

24. Jahrgang | Nr. 95 – Dezember 2019  
ISSN 1991-7635



Zeitschrift für

**Integrative**

**Gestaltpädagogik und Seelsorge**



**Geschenktes Leben – erfüllt von Dankbarkeit**

**Br. David Steindl-Rast**

## **Einladung zur Dankbarkeit**

### **Spiritueller Weg**

Für mich ist Dankbarkeit ein spiritueller Weg, der sowohl für den Einzelnen wie für die Welt zukunftsweisend ist. Wir sind heute eine ziemlich undankbare Gesellschaft. Wir wollen immer noch mehr besitzen, weil wir nicht dankbar sein können für das, was wir schon haben. Aber glücklicher sind wir so nicht geworden. Wenn man hingegen dankbar ist, wird man glücklicher (S. 8).

### **Wir sind uns gegeben**

Dankbarkeit, das war hier im Westen die Spiritualität, die unsere Vorfahren geübt haben, bevor sie überhaupt noch das Wort Spiritualität gekannt haben. Sie waren dankbare Menschen und durch ihre Dankbarkeit haben sie Freude gefunden. Und diese Dankbarkeit taucht uns ein in dieses Geheimnis der Trinität. Denn es setzt voraus den Geber aller Gaben, diesen Urquell, aus dem alles hervorquillt, das Nichts, das alles gibt. Es setzt voraus, uns selbst als Gabe zu empfinden: Wir haben uns nicht gekauft, wir sind uns gegeben, wir finden uns als gegeben vor, wir finden die Welt als gegeben vor. Jeder Augenblick ist ein gegebener Augenblick, alles ist Gabe. Und wir sind, weil wir in einer gegebenen Welt leben, aufgefordert, dankbar zu sein und durch Danksagung alles zurückfließen zu lassen zum Ursprung. Und dadurch sind wir völlig eingebettet in das Wort, das aus dem Schweigen kommt und durch Verstehen, im dankbaren Verstehen zurückfließt zu seiner Quelle (S. 10-11).

### **Die ganz besondere Freude**

Zunächst einmal sollten wir uns fragen: Was geschieht, wenn wir uns spontan dankbar fühlen? (Natürlich geht es hier um das konkrete Phänomen, nicht um eine abstrakte Idee.) Zum einen spüren wir Freude. Freude liegt der Dankbarkeit zweifellos zugrunde. Aber es ist eine ganz beson-

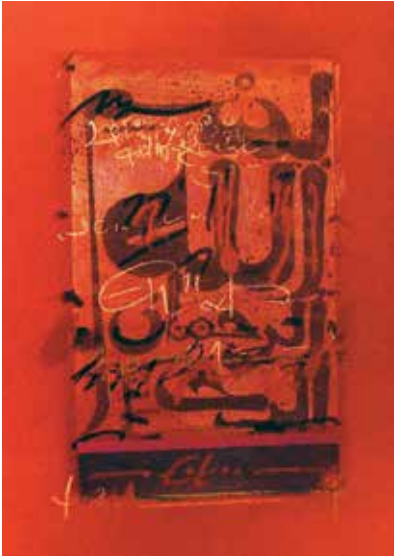
dere Freude – eine Freude, die uns von einem anderen Menschen geschenkt wird. Meine Freude wird um etwas Wesentliches erweitert, wenn ich spüre, dass jemand anderes, ein anderer Mensch, sie mir schenkt. Ich kann mich selbst mit einem köstlichen Mahl verwöhnen, aber meine Freude wird in diesem Fall eine ganz andere sein, als wenn jemand anders mich verwöhnt hätte (und sei es auch mit einem weniger exquisiten Essen). Ich kann mir selbst etwas gönnen, aber keine geistige Verrenkung wird mich in die Lage versetzen, mir selbst dankbar zu sein; hierin liegt der Unterschied zwischen der Freude, die aus der Dankbarkeit entspringt, und jeder anderen Art von Freude (S. 12-13).

### **Die Gelegenheit erkennen**

Alles in dieser gegebenen Welt ist Geschenk. Aber das Geschenk in jedem Geschenk ist Gelegenheit. Meistens bedeutet dies die Gelegenheit zum Genießen. Manchmal bedeutet es die Gelegenheit, sich zu mühen, zu leiden, ja selbst zu sterben. Wenn wir nicht aufwachen zu den zahllosen Gelegenheiten, das Leben zu genießen, wie können wir da erwarten, wach zu sein, wenn die Gelegenheit, sich dem Leben dienlich zu erweisen, auftaucht? Jene, die erkennen, dass das Geschenk in jedem Geschenk die Gelegenheit ist, werden Dankbarkeit nicht passiv verstehen. Dankbarkeit ist die Tapferkeit des Herzens, sich der Gelegenheit zu stellen, die ein gegebener Augenblick bietet (S.17).

### **Dem Leben Sinn geben**

Wir Menschen werden keinen Frieden finden, solange wir in unserem Leben keinen Sinn finden können. Sinn ist das, worin unser Herz Ruhe findet. Sinn wird gefunden, nicht durch harte Arbeit erworben. Es wird einem immer als reines Geschenk zuteil. Und dennoch müssen wir unserm Leben Sinn geben. Wie ist das möglich? Durch Dankbarkeit. Dankbarkeit ist die innere Haltung, durch die wir unserem Leben Sinn geben, indem wir das Leben als Geschenk empfangen. Was je-



Josef Fink: *Gottes Namen*  
Varia auf Papier 1983, Foto: Hans Reitbauer

den gegebenen Augenblick sinnvoll macht, ist, dass er gegeben ist. Dankbarkeit erkennt diesen Sinn, anerkennt und feiert ihn (S. 18).

## Wir gehören zusammen

Im Herzen der Religion gibt es ein Gefühl von Zugehörigkeit. Und im Herzen der Dankbarkeit, in ihrer tiefsten Bedeutung – wenn du „danke“ sagst und es wirklich meinst – gibt es die Bekundung von Zugehörigkeit. Das ist es, warum manche Leute es so schwierig finden, „danke“ zu sagen – weil sie einander nicht verpflichtet sein wollen. Aber das ist in einer gesunden Gesellschaft genau das, was man möchte, gegenseitige Verpflichtung. Jeder ist jedem verpflichtet, wir gehören zusammen. „Danke“ zu sagen, ist eine Art, in der wir in unserer Kultur dieses Gefühl von Zugehörigkeit ausdrücken. Aber hinter diesem Brauch steht das überwältigende Phänomen der Dankbarkeit, die eine Haltung gegenüber dem Leben ist, die wir kultivieren können. Wir können jeden Moment aufmerksam sein gegenüber dem Geschenk, das das Leben ist. Wenn wir diese Haltung pflegen, sind wir mitten im Herzen gläubigen Lebens. Und das ist wahres Gebet: Ein tiefes Bewusstsein un-

serer unbegrenzten Zugehörigkeit – zum Selbst, zu anderen, zum Universum, zu Gott, zur letzten Wirklichkeit. In der Tat ist die grundlegendste allgemein zufriedenstellende Definition Gottes, die ich finden kann, „der Eine, zu dem wir gehören“. Gott ist der Bezugspunkt für unser innigstes Zugehörigkeitsgefühl. Und Dankbarkeit ist das freudige Leben aus dieser Zugehörigkeit heraus. Jeder Moment kann diese Freude in uns entfachen (S. 19-20).

## Bindeglied zwischen Religionen

Dankbarkeit ist zutiefst religiös in dem Sinne, dass sie wieder verbindet, was zerrissen ist: im tiefsten Sinn von Religion „religio, religare“. Zerrissen ist unsere Beziehung zu anderen, die Beziehung zwischen Ich und Selbst und die Beziehung zum Göttlichen, zu der letzten Wirklichkeit. Dankbarkeit ist also nah am Herzen jeder Religion, ein Verbindungsglied zwischen den verschiedenen Religionen und wichtig im religiösen Dialog (S. 28). ❖

---

*Br. David Steindl-Rast OSB, geboren 1926 in Wien studierte Kunst, Anthropologie und Psychologie, US-amerikanischer Benediktinermönch, Mystiker und weltweit tätiger spiritueller Lehrer. Gründer des weltweiten Netzwerkes „greatfulness.org“, lebt im Europaklosters Gut Aich in St. Gilgen.*

### Literatur:

Obenstehende Texte sind aus dem Buch von David Steindl-Rast „Einladung zur Dankbarkeit“, Freiburg im Breisgau 2012 mit freundlicher Genehmigung und Autorisierung des Autors entnommen (Auswahl der Texte: Hans Reitbauer)