

#21 | 2020
PREIS: 1,50€



KARUNA KOMPASS



100 % FÜR
VERKÄUFER*INNEN!



ZEITUNG AUS EINER SOLIDARISCHEN ZUKUNFT

**Dr. Robert A. Emmons:
Vom Glück, dankbar zu sein**

**Dr. Wilfried Reuter: Dankbarkeit
und Wertschätzung: Zwei Freunde
auf dem Weg**

4

18

**Bruder David Steindl-Rast: Drei Schritte
der Dankbarkeit**

**Berliner Stimmen: Wofür ich
dankbar bin**

6

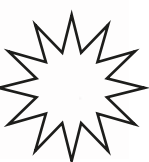
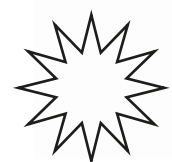
24

**Ursula Richard: 15 Dankbarkeitstipps
für (fast) jede Gelegenheit**

**Christa Spannbauer: Trotzdem
dankbar. Greta Klingsberg und
der Mut zum Weiterleben**

12

28





Die drei Schritte der Dankbarkeit

Ein Gruß aus Buenos Aires nach Berlin von Bruder David Steindl-Rast



Wie schön, liebe Leserinnen und Leser von KARUNA KOMPASS, dass wir durch meinen kurzen Beitrag in eurer Straßenzeitung über die weite Entfernung Buenos Aires / Berlin hinweg verbunden sein können – und das in dieser Zeit äußeren Distanzhaltens, die uns umso mehr zu innerer Verbundenheit einlädt. Mir scheint, dass der Dreischritt von „Anhalten - schauen - gehen“ in diesen Tagen neue Bedeutung bekommt.

Das Leben gibt uns jetzt eine ungewohnte Gelegenheit zum Anhalten. Wenn wir sie nicht durch Ungeduld vergeuden, sondern nutzen, um innerlich still zu werden, entstehen auch neue Gelegenheiten fürs Schauen – etwa auf die Bedürfnisse unsrer Mitmenschen. Was wir da sehen ist mehr Einsamkeit denn je zuvor, die verlangt, dass wir aufeinander zugehen. Das aber gibt dem Gehen, unsrem dritten Schritt, neue Bedeutung. Ein doppelt beglückendes Gehen ist das Gehen derer, die Geschenke bringen – beglückend für Bringer und Empfänger. Und das beste Geschenk ist immer noch ein Lächeln – es kostet nichts, passt immer und ist noch dazu ansteckend im besten Sinn des Wortes. Dass gerade in diesen Tagen das „Anhalten – Schauen – Gehen“ uns helfen möge, die gute Ansteckung eines strahlenden Trotzdem-Lächelns zu verbreiten, das wünsche ich uns allen von ganzem Herzen.

Euer Bruder David

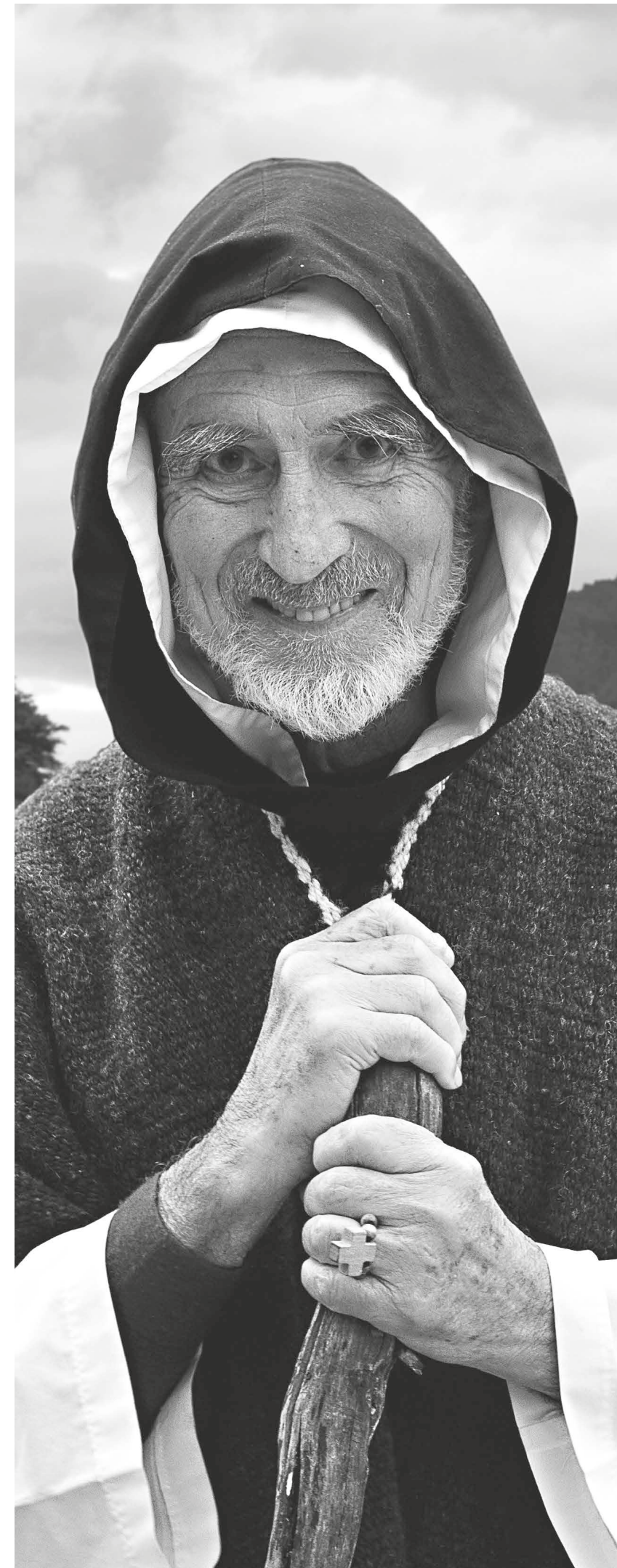
Der 94-jährige Benediktiner und weltweit bekannte Lehrer der Dankbarkeit David Steindl-Rast erinnert uns daran, alles, was uns an diesem Tag begegnet, als Geschenk zu würdigen.

Wenn ich abends innehalte, um auf meinen Tag zurückzublicken, scheint mir dies manchmal, ich muss es gestehen, wie der erste Halt in einem Schnellzug zu sein. Dann schaue ich zurück und stelle mit Bedauern fest, wie viel ich versäumte.

Jeder Akt der Dankbarkeit ist ein lebendiges Ganzes. Seinem organischen Fluss ein mentales Gitter wie eine „Schrittfolge“ überzustülpen, wird immer etwas willkürlich sein.

Und doch kann ein solcher Entwurf der Übung willen hilfreich sein. In jedem Prozess können wir einen Anfang, eine Mitte und ein Ende unterscheiden. Dieses Drei-Grundschrifte-Gitter können wir zum Üben von Dankbarkeit benützen. Was passiert am Anfang, in der Mitte und am Ende, wenn wir Dankbarkeit erfahren? Was misslingt, wenn wir nicht dankbar sind?

Wach, bewusst und achtsam zu sein, ist der Anfang, die Mitte und das Ende der Dankbarkeit. Das gibt uns den Schlüssel zu dem, was die drei Grundschrifte zum Üben der Dankbarkeit sein müssen.



Schritt 1: Aufwachen

Solange wir nicht aufwachen, können wir nicht damit beginnen, dankbar zu sein. Wozu aufwachen? Für die Überraschung! So lange uns nichts überrascht, gehen wir wie benommen durchs Leben. Wir müssen es also einüben, uns überraschen zu lassen. Ich schlage vor, diese einfache Frage wie eine Art Wecker zu gebrauchen: „Ist dies nicht überraschend?“. „Ja, wirklich!“ wird die richtige Antwort lauten, unabhängig davon, wann und wo und unter welchen Umständen wir uns diese Frage stellen. Ist es nicht eigentlich überraschend, dass es überhaupt etwas gibt statt nichts? Frage dich mindestens zweimal am Tag: „Ist dies nicht überraschend?“ Bald schon wirst du wacher sein für diese Welt voller Wunder, in der twir leben.

Eine Überraschung kann einen Schock auslösen, der groß genug ist, um uns aufzuwecken und damit aufzuhören, alles als selbstverständlich hinzunehmen. Es gibt Überraschungen, die wir überhaupt nicht mögen. „Wie sollte ich für so etwas dankbar sein?“ klagen wir dann. Doch auch in solchen Situationen sind wir dazu herausgefordert, eine Gelegenheit zur Dankbarkeit zu erblicken.

Schritt 2: Die Gelegenheit nutzen

Eine einfache Frage hilft mir, den zweiten Schritt der Dankbarkeit zu gehen. „Was ist hier meine Gelegenheit?“ Du wirst herausfinden, dass die Gelegenheit, welche ein gegebener Augenblick bietet, oft darin besteht, sich zu freuen – über Klänge, Düfte, Berührungen, Farben und vertieft über Freundschaft, Freundlichkeit, Geduld, Verlässlichkeit, Aufrichtigkeit und die vielen Geschenke, welche unseren Herzensgrund wie ein sanfter Frühlingsregen aufweichen. Je mehr wir uns darin üben, uns über diese Gelegenheiten einfach zu freuen, desto leichter wird es dann auch, das mögliche Geschenk in schwierigen Situationen zu erkennen.

Das Bewusstsein für die Gelegenheiten, welche den Lebensereignissen und -umständen innewohnen, bilden der Kern der Dankbarkeit. Und doch ist dies noch nicht genug. Was nützt es, sich einer Gelegenheit bewusst zu sein, wenn wir davon nicht Gebrauch machen? Wie dankbar wir sind, zeigt sich in der Achtsamkeit, mit der wir auf diese Gelegenheit reagieren.

Schritt 3: Achtsam antworten

Wenn wir erst einmal darin geübt sind, für Überraschungen offen zu sein, werden wir auf spontane Weise achtsam reagieren. Vor allem dann, wenn wir eine Gelegenheit erhalten, uns über etwas zu freuen. Dann ist ein plötzlicher Regenschauer nichts Unangenehmes mehr, sondern ein Überraschungsgeschenk. Du wirst dich darüber so freuen wie einst als Kind. Auch wenn du vielleicht nicht mehr versuchst, mit weit offenem Mund die Regentropfen einzufangen.

Ausblick

Mir hilft es, mein eigenes Üben in Dankbarkeit zu überprüfen, indem ich für diese drei Grundsätze eine Regel anwende, die ich als Junge für das Überqueren einer Kreuzung lernte: „Anhalten – Schauen – Gehen.“

Bevor ich zu Bett gehe, blicke ich auf meinen Tag zurück und frage mich: „Habe ich innegehalten und mir erlaubt, mich vom Leben überraschen zu lassen? Oder trottete ich einfach weiter? War ich zu beschäftigt, um Dankbarkeit spüren zu können? Und – wenn ich einmal innehielt – habe ich nach einer Gelegenheit für Dankbarkeit Ausschau gehalten? Und schließlich: War ich achtsam genug, mich der gegebenen Gelegenheit zuzuwenden und sie voll zu nutzen?“

An manchen dieser Nonstopp-Tage war ich nicht nur weniger dankbar, ich war auch weniger lebendig, wie taub. Andere Tage waren vielleicht genauso geschäftig, aber ich erinnerte mich daran, anzuhalten. An diesen Tagen habe ich sogar mehr erledigt, weil das Innehalten die Routine unterbricht. Aber das Innehalten allein macht meinen Tag noch nicht zu einem wirklich glücklichen; es macht letztlich keinen Unterschied, ob ich in einem Schnellzug oder einem Bummelzug bin, wenn ich mir der Landschaft jenseits des Fensters nicht bewusst bin. An manchen Tagen finde ich bei meinen abendlichen Rückblicken, dass ich zwar anhielt und hinsah, dass es mir aber an Achtsamkeit fehlte. Gerade gestern fand ich auf dem Weg einen großen Nachtfalter. Ich hielt zwar so lange an, um ihn an einen sicheren Ort auf den Rasen zu legen, doch ich kauerte mich nicht zu ihm nieder, um etwas Zeit mit dieser wunderbaren Kreatur zu verbringen. Abends erinnerte ich mich nur schwach an diese schillernden Augen auf den graubraunen Flügeln. Und ich bedauerte es, dass ich nicht lange genug bei diesem Überraschungsgeschenk stehen blieb, um es zu betrachten und mich an seiner Schönheit zu erfreuen.

Mein Rezept für einen freudigen Tag ist einfach: anhalten und aufwachen – hinschauen und sich bewusst sein, was man sieht – dann weitergehen mit aller Achtsamkeit, die man für den gegebenen Augenblick aufbringen kann. Abends auf einen Tag zurückzublicken, an dem ich diese drei Schritte immer wieder machte, ist wie einen Obstgarten voller Früchte zu betrachten.

Das Rezept für ein dankbares Leben tönt einfach – weil es einfach ist. Aber einfach heißt nicht leicht. Einige von den einfachsten Dingen sind schwierig, weil wir unsere kindliche Einfachheit verloren haben und trotzdem noch nicht zur Reife gefunden haben. Wachsen in Dankbarkeit ist Wachsen im Reifen. Wachsen ist ein biologischer Prozess. Wenn ich dankbar bin, werde ich durch meinen Tag weder hetzen noch trödeln, sondern ihn tanzen. Was im klassischen Tanz gilt, gilt auch hier: Erst wenn du vergisst, an deine Schritte zu denken, tanzt du wahrhaft.

Aus „Awake, Aware, and Alert“ erschienen auf „Beliefnet.com“ 2001 (Übersetzung aus dem Amerikanischen von Eve Landis)

Fotos: 2, 3, 4 - Bruder-David
Fotograf: Diego Ortiz Mugica

