

David Steindl-Rast

„Want to be happy? Be grateful.“

Glück aus Dankbarkeit

Aufgezeichnet Juni 2013, veröffentlicht November 2013

TED Global 2013:

http://www.ted.com/talks/david_steindl_rast_want_to_be_happy_be_grateful.html

übersetzt von Antje Ruhbaum, Endversion von www.dankbar-leben.org

Es gibt etwas, das Sie über mich wissen - etwas sehr Persönliches. Und es gibt etwas, das ich über jeden von Ihnen weiß, und das ist Ihnen ein ganz zentrales Anliegen. Es gibt etwas, das wir über jeden Menschen wissen, dem wir irgendwo auf der Welt auf der Straße begegnen. Es ist der eigentliche Antrieb von dem, was immer Sie tun und was immer Sie unternehmen. **Und das ist, dass jeder von uns glücklich sein will.** Darin sind wir alle gleich. Wie wir uns unser Glück vorstellen, das unterscheidet sich von Einem zum Anderen. Aber es ist schon viel, was wir alle gemein haben - dass wir glücklich sein wollen.

Nun ist mein Thema Dankbarkeit. **Wie ist der Zusammenhang zwischen Glück und Dankbarkeit?** Viele Menschen würden sagen: „Ach, das ist doch völlig klar. Wenn man glücklich ist, dann ist man dankbar.“ Aber überlegen Sie noch einmal. Sind es wirklich die glücklichen Menschen, die dankbar sind? Wir kennen alle eine ganze Reihe Menschen, die alles haben, was es zum Glückhsein brauchte, und sie sind nicht glücklich, weil sie etwas Anderes haben wollen oder weil sie noch mehr von Demselben wollen. Und wir kennen alle Menschen, die sehr viel Unglück haben, Unglück, das wir selbst nicht haben wollten, und sie sind zutiefst glücklich. Sie strahlen vor Glück. Das überrascht. Warum? Weil sie dankbar sind. Also ist es nicht das Glück, das uns dankbar macht. Es ist die Dankbarkeit, die uns glücklich macht. Wenn Sie meinen, es ist Glück, das uns dankbar macht, überlegen Sie noch einmal. Es ist Dankbarkeit, die uns glücklich macht.

Nun können wir fragen: **„Was meinen wir genau mit Dankbarkeit? Und wie kommt sie zustande?“** Ich appelliere an Ihre eigene Erfahrung. Wir wissen alle aus Erfahrung, wie es ist: Wir erleben etwas, das für uns wertvoll ist. Etwas wird uns geschenkt, das für uns wertvoll ist. Und es ist wirklich geschenkt. Diese beiden Dinge müssen zusammenkommen. Es muss etwas Wertvolles sein, und es ist ein echtes Geschenk. Sie haben es nicht gekauft. Sie haben es sich nicht verdient. Sie haben es nicht eingetauscht. Sie haben dafür nicht gearbeitet. Es wird Ihnen einfach geschenkt. Und wenn diese beiden Dinge zusammenkommen - etwas, das wirklich wertvoll für mich ist, und mir wird klar, dass es mir einfach so geschenkt wird - dann breitet sich spontan ein Gefühl von Dankbarkeit in meinem Herzen aus, dann breitet sich spontan ein Gefühl von Glück in meinem Herzen aus. So entsteht Dankbarkeit.

Das Entscheidende bei all dem ist jetzt, dass wir dies nicht nur ab und zu einmal erfahren können. Wir können nicht nur die Erfahrung von Dankbarkeit machen. **Wir können Menschen sein, die dankbar leben. Dankbares Leben, das ist es. Und wie können wir dankbar leben?** Indem wir erleben, indem wir uns bewusst machen, dass jeder Moment ein gegebener Moment ist, wie man sagt. Er ist ein Geschenk. Sie haben ihn sich nicht verdient. Sie haben ihn nicht irgendwie zustande gebracht. Sie haben nicht die Möglichkeit, irgendwie sicherzustellen, dass Ihnen ein weiterer Moment gegeben wird. Und doch ist es das Wertvollste, was uns jemals gegeben werden kann, dieser Moment mit all den Möglichkeiten, die er enthält. Wenn wir diesen gegenwärtigen Moment

nicht hätten, hätten wir nicht die Möglichkeit, irgendetwas zu tun oder etwas zu erleben, und dieser Moment ist ein Geschenk. Es ist ein gegebener Moment, wie wir sagen.

Nun sagt man, das eigentliche Geschenk in diesem Geschenk ist die Gelegenheit. Wofür man wirklich dankbar ist, ist die Gelegenheit, nicht die Sache, die Ihnen gegeben wird. Denn wenn die Sache woanders wäre und Sie hätten nicht die Möglichkeit, sie zu genießen, etwas damit anzufangen, wären Sie nicht dankbar dafür. Gelegenheit ist das Geschenk in jedem Geschenk. Wir haben die Redewendung: „Diese Gelegenheit kommt nicht wieder.“ Aber überlegen Sie noch einmal. Jeder Moment ist ein neues Geschenk, immer wieder. Und wenn man die Gelegenheit dieses Moments verpasst, wird uns ein neuer Moment gegeben und wieder ein neuer. Wir können diese Gelegenheit nutzen, oder wir können sie verstreichen lassen. Und wenn wir diese Gelegenheit ergreifen, ist sie der Schlüssel zum Glück. Wir halten den wichtigsten Schlüssel zu unserem Glück in unseren Händen. Moment für Moment können wir dankbar sein für dieses Geschenk.

Heißt das, dass wir für alles dankbar sein können? Sicher nicht. Wir können nicht für Gewalt dankbar sein, für Krieg, für Unterdrückung, für Ausbeutung. Auf der persönlichen Ebene können wir nicht für den Verlust eines Freundes dankbar sein, für Untreue, für einen tragischen Todesfall. Aber ich habe auch nicht gesagt, dass wir für Alles dankbar sein können. Ich habe gesagt, wir können in jedem gegebenen Moment dankbar sein für die Gelegenheit. Und sogar wenn wir mit etwas konfrontiert werden, das furchtbar schwierig ist, können wir uns dieser Situation gewachsen zeigen und auf die Gelegenheit reagieren, die uns gegeben ist. Es ist vielleicht nicht so schlimm, wie es aussieht. Wenn Sie es sich anschauen und damit Erfahrungen sammeln, werden Sie in der Tat herausfinden, dass uns in den meisten Fällen Gelegenheit zur Freude gegeben ist - und wir verpassen sie nur, weil wir durchs Leben hetzen und nicht anhalten, um die Gelegenheit wahrzunehmen.

Aber ab und zu wird uns etwas sehr Schwieriges gegeben. Und wenn dieses Schwere uns widerfährt, ist es eine Herausforderung, sich der Situation gewachsen zu zeigen. Und wir können uns ihr gewachsen zeigen, indem wir etwas lernen, was manchmal schmerzlich ist - uns in Geduld zu üben zum Beispiel. Wir haben gelernt, dass der Weg zum Frieden kein Sprint ist, sondern eher wie ein Marathon. Das braucht Geduld. Das ist schwierig. Es kann bedeuten, zu seiner Meinung zu stehen, für seine Überzeugung einzustehen. Das ist eine Gelegenheit, die uns gegeben ist. Zu lernen zu leiden, für etwas einzustehen. All diese Gelegenheiten werden uns gegeben. Aber es sind Gelegenheiten, und diejenigen, die diese Gelegenheiten ergreifen, sind diejenigen, die wir bewundern. Sie machen etwas aus ihrem Leben. Und diejenigen, die versagen, bekommen eine weitere Gelegenheit. Wir bekommen immer eine neue Gelegenheit. Das ist der wunderbare Reichtum des Lebens.

Wie können wir also eine Methode finden, dies in die Tat umzusetzen? Wie kann jeder von uns einen Weg finden, dankbar zu leben, nicht einfach nur ab und zu dankbar zu sein, sondern Moment für Moment dankbar zu sein? Wie können wir das schaffen? Es ist eine sehr einfache Methode. Sie ist so einfach, dass sie eigentlich genau dem entspricht, was man uns als Kind gesagt hat, als wir lernten, wie man über die Straße geht: **Anhalten, Schauen, Losgehen. Stop-Look-Go.** Das ist alles. Aber wie oft halten wir an? Wir hetzen durchs Leben. Wir halten nicht an. Wir verpassen die Gelegenheit, weil wir nicht anhalten. Wir müssen anhalten, wir müssen innehalten. Und wir müssen Stoppschilder in unser Leben einbauen.

Als ich vor einigen Jahren in Afrika war und dann zurückkam, wurde mir das Wasser erst richtig bewusst. Da wo ich in Afrika war, hatte ich kein Trinkwasser. Jedes Mal, wenn ich den Hahn aufdrehte, war ich überwältigt. Jedes Mal, wenn ich auf den Lichtschalter drückte, war ich so dankbar. Es machte mich so glücklich. Aber nach einer Weile verliert sich das. Also klebte ich kleine Aufkleber auf den Lichtschalter und auf den Wasserhahn und immer wenn ich ihn aufdrehte: Wasser. Überlassen Sie es also Ihrer Fantasie. Sie können herausfinden, was für Sie am besten funktioniert, aber Sie brauchen Stoppschilder in Ihrem Leben. Und wenn Sie anhalten, ist der nächste Schritt,

hinzuschauen. Sie schauen. Sie öffnen Ihre Augen. Sie öffnen Ihre Ohren. Sie öffnen Ihre Nase. Sie öffnen alle Ihre Sinne für diesen wunderbaren Reichtum, der uns gegeben ist. Er nimmt kein Ende.

Und das ist es, worum es im Leben geht, sich zu freuen: sich zu freuen an dem, was uns gegeben ist. Und dann können wir auch unsere Herzen öffnen, unsere Herzen für die Gelegenheiten, auch für die Gelegenheiten, Anderen zu helfen, Andere glücklich zu machen. Denn nichts macht uns glücklicher, als wenn wir alle zusammen glücklich sind. Und wenn wir unsere Herzen für die Gelegenheiten öffnen, laden uns die Gelegenheiten ein, etwas zu tun, und das ist das Dritte. Anhalten, schauen, und dann losgehen und wirklich etwas tun. Und was wir tun können, ist, was immer das Leben einem im gegenwärtigen Moment ermöglicht. Meistens ist es die Gelegenheit, etwas zu genießen, aber manchmal ist es auch etwas Schwierigeres. Aber was es auch immer ist, wenn wir die Gelegenheit ergreifen, gehen wir durch sie los, sind wir kreativ. Das sind die kreativen Menschen.

Und dieses kleine "Anhalten, Schauen, Losgehen" ist so ein starker Same, dass es unsere Welt revolutionieren kann. Denn wir brauchen einen Wandel, und wir sind im gegenwärtigen Moment bereits mitten in einem Wandel des Bewusstseins. Und Sie werden überrascht sein. Ich bin auch immer überrascht, wenn ich höre, wie oft das Wort „Gratitude“ oder "Dankbarkeit" fällt. Sie finden es überall, eine dankbare Fluggesellschaft, ein Restaurant „Zur Dankbarkeit“, ein Café "Gratitude", ein Wein „Gratefulness“. Ja, ich bin sogar auf ein Toilettenpapier gestoßen von einer Marke namens „Danke!“. Wir erleben eine Welle von „Dankbarkeit“, weil den Menschen bewusst wird, wie wichtig sie ist und wie sie unsere Welt verändern kann. Sie kann unsere Welt auf ganz entscheidende Weise verändern.

Denn wenn man dankbar ist, ist man nicht von Angst bestimmt. Und wenn man nicht von Angst bestimmt ist, ist man nicht gewalttätig. Wenn man dankbar ist, handelt man aus einem Gefühl von Fülle heraus und nicht aus einem Gefühl von Knappheit, und dann ist man bereit, zu teilen. Wenn man dankbar ist, freut man sich an den Unterschieden zwischen den Menschen, und man ist respektvoll gegenüber jedermann. Und das verändert die Kräftepyramide, unter der wir leben. Es führt nicht zu Gleichheit, aber es führt zu gegenseitigem Respekt, und das ist die Hauptsache. Die Zukunft der Welt wird ein Netzwerk sein, nicht eine Pyramide und nicht eine umgekehrte Pyramide. Die Revolution, von der ich spreche, ist eine gewaltfreie Revolution, und sie ist so revolutionär, dass sie sogar das Grundkonzept von Revolution revolutioniert. Denn eine normale Revolution ist eine, bei der die Machtpyramide auf den Kopf gestellt wird und diejenigen, die am Boden waren, jetzt an der Spitze der Pyramide sind und genau dasselbe tun, was die Anderen davor auch gemacht haben. Was wir brauchen, ist ein Netzwerk von kleineren Gruppen, kleineren und immer kleineren Gruppen, die einander kennen, die miteinander agieren. Das ist eine dankbare Welt.

Eine dankbare Welt ist eine Welt mit frohen Menschen. Dankbare Menschen sind frohe Menschen. Und je mehr frohe Menschen es gibt, desto mehr werden wir eine glückliche Welt haben. Wir haben ein Netzwerk für dankbares Leben, und es ist schon sehr stark gewachsen. Wir konnten uns gar nicht erklären, warum es sich so schnell ausgebreitet hat. Wir haben die Möglichkeit eingerichtet, dass Menschen eine Kerze anzünden können, wenn sie für etwas dankbar sind. Und es wurden 15 Millionen Kerzen in 10 Jahren angezündet. Den Menschen wird bewusst, dass eine dankbare Welt eine glückliche Welt ist. Und wir alle haben die Möglichkeit, mit dem einfachen "Anhalten, Schauen, Losgehen" die Welt zu verändern, sie zu einem glücklicheren Ort zu machen. Und das ist es, was ich uns wünsche.

Und wenn dies ein bisschen dazu beigetragen hat, dass Sie dasselbe tun wollen: **Stop-Look-Go!** Danke.