdenken.

Wir fallen oft in den Irrtum, das Jetzt sei eine kurze Strecke der Zeit. Auf einer Seite liegt die Vergangenheit und auf der anderen Seite liegt die Zukunft und dazwischen liegt diese kleine, kurze, Strecke – ganz kurz – und das ist das Jetzt. Das versetzt das Jetzt in die Zeit. Aber es hindert uns nicht daran, diese kleine Strecke Zeit in die Hälfte zu teilen. Die Hälfte ist nicht, weil sie nicht mehr ist – schon vergangen -, die andere Hälfte ist nicht, weil sie noch nicht ist. Wo ist denn dann das Ist? Ist ist immer im Jetzt, sonst ist es war oder wird sein. Wo ist dieses Ist - Sie werden sagen, das ist eine Haarspalterei – gut, solange es ein Haar ist, wollen wir es spalten. Wir können es weiter und weiter spalten und wir finden, dass das Jetzt nicht in der Zeit ist. Das Jetzt ist die Ewigkeit, in der die Zeit ist. Nicht das Jetzt ist in der Zeit, sondern die Zeit ist im Jetzt.

Augustinus definiert die Ewigkeit als das Jetzt, das nicht vergeht. Das ist das Gegenteil von der Zeit. Die Ewigkeit ist ja nicht eine lange, lange Zeit, sondern die Ewigkeit ist das Jetzt, das nicht vergeht. Und wenn die Zeit vergangen wird, wenn meine Zeit vergangen ist, dann bleibt nichts als das Jetzt und das Selbst im Jetzt. Das Ich verschwindet mit der Zeit. Was heißt das, dass das Jetzt bleibt? Das heißt Ewigkeit. „Nunc stans“ nennt er es so elegant im Lateinischen, nur zwei Wörter - Jetzt steht, das stehende Jetzt, das ist die Ewigkeit.

Das Selbst lebt in der Ewigkeit, lebt über die Zeit hinaus. So unterscheidet es sich schon vom Ich. Und das Selbst ist nur eines für uns alle. Es gibt nicht „Jetztte“ - die Sprache erlaubt uns nicht, eine Mehrzahl für „Jetzt“ zu setzen, sondern es gibt nur ein Jetzt. Und es gibt nur ein Selbst. Es gibt viele Ich, denn das Selbst ist so unerschöpflich, dass es sich in unzähligen Ich ausdrücken muss. Selbst mein eigenes Ich als Kind ist anders, als mein Ich als Erwachsener und anders als mein Ich, wenn ich

alt bin. Ich habe viele „Iche“, viele Arten, in denen mein Selbst sich ausdrückt, aber es gibt nur ein Selbst.

Dieses Selbst ist nicht nur für mich, sondern für alle. Wir sind alle ein Selbst. Und das nennt Paulus „Christus“, die „Christus-Wirklichkeit“ in uns. Aber wir dürfen nicht glauben, dass das nur etwas Christliches ist. Jede spirituelle Tradition kennt das. Die Buddhisten nennen es die Buddha-Natur und die Hindus nennen es *Agman*. Andere Traditionen haben andere Namen dafür. Das ist eine urmenschliche Einsicht, dass unser Selbst eines ist und göttlich, wie Christus in uns. Paulus sagt: „Ich lebe nicht, Christus lebt in mir und in dir und in jedem.“ Der eine Christus, das eine Selbst.

Und wenn Sie sagen, Ich selbst, dann spreche ich von dieser göttlichen Einheit in mir, die ich mit allen habe. Darum heißt auch das Gebot „Liebe deinen Nächsten als dich selbst“. Leider wird das so oft missübersetzt und dadurch missverstanden und Sie haben sicher auch schon von der Kanzel manchmal gehört, „Liebe Deinen Nächsten wie Dich selbst“. Und das heißt dann, zuerst musst Du Dich lieben, wie wenn Du jemand anderer wärst und dann jemand anderen, wie Du Dich lieben würdest, wenn Du jemand anders wärst, und das wird ungeheuer kompliziert. Aber in Wirklichkeit ist es ganz einfach, es steht im Hebräischen - richtig übersetzt - „Liebe Deinen Nächsten als Dich selbst“.

Was heißt denn lieben? Lieben heißt, Ja sagen zur Zugehörigkeit. Das ist eine gute praktische Definition für Liebe. Ja zur Zugehörigkeit, und zwar ein gelebtes „Ja“ zur Zugehörigkeit zu unserem Selbst. Wir lieben unser Selbst, weil wir dem zugehören, ob wir es wollen oder nicht. Wir lieben unser Selbst. Das Selbst ist das, dem wir zugehören. Und mit jedem Atemzug sagen wir „Ja“ zu diesem Selbst, zum göttlichen Selbst in uns. Und dieses Selbst haben wir alle gemeinsam.

Wir sehen schon, wenn wir uns überlegen, wer entscheidet, und unterscheiden Ich von Ich selbst, dass wir da auf ganz neue Spuren kommen. Nicht neu – wir wissen es in unserem tiefsten Selbst – aber neu, weil wir es so gerne verdrängen, weil wir so

gerne nicht drüber nachdenken. Das Ich selbst ist eigentlich die Urentscheidung, denn Ent-Scheidung heißt ja „etwas zusammenbringen, was geschieden war“. Wir können so leicht unser Ich vom Selbst scheiden. Wie scheiden wir das Ich vom Selbst? Wenn wir uns mit dem Ich identifizieren, wird aus dem Ich plötzlich das Ego, und das Ego ist sehr gefährlich. Das Ego glaubt plötzlich, alles zu sein. Es sieht sich plötzlich umgeben von einer ganzen Welt von anderen kleinen Egos, die alle gefährlich sind, die alle etwas wollen und da ist vielleicht nicht genug da für alle.

Aber das Ego ist nur ein Missverständnis, es ist die Identifikation mit dem Ich. Das ist so, wie wenn ein Schauspieler sich plötzlich mit der Rolle identifiziert. Ein Schauspieler spielt die Rolle nur dann gut, wenn sie oder er völlig eintaucht in die Rolle, aber in dem Augenblick, in dem sie vergisst, dass sie nicht wirklich das Gretchen ist, ist sie nicht mehr eine gute Schauspielerin, sondern ist verrückt geworden. Und so geht es uns. Wir sind meistens verrückt, weil wir uns meistens mit unserer Rolle identifizieren. Hie und da wachen wir auf und sehen: Das ist ja nur eine Rolle, die ich spiele, Ich selbst spiele. Und dann können wir spielen und alles gelingt spielerisch, denn das Selbst hat ungeheure Fähigkeiten.

Das Selbst macht fast alles in unserem Leben, was das Ich gar nicht tun kann. Das Selbst regeneriert unseren Körper ständig. In einer Sekunde sterben viele - ich habe das auch nachschlagen müssen, weil ich es nicht glauben konnte - Millionen roter Blutkörperchen in unserem Körper, wie die Stadt New York Einwohner hat. Und ebenso viele erneuern sich und werden geboren. Das haben wir schon alle einmal gehört, dass in sieben Jahren keine unserer Zellen mehr da ist. Die haben sich alle erneuert. Wie machen sie das eigentlich? Keine Ahnung. Das Selbst macht das. Unser Leben, unsere Lebendigkeit macht das. Das Ich kann das nicht, das Ich kann nicht einmal die letzte Mahlzeit, die wir gegessen haben, verdauen. Das Ich kann den Herzschlag nicht beeinflussen. Der Herzmuskel, den wir alle in uns tragen, so wichtig für jeden in jeder Hinsicht, der beginnt zu schlagen, wenn wir noch im Mutterleib sind, und schlägt und schlägt. Versuchen wir einmal nur eine Minute mit dem Bizeps zu operieren, wir sind erschöpft. Das Herz aber schlägt vom dritten Lebens-

monat, vielleicht auch früher, bis zu unserem Tod. Und dieser Herzmuskel wird nicht müde. Er rastet immer dazwischen, er ist wunderbar gebaut. Das Ich kann das überhaupt nicht tun. Beobachtet es nur. Das Selbst tut das, und das Beste und Wichtigste, was das Selbst tut, ist, dass das Selbst alle unsere großen Einfälle hat – nicht das Ich – und alle unseren großen Entscheidungen trifft.

Das Selbst trifft die Entscheidungen. Wir müssen uns so bemühen. Das Ich müht sich ab, und das ist auch recht so, und studiert die Fragen und lernt so viel es kann, und kommt zu keiner Entscheidung. Wie oft haben wir das schon erlebt? Und dann gehen wir ganz erschöpft schlafen, und wir wachen auf und wissen ganz genau, was wir tun müssen.

Eine Grundfrage wurde gestellt an die großen Mathematiker und Physiker zu einer Zeit, als Einstein noch gelebt hat. „Wie sind Sie zu Ihren größten Einsichten gekommen?“ Einstimmig haben alle gesagt, das waren Einfälle Es ist uns eingefallen. Das Studium hat uns dazu vorbereitet, aber das Ich hat es nicht gemacht. Es ist uns irgendwie eingefallen. Das Selbst ist sozusagen das Tor, durch das alle unsere guten Einfälle kommen und alle guten Entscheidungen. Man hört das immer wieder von Müttern, die, wenn Kinder in Gefahr sind, unglaubliche Dinge leisten und nachher, wenn man sie fragt, „Wie habt Ihr das gemacht?“ – oder Feuerwehrleute, die Rettungen durchführen, und man fragt sie dann, „Wie habt Ihr das gemacht?“ – „Keine Ahnung. Ich habe einfach gemacht, was mir eingefallen ist.“ Das Selbst tut das und das Selbst ist nicht nur eines für uns alle, sondern es ist – nicht in dem selben Sinne in dem wir es haben als Menschen, als reflektives Selbstbewusstsein – aber es ist die Kraft, die die Bäume wachsen lässt und Quellen hervorbrechen lässt, die Tiere lebendig macht, es ist ein Selbst in diesem ganzen Universum.

Das führt mich zu der ersten meiner Thesen. Alle entscheidenden Entscheidungen muss ich selbst treffen. Jetzt wissen wir, was ich meine, wenn ich sage „Ich selbst“. Ich muss mich also immer wieder zurücknehmen und nicht identifizieren mit dem

kleinen Ich – dann wird das Ego daraus. Darüber werden wir noch mehr sprechen müssen, was dabei herauskommt. Ich muss mein Selbst fließen lassen.

Das war der Ausgangspunkt. Wir müssen einen Schritt weiter gehen und nach dem Ziel fragen. Wofür entscheide ich mich, wenn ich selbst entscheide? Was ist unser Ziel? Da müssen wir natürlich jetzt nachdenken oder uns erinnern an einen Augenblick, wo wir wirklich wir selbst waren. Jeder von uns muss sagen: "Da war ich wirklich ich selbst." Und glücklicherweise gibt es so einen Ansatzpunkt. Die Psychologie hat den sehr gründlich erforscht. Der wichtigste Name dabei ist Abraham Maslow, ein großer Psychologe um die Mitte des 20. Jahrhunderts.

Er hat sich die Aufgabe gestellt, zu fragen, was macht Menschen wirklich groß und menschlich. Er war sehr beeindruckt von einigen seiner Lehrer und hat sich diese Frage gestellt: Was macht sie so groß? Was macht Menschen groß und menschlich? Und zunächst einmal hat er gesagt, „Ich habe schon ein Doktorat in Psychologie gehabt, aber nichts hat mich darauf vorbereitet, diese Frage zu beantworten. Wir haben immer nur gelernt, was Leute krank macht, aber nicht, was sie gesund, ganz besonders gesund und schöpferisch macht.“ Er ist dem nachgegangen. Als Erster. Zu seinem größten Erstaunen ist er darauf gestoßen, dass die großen Menschen, die wir alle wirklich menschlich und schöpferisch nennen würden, eines gemeinsam gehabt haben: mystische Erfahrungen.

Abraham Maslow war keineswegs dafür vorbereitet und war kein besonders religiöser Mensch, sondern ein Psychologe, der darauf gestoßen ist. Er hat die Schriften der großen Mystiker studiert und ist zu dem Schluss gekommen, dass der Mystiker gar kein besonderer Mensch ist, sondern jeder Mensch ein besonderer Mystiker. Der Unterschied zwischen den großen Menschen, die wir alle bewundern, und dem Rest von uns ist, dass die Großen diese mystische Erfahrung ernst nehmen und einfließen lassen in ihr tägliches Leben und aus dieser mystischen Erfahrung leben. Die anderen trauen sich oft gar nicht, darüber zu sprechen. Er hat gesagt, manchmal kommen nach einem Vortrag Menschen zu mir und sagen, „Ich habe noch nie jemanden da-

von erzählt, ich habe geglaubt, das war ein Augenblick des Wahnsinns.“ Diese mystische Erfahrung, diese All-Eins Erfahrung, dass das Selbst eins ist mit allen. Sie haben das Selbst einen Augenblick lang erlebt und haben geglaubt, sie sind verrückt. Maslow deutet das so: vielleicht war das der einzige nicht verrückte Augenblick in ihrem Leben, plötzlich zu sehen, was sie wirklich sind.

Maslow hat das zunächst mystische Erfahrung, mystisches Erleben genannt. Er hat aber sehr bald gesehen, dass das in der psychologischen Literatur nicht sehr gut ankommt. Das war viel zu esoterisch und hat es dann Gipfelerlebnis genannt: Peak Experience. Nach weiteren Untersuchungen ist er zu dem Schluss gekommen, dass, soweit man in der Psychologie berechtigt ist, irgendetwas zu verallgemeinern, jeder Mensch solche Gipfelerlebnisse hat. Man darf nur nicht erwarten, dass das wie der Mount Everest ist oder der Großglockner. Es genügt schon ein Ameisenhaufen, solange er etwas erhoben ist über der Ebene unseres alltäglichen Bewusstseins. Solange wir einen Augenblick lang erleben, dass wir wirklich eins sind mit allem.

Darum lade ich Sie jetzt ein, sich an so ein Gipfelerlebnis zu erinnern – vielleicht war es wirklich auf einem Gipfel. Es kommt häufig vor, dass wir auf einen Gipfel steigen und dann plötzlich einen Augenblick lang gar nicht denken, sondern einfach da sind, einfach eins mit allem. Oder wir sehen einen wunderschönen Sonnenuntergang und sind ganz begeistert und plötzlich sind wir eins mit allem. Oder in einer sehr intimen Begegnung mit einem anderen Menschen. Frauen sagen häufig, die Geburt eines Kindes ist so ein Augenblick - ein Gipfelerlebnis. Jetzt nehmen auch sehr häufig Väter daran teil. Vielleicht ist es dann für beide ein Gipfelerlebnis. Aber es kann auch ganz anders kommen. Es kann kommen, dass wir eine Party geben und dann sind endlich alle Gäste weg und wir stehen da mit dem ganzen schmutzigen Geschirr und plötzlich sind wir eins mit allem. Oder wir sitzen im Wartesaal eines Zahnarztes und plötzlich schauen wir diese Leute an und wir sind nicht mehr getrennt, sondern wir sind eines mit allen.

Also, es kommt gar nicht darauf an, ob es ein Riesengipfel ist oder Ihr persönlicher Augenblick in Ihrem Leben, Ihr persönlicher Gipfel, wo Sie erlebt haben, jetzt bin ich eins mit allem. Es kann auch nur kurz gewesen sein. Es gibt uns jetzt in diesem Augenblick, in diesem Jetzt, denn das ist immer ein Jetzt-Augenblick – zeitlos. Wenn wir uns an diese Erlebnisse erinnern, ist es manchmal eine ganze Stunde und die kommt uns vor wie ein Augenblick. Und manchmal ist es nur ein Augenblick und es kommt uns vor, als wäre so vieles in diesen Augenblick hineingepresst, wie man nur in vielen Tagen erleben kann. Also wir sind nicht in der Zeit, wir sind im Jetzt.

In diesen Gipfel-Augenblicken haben wir ganz plötzlich eine ganz andere Weltsicht. Die Welt schaut plötzlich ganz anders aus. Und das ist, was wir wollen, wenn wir selbst sind. Wofür entscheiden wir uns eigentlich, wenn wir selbst sind, das ist ja unsere Frage. Das sehen wir, denn plötzlich schaut die Welt völlig anders aus als gewöhnlich. Weil wir ja gewöhnlich, schon durch unsere Erziehung, durch unsere ganze Kultur, trainiert sind, uns mit unserem Ich zu identifizieren. Darauf läuft unsere ganze Erziehung hinaus, eine Rolle zu spielen, aber so zu spielen, dass wir uns damit identifizieren – also nicht zu spielen, sondern zu erleiden. Darauf sind wir trainiert.

Und in dem Augenblick kommen wir wieder heraus. Und das Erste – fragen Sie sich das jetzt selbst, habe ich das erlebt in meinem Gipfelerlebnis, das ich zur Hand habe - das Erste ist: Wir haben keine Angst. Das Ich hat immer Angst. Angst ist das Entscheidende für das kleine Ego, nicht für das Ich selbst, sondern für das Ich-Ego. Das Ego-Ich ist das Gefangene. Es hat immer Angst: Angst vor den anderen und Angst, dass nicht genug da ist. Ich war einfach eins mit allem und daher auch kein Neid, kein Geiz. Alles gehört mir. Mir selbst gehört alles. Einen Augenblick lang habe ich das erlebt: keine Angst, keinen Geiz und Neid, keine Verteidigung. Es ist ja niemand da, vor dem ich mich verteidigen muss. Ich bin eins mit allem. Nicht nur mit allen Menschen, mit allen Tieren, Pflanzen und der ganzen Natur. Ich nehme Teil an dem großen Einen.

Das ist im krassen Gegensatz zu dem gewöhnlichen Weltbild, das wir immer haben. Angst, Macht, Geiz, Besitz, Verteidigung, Krieg - dem steht gegenüber der Angst die Achtung. Wir haben plötzlich große Achtung vor allem. Alles wird heilig. Alles wird wesentlich. Alles wird bewundernswert in diesen Augenblicken. Wir sehen mit ganz neuen Augen. Es ist eine andere Weltsicht. Aus dem Geiz und Neid wird plötzlich das Teilen. Unser Wille sagt, das ist ja wunderbar so eins zu sein mit allen. So muss man leben. Daraus entspringt alle Ethik, und das ist eine Ethik des Teilens, nicht mehr Geiz und Neid. Und statt der Verteidigung kommen wir zur Verständigung. Friede entspringt dem. Also nicht Angst, Geiz, Neid, Verteidigung, Macht, Besitz, Krieg, sondern Achtung, Teilen, Verständigung - ein ganz anderes Weltbild.

Da kommt es jetzt darauf an, zu sehen, dass unsere Welt, wie sie heute läuft, einem Machtsystem unterliegt, und dass wir alle erzogen werden, aus diesem Machtsystem nicht herauszuschauen und nur in Augenblicken, eben in Gipfelerlebnissen, können wir einen Augenblick herauschauen. Daran uns zu erinnern und zu sehen, das ist ein Machtsystem, wie alles in der Welt letztlich ein Machtsystem ist. Alles ist aufgebaut auf wie viel Macht und Besitz haben wir und wie können wir uns am besten verteidigen. Das alles wird völlig hinfällig. Das Machtsystem wird durch ein Demutssystem ersetzt, ein System des willigen Dienens. Wir gehören alle zusammen. Wir achten einander. Wir teilen gerecht, eine teilende Gerechtigkeit. Wir verständigen uns, statt uns zu verteidigen. Frieden – das ist ein Demutssystem und das deutsche Wort Demut ist so wunderschön, weil es ursprünglich „Diemut“ geheißen hat, „Mut zum Dienen“. Es braucht sehr viel Mut, dieses Demutssystem dem Machtsystem gegenüber zu stellen.

Wenn ich aber wirklich entscheide als Ich selbst, wofür ich mich entscheiden möchte, wird jeder von uns sagen: wir wollen eine Welt, in der die Macht der Liebe regiert und nicht die Liebe zur Macht. Das wollen wir und das zu verwirklichen ist unsere große Aufgabe als Ich selbst, für jeden von uns. Wir wollen es, aber es fällt uns ungeheuer schwer und es ist auch gefährlich. Jesus Christus hat es verwirklicht und auch die Folgen getragen. (Hier auf dem Altarbild ist ganz groß zu sehen, was wir uns wün-

schen: Dass der Heilige Michael kommt mit einem Schwert und alle satanischen Mächte besiegt. Und unten ganz klein ist, was sich wirklich ereignet hat: Jesus Christus am Kreuz.)

Wer sich für die Macht der Liebe entscheidet, gegenüber der Liebe zur Macht, wird auf die eine oder andere Weise dieses Kreuz erleiden müssen. Aber wir können dieses Demutssystem, das Friedensreich, das Reich Gottes – so sehr wir es uns ersehnen – nicht mit den Mitteln des Machtsystems erreichen. Das ist unsere große Versuchung, wenn wir im Vater unser „Führe uns nicht in Versuchung“ beten. Das sind nicht unsere kleinen Versuchungen, sondern die einzige wirklich große Versuchung, zu glauben, dass wir das Reich Gottes mit den Mitteln des dämonischen Reiches, mit Krieg, mit Besitz, mit Macht herstellen können. Für Politiker ist es eine ungeheuer wichtige und schwierige Entscheidung. Aber sie bleibt uns nicht erspart.

Die These, die daraus entspringt, ist: Um entscheidende Probleme zu lösen, muss ich selbst das vorherrschende Gesellschaftssystem und seine Grundannahmen radikal hinterfragen. Wenn wir Christen sind, müssen wir das in der Nachfolge Christi tun. Wenn wir nur rein menschlich sind, müssen wir es auch tun – weil ja das Gipfelerlebnis eine mystische Erfahrung, etwas allgemein menschliches ist, und alles, was daraus entspringt, allen Menschen gemeinsam ist.

Daher kommt die dritte Frage. Wenn wir dies wirklich ernst nehmen, den Frieden, die Macht der Liebe, nicht die Liebe zur Macht wollen, ein Demutssystem, nicht ein Machtsystem, und wenn wir das ernst nehmen, dass das unsere Entscheidung ist, dann müssen wir uns fragen und das ist jetzt die dritte und letzte Frage. Wie kann ich selbst die rechte Entscheidung treffen?

Wir können nicht warten bis jemand anderer die Entscheidungen trifft, denn dann haben wir schon die Entscheidung getroffen, jemand anderen die Entscheidung treffen zu lassen. Das ist auch eine Entscheidung. Die Entscheidung aber wird uns nicht genommen. Aber wie kann ich die rechte Entscheidung treffen? Sie muss im Jetzt

sein, das wissen wir schon, und sie muss von mir selbst kommen. Und da ist etwas, was wir alle häufig tun, immer im Jetzt und immer als wir selbst und das ist dankbar sein. Darum spielt Dankbarkeit so eine wichtige Rolle in unserem Leben. Sie könnte noch eine viel wichtigere Rolle spielen, wenn wir sie uns zur Aufgabe machen, wenn wir dankbares Leben zu unserer spirituellen Übung machen. Das sollte auch ganz leicht sein, denn die Dankbarkeit gibt uns sofort Resultate.

Wenn Sie sich jetzt vornehmen, bis zum Ende des Tages dankbar zu sein, kann ich Ihnen versprechen, dass Sie am Ende des Tages, bevor Sie die Augen zumachen, froher sein zu werden, als Sie jetzt sind. Freude ist das unmittelbare Resultat von Dankbarkeit. Wir verstehen das oft falsch: Wir glauben, und das ist auch wieder die landläufige Meinung, die uns fast eintrainiert worden ist, dass die Leute, die glücklich sind, dankbar sind, weil sie eben glücklich sind. Das stimmt nicht. Wir kennen viele Leute, die alles haben, was man sich nur wünschen kann und die doch nicht glücklich sind, weil sie nicht dankbar sind. Wir kennen andere Menschen, die sehr viel leiden, vieles entbehren, was wir haben und die wirklich tief glücklich und freudig sind, weil sie dankbar sind. Die Dankbarkeit ist der Schlüssel zur Freude.

Unter Freude verstehe ich das Glück, das nicht davon abhängt, ob uns etwas glückt. Auch wenn etwas schief geht, können wir freudig sein, weil wir dankbar sind. Wofür kann man dankbar sein, wenn etwas schief geht? Es geht immer wieder etwas schief im Leben. Wenn wir wirklich dankbar leben wollen, müssen wir lernen, unter allen Situationen und zu allen Gelegenheiten dankbar zu sein. Für Christen steht das im Neuen Testament: „Danket alle Zeit!“ Wie kann man zu allen Zeiten dankbar sein? Kann man für alles dankbar sein? Die Antwort ist Nein.

Es gibt viele Dinge, für die man nicht dankbar sein kann. Man kann nicht dankbar sein, wenn eine Liebesbeziehung in die Brüche geht. Man kann nicht dankbar sein, wenn ein lieber Mensch durch den Tod entrissen wird. Wir können nicht dankbar sein, wenn wir schwer krank werden. Wir können nicht dankbar sein für Unterdrückung und Ausbeutung, Krieg und Gewalt. Für alles das kann man nicht dankbar

sein. Aber in jeder Situation, auch wenn wir mit all diesen Dingen konfrontiert sind, können wir in dieser Situation dankbar sein. Wieso? Weil das Geschenk innerhalb jedes Geschenkes Gelegenheit ist. Wenn man über Dankbarkeit spricht, muss man immer das Wort Gelegenheit dazu nehmen.

Gelegenheit ist das Entscheidende. Selbst wenn uns etwas ganz Schweres zustößt, ist das eine Gelegenheit. Meistens – und das übersehen wir auch – bietet uns der Hauptteil des Tages die Gelegenheit, uns zu freuen. Das übersehen wir oft. Wenn wir dankbar werden, sehen, riechen, hören, fühlen wir plötzlich. Unsere Sinne werden lebendig und das tut die Dankbarkeit für uns. Aber dann kommt doch immer wieder etwas, wofür wir nicht dankbar sind. Wenn wir aber im Training sind und schon wissen, das ist wieder eine Gelegenheit, mich zu freuen und kommt etwas, das wirklich keine Gelegenheit ist, mich zu freuen. Und dann frage ich mich ganz spontan, wofür ist das jetzt die Gelegenheit? Für diese Gelegenheit kann ich dankbar sein. Meistens ist es die Gelegenheit, etwas zu lernen, aufzuwachen – zu lernen, zu wachsen.

Wachsen ist oft schmerzhaft. Aber es ist eine Gelegenheit, für die wir dankbar sein können. Wenn wir das nicht gleich sehen, dann brauchen wir nur in den Rückspiegel unseres Lebens zu schauen und uns daran zu erinnern. Wenn wir lang genug gelebt haben, kann jeder von uns mindestens ein oder zwei solcher Erlebnisse erzählen, wo uns etwas wiederfahren ist, was uns als das Ärgste erschien, das uns überhaupt wiederfahren kann. Wenn wir jetzt zurücksehen, sehen wir, dass das der Beginn war für etwas ganz Neues und Positives, das viele gute Früchte getragen hat. Es war nicht notwendig, aber es war eine Gelegenheit, die Frucht getragen hat.

Wenn wir uns dem anvertrauen, ist das Glaube und Vertrauen auf das Leben. Wir können uns darauf verlassen, dass das Leben uns immer Positives gibt, auch wenn wir es nicht erkennen können. Jeder Augenblick ist Gelegenheit. Und jeder Augenblick ist Geschenk. Und darum ist die Dankbarkeit so etwas so ungeheuer Realistisches. Die einzige wirklich realistische Haltung im Leben ist Dankbarkeit.

Wir leben in einer gegebenen Welt zu einer gegebenen Zeit unter gegebenen Umständen – wieder dürfen wir der Sprache nachdenken, und wir finden, alles ist gegeben - also ist die einzig wirklich passende Antwort Dankbarkeit für das, was uns gegeben ist. Es ist uns geschenkt. Das können wir jetzt üben. Ich kann Sie ermutigen, das auch wirklich zu üben und zu einer spirituellen Praxis zu machen. Dankbares Leben ist eine spirituelle Praxis, in jeder Weise so erfolgreich. Dankbares Leben ist auch so eine Praxis und so viel leichter, weil es schnelle Resultate gibt.

Wir können es zum Beispiel so üben, dass wir den Anfang betonen und einen Augenblick inne halten: Jetzt kommt etwas Neues. Der Heilige Benedikt betont das in seiner Regel, dass man am Anfang einen Augenblick inne hält und „Gott, komm zu meiner Hilfe“ sagt. Auch wenn man das nicht ausdrücklich betet, aber einen Augenblick inne hält, wenn man den Schlüssel beim Auto einsteckt und denkt, ich habe ein Auto, kann ich mich freuen. Es ist vielleicht nicht genau das Modell, oder es springt nicht so schnell an, wie ich es mir wünsche, aber immerhin, ich habe ein Auto und es gibt Millionen Leute, die kein Auto haben. Oder wenn ich die Tür zu mache und endlich wieder zu Hause bin, kann ich dankbar sein, denn Menschen schlafen auf den Straßen und unter den Brücken. Viele Millionen haben kein Zuhause. Oder ich drehe das Wasser an und da kommt Wasser heraus. Das ist heutzutage absolut nicht mehr selbstverständlich. In der Hauptstadt von Jemen, Sana, - Medien berichten solche Sachen nicht -, einer Stadt mit 2 Millionen Einwohnern, gibt es nur alle 4 Tage Wasser. Dabei schöpfen sie das Grundwasser aus, das nicht erneuerbar ist. Wenn wir hier Wasser aufdrehen können und es kommt heraus, müssen wir dankbar sein. Und wenn wir dankbar sind, dann wird uns das auch kreativ machen.

Das ist noch etwas Interessantes, das die Dankbarkeit für uns tut: Sie macht uns ungeheuer kreativ. Wenn wir alles als Gelegenheit ansehen, dann sehen wir auch, dass wir Dank tun müssen. Wenn wir Wasser haben, dann müssen wir auch etwas tun, dass die ganze Welt Wasser hat. Dankbar ist mein Selbst, das sind wir alle und plötzlich muss etwas für alle getan werden. Da brauchen wir gar nicht zu überlegen,

wie unser Ego-Ich das so kompliziert tut. Es fließt aus uns heraus. Wir tun das Richtige und das ist auch ungeheuer wichtig.

Dankbarkeit gibt uns Zugang zur Qualität mit weniger Quantität. Das wird wichtig werden in der Zukunft. Wir wollen Wohlstand, das wird immer wieder betont, und wir wollen es nicht nur für uns, sondern für alle. Aber unbegrenztes Wachstum ist unmöglich. Wir verfallen immer wieder in die Meinung, und das ist das Machtsystem, das uns das lehrt, dass die Wirtschaft ständig wachsen muss. Gott lässt die Bäume nicht in den Himmel wachsen. In der Natur gibt es so etwas nicht, und wenn unbegrenztes Wachstum in unsrem Körper auftritt, dann ist es Krebs, eine Erkrankung.

Wir sind alle erkrankt an diesem unbegrenzten Wachstum. Aber wenn wir dankbar sind, brauchen wir so viel weniger. Fühlen Sie einmal nach, wie sich das anfühlte, als Sie zum letzten Mal so richtig tief dankbar waren. Es sind zwei Phasen zu unterscheiden: Die erste Phase ist in Ihrem Herzen, das sich wie ein Gefäß auffüllt - es füllt sich immer weiter auf, und plötzlich läuft es über. Das ist die erste Phase der Dankbarkeit. Dann kommt die Danksagung. Wenn ich in Freuden-Danksagung ausbreche, da brauche ich nicht einmal etwas sagen, sondern ich singe oder freue mich. Wenn ich es ausdrücke, dann wird der Dank erst voll. Und wenn wir diese Schale kleiner machen, dann fließt sie früher über, und das Überfließen ist die Freude.

Wir wissen, an Tagen, wenn wir fasten, und nur Brot essen, ist das Brot auf einmal so gut. Der Heilige Bernhard von Clairvaux hat ein Buch über das Fasten geschrieben. Die erste Wohltat des Fastens, die er aufzählt, ist, dass das Essen nachher um so viel besser schmeckt. Nicht nur nachher, sondern auch schon beim Fasten. Sonst denken wir immer nur, was auf dem Brot drauf ist und jetzt schmeckt das Brot alleine schon so gut. So führt uns Dankbarkeit zur Qualität statt zur Quantität und das ist genau das, was wir für die Zukunft brauchen: Betonung der Qualität, nicht der Quantität. Das Herz fließt früher über.

Die Dankbarkeit gibt uns auch Zugang zum Ursprung aller Energie. Wie sollen wir das verstehen? Da geht es jetzt recht tief und um so tief zu gehen, müssen wir einen gemeinsamen Grund finden, auf dem wir stehen können, den wir nicht leugnen können, etwas, das niemand hier leugnen kann. Das ist nicht leicht zu finden. Ein solcher kleiner Satz, den niemand leugnen kann, ist: „Es gibt mich“. In diesem Satz, der sich deutlich davon unterscheidet, „Ich bin halt da“, legt uns die Sprache wieder nahe, dass alles Geschenk ist. Es gibt mich.

Was ist dieses „Es“? Wie erleben wir die tiefste Wirklichkeit, die göttliche Wirklichkeit? Einerseits als alles, was es gibt - unerschöpflich, mehr und immer mehr, auf allen Ebenen. Das ist das göttliche Wort, das uns anspricht. Dann die Stille, aus der dieses Wort kommt, was es gibt. „Es“ ist die Stille, aus der dieses Wort kommt. Um ein echtes Wort zu sein, muss es aus der Stille kommen, denn sonst ist es nur Geplapper. Wir kennen alle den Unterschied zwischen einem echten Gespräch, einem echten Dialog und einem Wortwechsel. Ein Dialog ist ein Wechsel von Stille mit Stille, tiefste innere Stille mit der Stille des anderen, mittels des Wortes.

Das Entscheidende ist die Stille – da ist die Stille, in die wir uns hinablassen können, immer und ewig, und es wird nie ein Echo zurückkommen. Das ist das göttliche „Es“, aus dem alles kommt, was es gibt - die Quelle aller Gaben. Da ist alles, was es gibt. Und dann ist das Geben - das Geben und das Danksagen. Das ist das dynamische Element. Wir haben das in der christlichen Tradition als Vater, Mutter – das Es, aus dem alles kommt, der kosmische Christus - das Selbst in mir, lebt in mir – und der heilige Geist. Und da sind wir bei Pfingsten: Der hl. Geist ist das Dynamische, die Danksagung. Er ist der Geist der Danksagung und der Geist des Verstehens. Aus der Stille kommt das Wort und im Verstehen geht das Wort zurück zur Quelle.

Wir verstehen erst, wenn wir tief hinhorchen auf ein Wort, das uns hinführt, wo es her kommt. Und das ist die Stille. Das meine ich, wenn ich sage, dass Dankbarkeit uns hinführt auf den tiefsten Grund der Sinnfindung, den tiefsten Grund der Entscheidung, wo alles Eins ist – die dreifaltige Einheit. Der Heilige Augustinus sagt:

„Unruhig ist unser Herz, bis es ruht in dir, oh Gott.“ Das heißt nicht, wir wissen zuerst schon etwas über Gott und sagen dann „unser Herz ist unruhig.“ Nein, wir wissen nur, dass unser Herz unruhig ist, immer herumgeht, sucht und fragt. Wenn wir Ruhe und Sinn finden, haben wir die göttliche Wirklichkeit gefunden. Sinn ist immer Wort, das aus der Stille kommt und verstanden wird. Das kann man jetzt verstehen als Gabe, die aus der Quelle, dem Ursprung allen Seins, kommt und in der Dankbarkeit zurückfließt.

Wenn wir das verstanden haben und uns so tief einlassen auf die Frage nach dem Sinn des Lebens und die Übung der Dankbarkeit, kommen wir zu dem, was ich in meiner letzten These ausdrücke: Die entscheidende Energiequelle ist Dankbarkeit. Und wenn wir dankbar leben, dann können wir uns darauf verlassen, dass die rechten Entscheidungen aus dem Selbst fließen werden.

Wer entscheidet? Ich selbst. Wofür entscheide ich mich, wenn ich selbst entscheide? Für die Macht der Liebe und gegen die Liebe zur Macht. Und woher nehme ich diese Kraft, diese Energie für diese Entscheidung? Aus der Dankbarkeit.

Ich danke Ihnen, nicht nur für Ihre Aufmerksamkeit, sondern ich danke Ihnen auch für den Versuch, dankbar und furchtlos zu leben. Wenn Sie dankbar leben, leben Sie im Jetzt, aus dem Selbst und brauchen sich nicht zu fürchten. Darum ist auch immer das erste Wort, das ein Engel in der Bibel sagt: „Fürchte dich nicht“. Engel sind Botschafter und bringen die wichtigste Botschaft als Erstes: „Fürchte dich nicht!“. Das am meisten wiederholte Gebot in der Bibel ist auch nicht „Liebe Deinen Nächsten“, sondern „Fürchte Dich nicht“. Immer wieder kommt das vor. Wenn Sie nur eines mitnehmen von hier, dann ist es das „Fürchte dich nicht“.

Danke.