

Intersein

Zeitschrift für achtsames Leben in der Dhyana-Tradition von Thich Nhat Hanh

DANKBARKEIT

Ein Tag voll Dankbarkeit mit Bruder David

Glück und Dankbarkeit

Es gibt etwas, das Sie von mir wissen – etwas sehr Persönliches. Und es gibt etwas, das ich über jeden von Ihnen weiß, ein ganz zentrales Anliegen von Ihnen allen. Und es gibt etwas, das wir über jeden Menschen wissen, dem wir irgendwo auf der Welt auf der Straße begegnen. Das ist der eigentliche Antrieb von dem, was immer Sie tun und was immer Sie unternehmen. Nämlich, 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, dass wir alle gemeinsam 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: Sind es wirklich die glücklichen Menschen, die dankbar sind? Wir alle kennen eine ganze Reihe Menschen, die alles haben, was es zum Glücklichsein braucht, die aber deshalb nicht glücklich sind, weil sie etwas anderes oder weil sie noch mehr haben wollen. Und wir alle kennen 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. Wenn diese beiden Dinge zusammenkommen, dass etwas wirklich wertvoll für mich und mir klar wird, 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.

Dankbarkeit leben

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. Dieser Moment ist ein Geschenk. Er 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 selbst, die Ihnen



gegeben wird. Denn wenn die Sache woanders wäre und Sie nicht die Möglichkeit hätten, sie zu genießen, etwas damit anzufangen, dann 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.

Für den gegebenen Moment dankbar sein

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 Gelegen-

heit 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.

*TED Global 2013, Aufzeichnung vom Juni 2013,
www.ted.com/talks/david_steindl_rast,
Übersetzung von Antje Ruhbaum,
mit freundlicher Genehmigung der Herausgeberin
der Online Bibliothek*



Br David Steindl-Rast

geb 1926 in Wien, ist Benediktinermönch.
Er ist spiritueller Lehrer und Autor vieler Bücher, versteht sich als Brückenbauer spiritueller Traditionen.