

David Steindl-Rast

einfach leben

Einladung zur Dankbarkeit



HERDER



Wer dankbar ist, blüht auf.
Sein Leben wird schön, wertvoll und
kreativ. Jeden Tag gibt es genügend
Gelegenheiten, dankbar zu sein. Das ist
der Kern aller Spiritualität und
ein Schlüssel zu dauerhaftem Glück.
Inspirierende Texte eines spirituellen
Meisters.



ISBN 978-3-451-00766-8



9 783451 007668

www.herder.de

DAVID STEINDL-RAST

Einladung zur
Dankbarkeit

Herausgegeben von Ulla Bohn

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



© Verlag Herder Freiburg im Breisgau 2018
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Zuerst erschienen im Kreuz Verlag in der
Verlag Herder GmbH, Freiburg 2012.

Umschlaggestaltung: Designbüro Gestaltungssaal
Umschlagmotiv: © Iuliia_Zubkova/ iStock

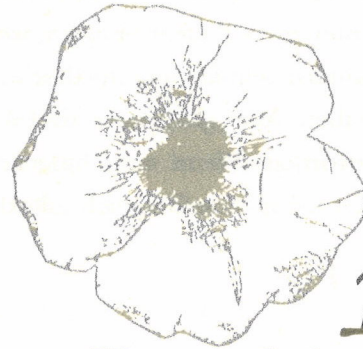
Satz: Arnold & Domnick, Leipzig
Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-451-00766-8

Inhalt

<i>I.</i>	
Was ist wahre Dankbarkeit?	7
<i>II.</i>	
Wie wir dankbare Menschen werden	43
<i>III.</i>	
Wie Dankbarkeit uns glücklich macht	85
<i>IV.</i>	
Dankbarkeit in Leid und Schmerz	109
<i>V.</i>	
Warum Danksagen so wichtig ist	127
Quellenverzeichnis	156



1

Dankbarkeit

Was ist wahre Dankbarkeit?

Spirituelle 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 sofort auch glücklicher.

Das ganze Leben ist Geschenk

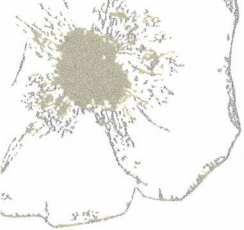
Ich übersetze „spirituell“ mit „lebendig“, denn „spiritus“, der Heilige Geist, ist der Lebensatem, die Wurzel alles Lebendigen. Und wenn man dankbar ist, führt einen das in die Begegnung mit dem Lebendigen. Dankbarkeit ist das Bewusstsein, dass das ganze Leben Geschenk ist.

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 empfangen: 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 le-

ben, 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.





Die ganz besondere Freude

Zunächst einmal sollten wir uns fragen: Was geschieht, wenn wir uns spontan dankbar fühlen? (Natürlich geht es uns hier um das konkrete Phänomen, nicht um irgendeine abstrakte Idee.) Zum einen spüren wir Freude. Freude liegt der Dankbarkeit zweifellos zugrunde. Aber es ist eine ganz besondere 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, aus der Dankbarkeit entspringt, und jeder anderen Art von Freude.



Mut, dem Geber zu vertrauen

Was hat Dankbarkeit mit Mut zu tun? Mag sein, dass wir auf den ersten Blick keinen Zusammenhang erkennen können. Beim näheren Hinschauen aber wird klar, dass es Vertrauen verlangt, „Danke“ zu sagen und es auch zu meinen. Ein einfaches Beispiel: Ein Freund reicht dir ein verpacktes Geschenk, und du sagst „Danke“. Vielleicht meinst du, du habest deine Wertschätzung des Geschenks ausgedrückt. Aber warte! Du hast doch noch nicht einmal nachgeschaut, was sich in der Verpackung verbirgt. Wie also könntest du deine Wertschätzung ausdrücken? Was dein Dank wirklich ausdrückt, ist Vertrauen in deinen

Freund. Ein dankbarer Mensch wird „Danke“ sagen, bevor er das Geschenk auspackt. Wenn du deinen Dank erst ausdrückst, nachdem du dir das Geschenk angeschaut hast, dann ist das vielleicht klug, aber niemand wird dich dankbar nennen. Echte Dankbarkeit ist der Mut, für ein Geschenk zu danken, bevor man es ausgewickelt hat. Nun setzt es wohl keinen allzu großen Mut voraus, jenem Freund mit der schön verpackten Schachtel zu vertrauen. Es stimmt zwar, sie hat gerade die richtige Größe, um eine mittelgroße Zeitbombe zu enthalten. Wer aber würde schon an diese Möglichkeit denken? Wenn dich aber das Leben beschenkt, dann ist das eine andere Angelegenheit. Gott hat so seine Art, Zeitbomben hübsch zu verpacken. Das wissen wir aus eigener Erfahrung. Dann reicht uns das Le-

ben wieder einmal so ein Päckchen. Jetzt „Danke“ zu sagen und es wirklich zu meinen, das verlangt schon Mut. Du denkst: „Aufgepasst! Das ist schon wieder so ein Geschenkchen. Es könnte mich den Kopf kosten.“ Aber dann sagst du dir: „Und wenn schon; ich vertraue, dass ich immer das bekomme, was ich brauche.“ Das ist mutiges Vertrauen! Es ist jenes Vertrauen, in dem Glaube und Dankbarkeit sich begegnen.

Haben wir einmal entdeckt, dass der Mut zum Dankbarsein und der Mut zum Glauben ein und dasselbe Herzensvertrauen ausdrückt, dann sehen wir auch, dass man im Glauben wächst im selben Maße, in dem man dankbar wird.

Die Gelegenheit erkennen

Alles in dieser gegebenen Welt ist Geschenk. Aber das Geschenk in jedem Geschenk ist Gelegenheit. Meistens bedeutet das 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.

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. Er wird einem immer als reines Geschenk zuteil. Und dennoch müssen wir unserem 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 jeden gegebenen Augenblick sinnvoll macht, ist, dass er gegeben ist. Dankbarkeit erkennt diesen Sinn, anerkennt und feiert ihn.

Wir gehören zusammen

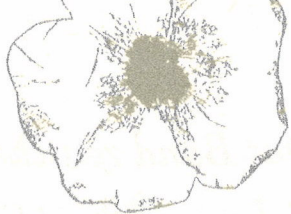
Im Herzen der Religion gibt es ein Gefühl von Zugehörigkeit. Und im Herzen der Dankbarkeit, in ihrer tiefsten Bedeutung – wenn du „danke“ sagst und es wirklich meinst – gibt es die Bekundung von Zugehörigkeit. Das ist es, warum manche Leute es so schwierig finden, „danke“ zu sagen – weil sie weil sie einander nicht verpflichtet sein wollen. Aber das ist in einer gesunden Gesellschaft genau das, was man möchte, gegenseitige Verpflichtung. Jeder ist jedem verpflichtet, wir alle 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 ge-

genüber 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 unserer unbegrenzten Zugehörigkeit – zum Selbst, zu anderen, zum Universum, zu Gott, zur letzten Wirklichkeit. In der Tat ist die grundlegendste, allgemein zufriedenstellendste 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 Freudigkeit in uns entfachen.

Das Band zwischen Geber und Empfänger

Warum ist es so schwierig, ein Geschenk als Geschenk anzuerkennen? Der Grund dafür ist dieser: Wenn ich zugebe, dass etwas ein Geschenk ist, dann gebe ich auch meine Abhängigkeit vom Geber zu. Das mag sich nicht sonderlich schwierig anhören, aber es gibt etwas in uns, das sich bei der Vorstellung von Abhängigkeit sträubt. Wir wollen





es allein schaffen. Ein Geschenk aber ist etwas, das wir nicht einfach uns selbst vermachen können – zumindest nicht als Geschenk. Ich kann das gleiche oder sogar etwas besseres kaufen. Aber es wird kein Geschenk daraus, wenn ich es für mich selbst beschaffe. Ich kann ausgehen und mir etwas ganz Großartiges leisten. Ich kann später sogar dankbar sein für die herrliche Zeit, die ich verbrachte. Aber kann ich mir selbst dankbar sein dafür, mir so etwas Feines geleistet zu haben? Das wäre halsbrecherische geistige Akrobatik. Dankbarkeit geht immer über mich selbst hinaus. Denn was etwas zu einem Ge-

schenk macht, ist eben die Tatsache, dass es gegeben ist. Und der Empfänger ist abhängig vom Geber.

Diese Abhängigkeit ist immer dabei, wenn ein Geschenk gegeben und empfangen wird. Selbst eine Mutter ist bei dem geringsten Geschenk von ihrem Kind abhängig. Angenommen ein kleiner Junge kauft seiner Mutter einen Strauß Narzissen. Er gibt nichts her, was er nicht bereits empfangen hätte. Seine Mutter gab ihm nicht nur das Geld, das er ausgab, sondern selbst sein Leben und die Erziehung, die ihn großzügig machte. Und doch ist sein Geschenk etwas, was sie von seinem Geben abhängig macht. Auf keine andere Weise könnte sie es als Geschenk erhalten. Und sie findet mehr Freude in jener Abhängigkeit als in dem Geschenk an sich. Schenken

ist ein Feiern des Bandes, das Gebenden und Empfangenden verbindet. Jenes Band ist Dankbarkeit.

Wenn ich ein empfangenes Geschenk anerkenne, dann erkenne ich das Band an, das mich an den oder die Gebende bindet. Aber wir neigen dazu, die Verpflichtungen zu fürchten, die sich aus dieser Bindung ergeben. Als ich vor dreißig Jahren Englisch lernte, drückte man in Amerika in der Regel seinen Dank dadurch aus, dass man „sehr verbunden“ („very much obliged“) sagte. Kaum jemand benutzt diesen Ausdruck heute. Warum nicht? Einfach deshalb, weil wir nicht verbunden sein wollen. Wir wollen mit uns selbst auskommen. Unsere Sprache verrät uns.

Unabhängigkeit ist Illusion

In gewissem Sinne ist es richtig, Abhängigkeit zu fürchten. Bloße Abhängigkeit ist Sklaverei. Unabhängigkeit aber ist eine Illusion. Hätten wir wirklich zwischen Abhängigkeit und Unabhängigkeit zu wählen, dann wären wir in Schwierigkeiten. Tatsächlich geht es um die Wahl zwischen Entfremdung und gegenseitiger Abhängigkeit. Unabhängigkeit ist Entfremdung. Sie schneidet uns ab von anderen. Bloße Abhängigkeit aber ist – auf subtile Weise – auch Entfremdung. Denn bloße Abhängigkeit ist Sklaverei; und ein Sklave ist ein Fremder. Gegenseitige Abhängigkeit hingegen verbindet uns mit anderen über das Band eines freudigen Gebens-und-Nehmens, über ein Band des Zusammengehö-

rens. Abhängigkeit bindet uns mit den Banden der Sklaverei. Unabhängigkeit bindet uns mit den Banden der Illusion. Die Bande der gegenseitigen Abhängigkeit jedoch sind Bande, die uns frei machen. Ein einziges Geschenk in Dankbarkeit anerkannt besitzt die Macht, uns aus den Banden unserer Entfremdung zu befreien, und schon sind wir frei – zuhause, wo alle von allen abhängen.

Erfüllung

Aufrichtige Dankbarkeit nimmt den ganzen Menschen in Anspruch: Der Verstand erkennt das Geschenk als Geschenk; der Wille erkennt Abhängigkeit an; die Gefühle schwingen mit der Freude dieses Erlebnisses mit.

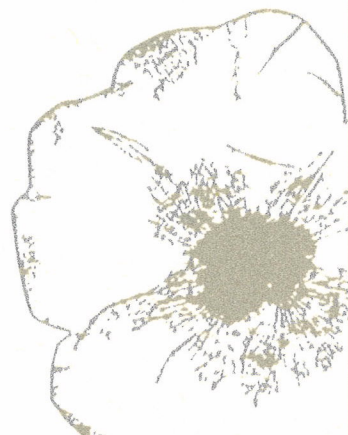
Der Intellekt erkennt: Ja, diese Freude ist wirklich ein Geschenk; der Wille erkennt an: Ja, es ist gut, meine Abhängigkeit zu akzeptieren; die Gefühle schwingen in Dankbarkeit mit und preisen die Schönheit dieses Erlebnisses. So findet das dankbare Herz, das im Wahren, Guten und Schönen die Fülle des Seins erfährt, durch Dankbarkeit seine Erfüllung. Deshalb ist ein Mensch, der nicht von Herzen dankbar sein kann, ein so beklagenswertes Geschöpf.

*B*indeglied 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.

*U*niverselle *Anziehungskraft*

Ein gewichtiger Aspekt der Dankbarkeit, der oft übersehen wird, ist ihre Allgemeingültigkeit – die universelle Anziehungskraft der Dankbarkeit über kulturelle, soziale und religiöse Grenzen hinweg. Jede Religion lobt und preist Dankbarkeit, und viele Menschen, die sich von Religionen abge-

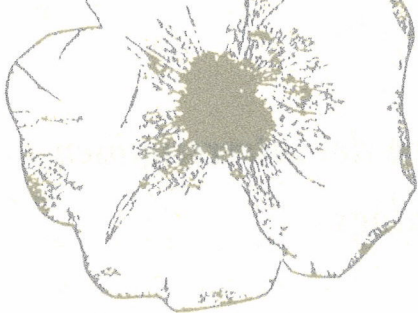


wendet haben, sagen: „Dankbarkeit ist meine Religion.“ In unserer Zeit der Entfremdung hat Dankbarkeit die einzigartige Kraft zu integrieren, uns zusammenzuhalten. Das macht den gegenwärtigen Anstieg dankbaren Bewusstseins zu einem sehr bedeutenden Phänomen.

Wir brauchen eine spirituelle Übung, die alle Mitglieder dieser Erdengemeinschaft vereint. Dankbarkeit ist der Spitzenkandidat.

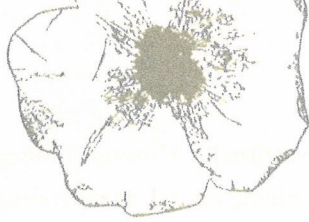
Kern des interreligiösen Dialogs

Die ganzheitliche Übung dankbaren Lebens ist das Innerste unserer Tradition – Eucharistie=Danksagung – und das Innerste aller anderen Religionen. Sie kommt jenem Glauben, der seinen Ausdruck in all den verschiedenen Religionen findet, so nahe wie nur möglich. Dankbares Leben ist tätige Dreieinigkeits-Mystik. Es vereint uns tief mit unseren Partnern im interreligiösen Dialog; aber sogar noch wichtiger ist, was es für uns als Christen bewirkt. Wenn wir uns in jedem Moment selbst bewusst als Geschenk empfangen, das aus der Tiefe des ultimativen Gebers strömt, und alles, was wir sind, zurückgeben in der Danksagung,



dann erkennen wir, dass wir eingetaucht sind in das Leben der Gesegneten Dreieinigkeit. Was unsere heutige Zeit auszeichnet, ist der Zusammenbruch des christlichen Theismus. Die Mystik der Dankbarkeit lässt uns erkennen, dass der christliche Glaube nie theistisch war, sondern pantheistisch. Der Glaube an den dreieinigen Gott hat das von Anfang an beinhaltet, jetzt werden wir uns dessen bewusst. Gleichzeitig wird offensichtlich, dass wir die Dreieinigkeits-Erfahrung göttlichen Lebens mit allen menschlichen Wesen als

spirituelle Unterströmung aller Religionen teilen, eine Unterströmung, die älter und kraftvoller ist als die mannigfaltigen Doktrinen. Der Kern des interreligiösen Dialogs wird von dieser gemeinsamen Spiritualität der Dankbarkeit durchströmt, einer Spiritualität, die stark genug ist, um die zerbrochene Einheit unserer Welt wiederherzustellen.



Der Kreislauf göttlichen Lebens

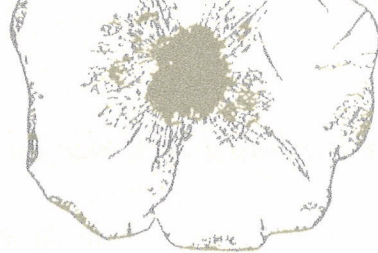
Dankbarkeit ist eine Lebenshaltung, und die beginnt mit der Einsicht, dass alles geschenkt ist. Augustinus sagt: „Alles ist Gnade.“ Unser Dasein, die Welt. Alles unverdient. Und wenn alles Geschenk ist, dann ist die einzig passende Antwort: Dankbarkeit. Gemeint ist etwas Umfassenderes, als sich durch kleine Aufmerksamkeiten für etwas erkenntlich zu zeigen. Es geht letztlich um unsere Einbettung in das göttliche Leben. Alles, was es gibt, entspringt dem

fruchtbaren Urgrund der Liebe, die sich ausdrücken will: Darum gibt es alles. Aus Liebe! Und aus Liebe können wir uns wieder zurückschenken. Und so stehen wir in einem Kreislauf göttlichen Lebens.

Wir schenken uns dem „Vater“, zurück, dem Ursprung: Ich habe alles von dir empfangen, ich habe nichts von mir selber, ich habe dir nichts zu geben als mich selbst. Im letzten Verständnis der Dankbarkeit ist auch die Antwort zu finden auf die große menschliche Fragen: Wer bin ich? Ich bin Geschenk, das ich dankbar zurückschenken kann, dadurch, dass ich mich verwirkliche. Es geht im Leben um diesen dynamischen Kreislauf einer Liebe, die alles hervorbringt und sich wieder zurückschenkt.

Lobpreis

Wer zur Religion neigt, wird seine Dankbarkeit in Form des Lobpreises gegenüber „Gott“ zum Ausdruck bringen, von dem aller Segen ausfließt. Aber es bedarf keines Glaubenssprungs zu einem transzendenten Schöpfer, der für unser Dasein verantwortlich wäre. Die Dankbarkeit mag zur Anbetung Gottes führen oder auch einfach die schlichte Anerkennung bleiben, dass unser Dasein ein unerklärliches Geschenk ist.



Vorbereitung auf den letzten Augenblick

Wenn ich dankbar dem Sein gegenüber bin, werde ich das auch im nächsten und übernächsten Augenblick sein können – und dann auch im letzten Augenblick, wenn es darum geht, das Ich endgültig loszulassen im Sterben.

Sinn finden durch die Sinne

Unsere Sinne führen uns hinaus in die Vielfältigkeit, weiter und weiter. Es ist ein wundervolles Abenteuer. Aber wir können uns in der Vielfalt verlieren, wenn wir nicht jene heilige Einfalt finden, die uns tiefer und tiefer führt und alles zusammenhält. Dazu verhilft uns die Dankbarkeit. Die Einfalt der Dankbarkeit ist ganz und gar nicht einfältig, im Sinne von Beschränktheit. Sie ist mit Arglosigkeit verwandt, mit Ehrfurcht und mit Weisheit. Weil sie arglos ist, geht sie heil durch den Dornwald argwöhnischen Misstrauens. Arglos erkennt die Dankbarkeit jeden Augenblick mit allem, was er enthält, als Geschenk. In Ehrfurcht anerkennt sie in (und zugleich jenseits von) allen Gaben den Geber. Preisend

bekannt sie, dass alles Gnade ist. Ergriffen von dieser Einsicht, führt die Dankbarkeit zu jener Weisheit, von der der Heilige Bernhard sagt: „Begriffe machen wissend; Ergriffenheit macht weise.“

In Dankbarkeit können wir vom Erkennen der Gabe zum Anerkennen des Gebers und von da zum preisenden Bekennen der Gnade fortschreiten und so durch unsere Sinne Sinn finden.

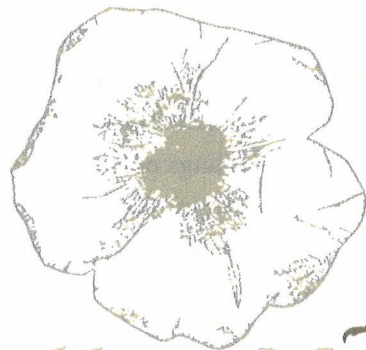
Einblick ins Geheimnis des Seins

Mittels der Dankbarkeit nehmen wir unser Dasein als bedingungsloses Geschenk wahr, als Segen und als ein Glück, das wir uns nicht verdient und auf das wir keinen Anspruch haben. Da macht es gar nichts aus, dass wir zuweilen leiden und uns abkämpfen müssen und schließlich zu existieren aufhören werden. Nichts kann die Dankbarkeit zerstören, die wir in diesem zeitlosen Augenblick dafür empfinden, dass wir das Privileg haben, ins ewige Geheimnis des Seins einbezogen zu sein.

Meine Antwort: Dankbarkeit

Mein Herz, wie ein Gefäß, das im Meer versinkt, ist voll von Gottes Leben und zugleich völlig darin eingetaucht. All das ist reines Geschenk. Meine Antwort ist Dankbarkeit.

Nehmen wir an, wir seien uns einig, dass Dankbarkeit jene volle Lebendigkeit sei, nach der wir uns alle sehnen. Dann ist also die vor uns liegende Aufgabe einfach genug: Wir müssen lernen, dankbar zu leben. Die Schlüsselfrage lautet: Wie fangen wir das an?



2

dankbare Menschen

*Wie wir dankbare
Menschen werden*

So viele Gelegenheiten zur Freude

Wir achten nie genug auf die vielen Gelegenheiten, die wir täglich erhalten, einfach um uns zu freuen: an der Sonne, die durch die Bäume scheint, über den Tau, der auf einer eben aufgegangenen Blume glitzert, am Lächeln eines Säuglings oder über eine lang erwartete Umarmung. Oft gehen wir wie im Schlaf durchs Leben, bis etwas kommt, an dem wir keine Freude haben:



erst dann werden wir wachgerüttelt. Wenn wir lernen, die zahllosen Gelegenheiten wahrzunehmen, die uns Grund geben zur Freude am Geschenk des Lebendigseins, dann sind wir vorbereitet, wenn die Zeit kommt, die etwas Schwieriges von uns verlangt. Dann werden wir auch in dieser Herausforderung eine Gelegenheit erkennen und ihr dankbar gerecht werden.

Lächelnd den Tag aufhellen

Wenn wir den neuen Tag als Geschenk begrüßen, trägt uns ein Dankbarkeitsgefühl durch die darauf folgenden Stunden. Der Tag ist uns angeboten als etwas, das wir Stunde um Stunde an andere verschenken können. Wenn wir beispielsweise zu Beginn des Tages nicht fragen: „Wie hole ich am meisten aus diesem Tag heraus?“, sondern: „Wie kann ich heute jemanden ein wenig glücklicher machen?“, dann sind wir am Ende selbst viel glücklicher. Jemand, der die frühe Morgensonne als Geschenk erlebt, wird viel eher wie eine kleine Sonne durch den Tag gehen und anderen Menschen strahlend entgegenkommen. Wir

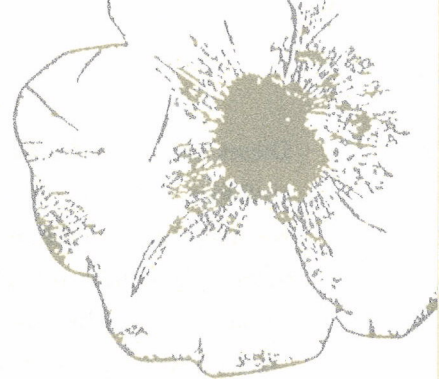
können lächeln. Wir können andere wärmen. Wir können den Tag für andere aufhellen.

Wenn du morgens den Bus nimmst oder dich ins Auto setzt, während es noch dunkel ist, dann beginn gar nicht erst damit, dir Sorgen über den kommenden Tag zu machen. Achte nur auf den Augenblick, wenn das Licht aus der Dunkelheit steigt: „Mir wird ein neuer Tag gegeben. (...) Welche Haltung sollte ich diesem Tag entgegenbringen? Wofür ist es Zeit? Zeit, sich zu erheben und zu leuchten.“

Staunen wie ein Kind

Solange wir unserer Wege gehen und die Dinge als selbstverständlich hinnehmen, werden wir das Licht nie sehen; die Wirklichkeit bleibt undurchlässig wie die Klosterfenster, bevor die Sonnenstrahlen sie zu Wänden aus Licht machen. In dem Maß, in dem wir Überraschungen in unser Leben hereinfließen lassen, wird unser ganzes Leben lichtdurchlässig. Überraschung ist noch nicht Dankbarkeit, aber mit ein bisschen gutem Willen wächst sie von ganz allein zu Dankbarkeit heran.

Die kleine Tochter eines Freundes sagte eines Morgens zu ihrem Vater: „Papi, ist es nicht erstaunlich, dass es mich gibt?“ Kinder wissen intuitiv, wie erstaunlich und erfreulich es ist, dass es überhaupt irgendet-



was gibt. Und das Kind in uns stirbt nie. Wir können es einsperren, wir können es vergessen oder stark vernachlässigen, aber solange wir leben, bleibt es am Leben. Es ist eine unserer großen Aufgaben, dieses Kind wieder zu befreien und es zu ermutigen, solche tief sinnigen Fragen zu stellen. Dann schauen wir alles durch staunende Augen an und nehmen alles mit einem offenen Herzen auf.

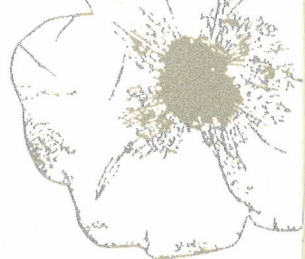
Dieses Erwecken des Kindes in uns ist nicht einfältige Sentimentalität; es macht den Kern der mönchischen Bemühungen und jeder Spiritualität aus. Das eigentliche Ziel ist das, was der Philosoph Paul Ricoeur die „zweite Naivität“ nennt: die Verbindung der hellen Begeisterung kindlicher Unschuld mit jener Weisheit, die sich aufgrund von Erfahrung einstellt.

Lass dich überraschen

Es hilft, täglich wenigstens eine Überraschung wahrzunehmen, irgend etwas, was überraschend und unvorhergesehen ist. Vielleicht ist es das Wetter, vielleicht ein Anblick, auf den wir aufmerksam werden. Es kann ein angenehmes oder ein unangenehmes Ereignis sein. Wenn wir unser Herz öffnen, um etwas Überraschendes hineinzulassen, wird es uns immer klarer, wie viele Überraschungen jeder Tag enthält, und mit der Zeit erkennen wir, dass wir in einem Universum leben, das irgendwie zu uns spricht. Wenn wir das erst einmal erkannt haben, hören wir ganz selbstverständlich hin, weil wir die Botschaft hören wollen.

Nichts ist selbstverständlich

Ein Regenbogen ist immer eine Überraschung. Das soll nicht heißen, dass man ihn nicht voraussagen könnte. Manchmal bedeutet überraschend unvorhersagbar, häufig aber bedeutet es mehr. Überraschend im umfassenden Sinn bedeutet irgendwie grundlos, geschenkt, gratis. Selbst das Vorhersagbare wird zur Überraschung, wenn wir aufhören, es für selbstverständlich zu halten. Wüssten wir genug, dann wäre alles vorhersagbar, und doch bliebe alles grundlos. Wüssten wir, wie das gesamte Universum funktioniert, dann wäre es immer noch überraschend, dass es das Universum überhaupt gibt. Mag es auch vorhersagbar sein, so ist es doch umso überraschender.



Unsere Augen öffnen sich diesem Überraschungscharakter unserer Welt im gleichen Moment, da wir aufwachen und aufhören, alles als selbstverständlich zu erachten. Regenbogen haben etwas an sich, das uns aufwachen lässt. Es kommt vor, dass ein uns völlig Unbekannter uns am Ärmel zieht und zum Himmel zeigt: „Haben Sie den Regenbogen bemerkt?“ Gelangweilte und langweilige Erwachsene werden zu erregten Kindern. Vielleicht verstehen wir nicht einmal, was uns da aufscheuchte, als wir jenen Regenbogen sahen. Was war es? Es war das Geschenkhafte, das da in uns herein-

platzte, die Unentgeltlichkeit aller Dinge. Wenn so etwas geschieht, dann ist unsere spontane Reaktion Überraschung. Plato erkannte jene Überraschung als den Anfang aller Philosophie. Sie ist auch der Beginn von Dankbarkeit.

Eine kurze Begegnung mit dem Tod kann jene Überraschung auslösen. In meinem Leben kam das sehr früh zustande. Da ich im von den Nazis besetzten Österreich aufwuchs, gehörten Luftangriffe zu meiner täglichen Erfahrung. Und ein Luftangriff kann einem die Augen öffnen. Ich erinnere mich an einen Tag, als die Bomben zu fallen begannen, unmittelbar nachdem die Warnsirenen abgeschaltet waren. Ich befand mich auf der Straße. Da es mir nicht gelang, schnell genug einen Luftschutzbunker zu erreichen, rannte ich in eine nur ein

paar Schritte entfernte Kirche. Um mich vor Glassplittern und Trümmern zu schützen, kroch ich unter eine Kirchenbank und verbarg mein Gesicht in den Händen. Als aber die Bomben draußen explodierten und der Boden unter mir erzitterte, da war ich sicher, dass das gewölbte Dach jeden Moment einstürzen und mich lebendig begraben würde. Nun, meine Zeit war noch nicht gekommen. Ein gleichbleibender Ton der Sirene verkündete, dass die Gefahr vorüber sei. Und da stand ich nun, reckte mich, klopfte den Staub aus meiner Kleidung und trat heraus in einen herrlichen Maimorgen. Ich lebte. Welch eine Überraschung! Die Gebäude, die ich vor weniger als einer Stunde noch gesehen hatte, waren jetzt rauchende Schuttberge. Was mich aber auf überwältigende Art und Weise

überraschte, war, dass es dort überhaupt noch irgendetwas gab. Meine Augen fielen auf wenige Quadratmeter Rasen inmitten all dieser Zerstörung. Es war als hätte mir ein Freund auf seiner Handfläche einen Smaragd angeboten. Niemals, weder vorher noch nachher, habe ich Gras so überraschend grün gesehen.

Überraschung ist nicht mehr als der Anfang jener Fülle, die wir Dankbarkeit nennen. Aber es ist ein Anfang.

Wunder des Lebens

Wenn ich mich an die spirituellen Giganten erinnere, die zu treffen ich die Ehre hatte – Mutter Teresa, Thomas Merton, Dorothy Day, S.H. der Dalai Lama – kann ich noch immer die kraftvolle Energie spüren, die sie ausstrahlten. Aber woher hatten sie diese Vitalität? In dieser Welt gibt es keinen Mangel an Überraschungen, aber solch eine strahlende Lebendigkeit ist selten. Mir ist aufgefallen, dass all diese Leute von tiefer Dankbarkeit waren, und so habe ich das Geheimnis verstanden.

Eine Überraschung macht uns nicht automatisch lebendig. Lebendigkeit ist eine Sache von Geben-und-Nehmen, von Erwidern. Wenn wir zulassen, dass die Überraschung uns lediglich stört, dann



wird sie uns betäuben und unser Wachstum hemmen. Jede Überraschung ist eine Herausforderung, dem Leben zu vertrauen und so zu wachsen. Überraschung ist ein Samen. Dankbarkeit sprießt, wenn wir uns dem Aufruf der Überraschung stellen. Die Großen auf dem Gebiet des Geistes sind so sehr lebendig, weil sie von so tiefer Dankbarkeit sind.

Dankbarkeit kann durch Übung vertieft werden. Aber wo sollen Anfänger beginnen? Der naheliegende Ausgangspunkt ist

Überraschung. Du wirst merken, dass du die Samen der Dankbarkeit wachsen lassen kannst, nur indem du ihnen Raum gibst. Wenn Überraschung passiert, weil etwas Unerwartetes auftaucht, lässt uns nichts erwarten. Lasst uns Alice Walkers Rat befolgen: „Erwarte nichts. Lebe einfach von der Überraschung.“

Nichts zu erwarten, das kann bedeuten, dass du nicht für selbstverständlich nimmst, dass dein Auto startet, wenn du den Schlüssel drehst. Versuche das, und du wirst überrascht sein von einem Technikwunder, das aufrichtige Dankbarkeit verdient. Oder vielleicht bist du von deiner Arbeit nicht gerade begeistert, aber wenn du für einen Moment aufhören kannst, sie für selbstverständlich zu nehmen, dann wirst du die Überraschung spüren, überhaupt eine Ar-

beit zu haben, während Millionen andere arbeitslos sind. Wenn dich das einen Funken Dankbarkeit spüren lässt, wirst du den ganzen Tag über ein kleines bisschen freudiger, ein kleines bisschen lebendiger sein. Wenn wir aufhören, alles für selbstverständlich zu nehmen, werden unsere eigenen Körper zu den größten Überraschungen überhaupt. Es erstaunt mich immer wieder, dass mein Körper in jeder Sekunde zugleich 15 Millionen rote Blutkörperchen produziert und zerstört. 15 Millionen! Das ist fast zweimal die Einwohnerzahl von New York City. Mir wurde gesagt, dass die Blutgefäße in meinem Körper, hintereinander aufgereiht, um die ganze Welt reichen würden. Trotzdem benötigt mein Herz nur eine Minute, um mein Blut durch dieses filigrane Netzwerk und wieder zurück zu

pumpen. So hat es das in den vergangenen 75 Jahren Minute für Minute, Tag für Tag getan, und es pumpt immer noch alle 24 Stunden 100.000 Herzschläge. Für mich geht es dabei um Leben und Tod, dennoch habe ich keine Ahnung davon, wie das funktioniert und es scheint trotz meiner Ahnungslosigkeit erstaunlich gut zu funktionieren.

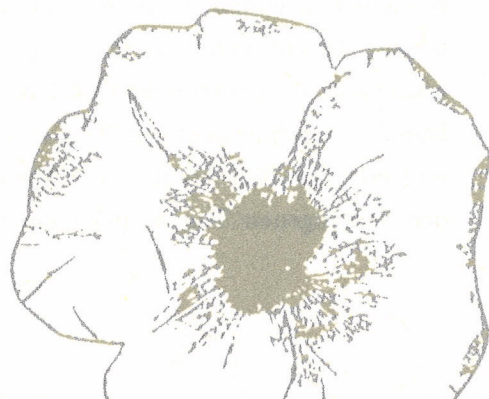
Gründe genug

Dankbarkeit beginnt im Bereich der Sinne, mit jener staunenden Freude, die sich am Sinnlichen ganz von selbst entzündet. Wer das bezweifelt, braucht nur ein Fußbad zu nehmen. Da wird Dankbarkeit ganz spontan lebendig. Wenn Herz und Mund es nicht tun, so fangen wenigstens die Zehen an, auf ihre Art dankbar zu singen.

Tag und Nacht wird uns mit jedem Augenblick Unzähliges geschenkt. Wir brauchen nur darauf zu achten, und Dankbarkeit wird uns beinahe überwältigen. Aber achten wir darauf? Das ist die Frage. (...) Seit Jahren schreibe ich zum Beispiel täglich in meinen Taschenkalender zumindest eine Sache, für die dankbar zu sein mir vorher noch nie in den Sinn kam. Meint vielleicht

jemand, es sei schwer, jeden Tag einen neuen Grund zur Dankbarkeit zu finden? Es ist nicht schwer. Oft kommen mir vier oder fünf Gründe in den Sinn. Ich kann mir gar nicht vorstellen, wie alt ich werden müsste, um den Vorrat merklich zu vermindern.

Was wir bemerken, wenn unsere Aufmerksamkeit wächst, ist, dass uns in tausend Formen immer das Gleiche geschenkt wird,



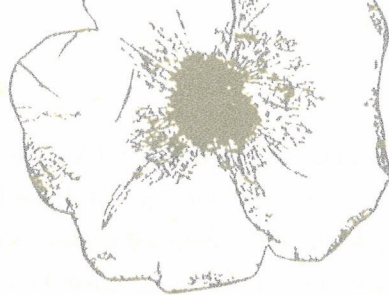
nämlich Gelegenheit. Gelegenheit ist das Geschenk, für das alle anderen Geschenke nur Verpackung sind. Und hier ist das Erstaunliche: In 99 von 100 Fällen wird uns schlicht und einfach Gelegenheit geschenkt, uns zu freuen. Es fragt sich nur: Nehmen wir diese Gelegenheit überhaupt wahr? Meistens wohl nicht. Ein Grund dafür ist dieser: An schwierigen Tagen stehen unsere Schwierigkeiten so im Vordergrund, dass wir alles andere übersehen. Der tiefere Grund ist aber, dass wir einfach nicht gewohnt sind, auf die uns geschenkten Gelegenheiten zu achten; auch an unseren fröhlichen Tagen nehmen wir alles ganz undankbar als selbstverständlich hin.

Dankbare Aufmerksamkeit lässt sich üben und erlernen. Wir können am Abend auf den vergangenen Tag zurückschauen und

für etwas noch nie vorher Beachtetes zum ersten Mal dankbar sein. Wir können aber auch vorausplanen. Heute wird, sagen wir, dankbar auf Gerüche geachtet; morgen auf Farben und Formen; übermorgen auf Geräusche. In einem „Kurs“, der jeden sechsten Tag wieder von vorne beginnt, können wir so durch dankbare Sinnlichkeit unsere freudige Lebendigkeit planmäßig fördern. Alles hängt davon ab, dass wir uns immer wieder erinnern.

Momente der Andacht ausweiten

Welche Tätigkeiten lösen in dir regelmäßig spontane Andacht aus, so dass dein Herz ganz ohne Mühe dabei ist? Vielleicht ist es die erste Tasse Kaffee am Morgen, die Art und Weise, in der sie dich wärmt und wach macht, oder der Spaziergang mit deinem Hund, oder die Huckepack-Tour mit einem kleinen Kind. Dein Herz ist voll dabei, und so findest du auch Sinn darin – keinen Sinn, den du in Worte fassen könntest, sondern Sinnfülle, in der du Ruhe finden kannst. Das sind Momente gesammelter Andacht, auch wenn wir sie nie als Gebet betrachtet haben. Sie zeigen uns die enge Verbindung von Gebet und Spiel. Diese



Augenblicke, in denen unser Herz – ganz gleich wie kurz – in Gott Ruhe findet, sind Beispiele dafür, was Gebet eigentlich ist. Könnten wir diese innere Haltung aufrechterhalten, dann würde unser ganzes Leben zum Gebet werden.

Zugegeben, es ist keine leichte Aufgabe, die Sammlung, Dankbarkeit und Andacht jener Augenblicke, in denen das Herz voll ist, aufrechtzuerhalten. Aber jetzt wissen wir wenigstens, worauf wir hinauswollen. Es ist, als wollten wir lernen, einen Bleistift auf einer Fingerspitze zu balancieren. Darüber

zu sprechen, bringt uns nicht weiter. Haben wir es aber ein einziges Mal geschafft, dann wissen wir wenigstens, dass wir es können und wie es gemacht wird. Der Rest ist eine Frage der Übung und des Immerwieder- Probierens, bis es zur zweiten Natur geworden ist.

*B*arfuss gehen

„Zieh’ deine Schuhe aus!“ Erkenne, dass der Boden, auf dem wir stehen, heiliger Boden ist. Die Schuhe ausziehen ist eine Geste der Dankbarkeit und durch Dankbarkeit kommen wir in sakramentales Leben hinein.

Barfuss gehen hilft wirklich! Es gibt keinen direkteren Weg, mit der Wirklichkeit in Berührung zu kommen als durch den direkten physischen Kontakt. Zu fühlen wie verschieden es ist, ob man auf Sand geht oder auf Gras, auf glattem, von der Sonne erwärmten Granit, auf dem Waldboden; sich durch die Kieselsteine etwas wehtun lassen, Schlamm durch die Zehen quetschen. Es gibt so viele Wege, durch die Erde Gottes heilende Kraft dankbar zu spüren. Immer

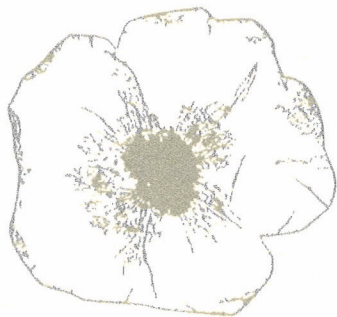
wenn wir die Abgestumpftheit des Gewöhntseins wegnehmen oder aufhören, Dinge als selbstverständlich zu nehmen, berührt uns das Leben mit seiner ganzen Frische und wir erkennen, dass alles Leben sakramental ist. Wenn wir unsere Lebendigkeit messen könnten, so wäre der Maßstab sicher unser Berührtsein vom heiligen Einen, dem unerschöpflichen Feuer im Herzen aller Dinge.

Was brauchen wir wirklich?

Wenn wir nicht unterscheiden zwischen dem, was wir wollen, und dem, was wir wirklich brauchen, so verlieren wir unser Ziel aus den Augen. Dann werden unsere Bedürfnisse (viele von ihnen nur eingebildet) immer mehr und unsere Dankbarkeit schwindet, damit aber auch unsere wahre Freude. Mönchisches Training kehrt diesen Prozess um. Der Mönch strebt danach, immer weniger zu wollen und so immer dankbarer zu werden für das, was er hat.

Verkleinere dein Gefäß

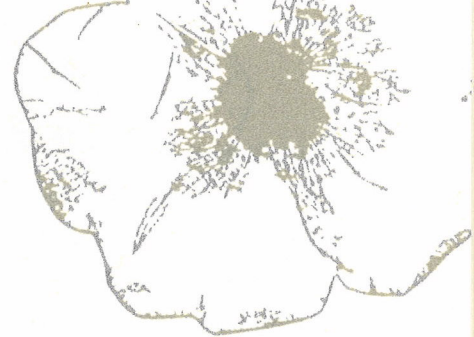
Unsere Überflussgesellschaft hält das Hinzufließende zurück, indem sie einfach die Behälter vergrößert, wenn es gerade wie in den Schalen eines Brunnen überfließen möchte, sich über deren Rand ergießen in wunderschönen Wasserkaskaden. Die Wirtschaft der Überflussgesellschaft erfordert, dass die Dinge, die letztes Jahr für uns etwas Besonderes waren, jetzt als selbstver-



ständig erachtet werden; somit wird der Behälter größer, und damit die Freude am Überfließen, die Dankbarkeit, immer wieder hinausgeschoben. Wenn wir aber das Gefäß kleiner machen, indem wir unsere Bedürfnisse einschränken, dann fließt es schneller über, und damit wird uns die Freude der Dankbarkeit früher geschenkt. Es ist das Überfließende, was in der Sonne funkelt.

Ressourcen schonen

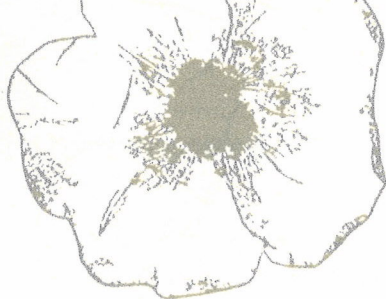
Wenn wir auf Reisen in Gesellschaften kommen, wo die Menschen so viel weniger haben als bei uns und so viel mehr Freude ausstrahlen, liegt es ebenfalls daran: weil ihr Gefäß kleiner ist und früher überfließt. Nicht dass das uns eine Berechtigung gibt sie auszubeuten, was wir leider tun. Wir benützen viel zu viel von den Ressourcen der Welt und führen einen viel zu großen Anteil uns selber zu. Das will ich damit nicht rechtfertigen. Im Gegenteil: Wenn alle ihr Gefäß ein bisschen kleiner machen könnten, wäre die Freude in der Welt größer und die Lebensqualität für uns alle viel höher.



Erwachen

Es gibt unterschiedliche Grade dankbaren Wachseins. Unser Intellekt, unser Wille und unsere Emotionen müssen aufwachen. Wir wollen uns diesen Prozess des Erwachens einmal genauer anschauen. Es ist der Wachstumsprozess von Dankbarkeit.

Eine einzige Krokusblüte sollte genügen, um unser Herz davon zu überzeugen, dass der Frühling – gleich wie vorhersagbar er sein mag – irgendwie ein Geschenk ist, unentgeltlich, gratis, eine Gnade. Wir wissen



dies mit einem Wissen, das über den Intellekt hinausreicht. Und doch ist unser Intellekt daran beteiligt. Ohne dass unser Intellekt seine Rolle einnimmt, können wir nicht dankbar sein. Wir müssen das Geschenk als Geschenk erkennen, und nur unser Intellekt kann das tun.

Für einige Menschen ist das nicht leicht. Es gibt solche, die einfach zu abgestumpft, zu langsam, vielleicht auch zu träge sind, um irgendetwas als Geschenk zu erkennen. Ihr Intellekt ist nicht wachsam genug. Sie halten alles für selbstverständlich. Sie gehen

wie betäubt durchs Leben. Es bedarf einer gewissen intellektuellen Schärfe, um dankbar zu sein. Aber es gibt auch jene mit der gegenteiligen Geistesverfassung. Menschen, die sich ausschließlich auf ihren Intellekt verlassen. Auch jene klugen Leute können Schwierigkeiten mit der Dankbarkeit haben. Wenn der Intellekt darauf besteht, den unumstößlichen Beweis dafür zu finden, dass ein Geschenk auch wirklich ein Geschenk ist, dann steckt man fest. Es gibt immer die Möglichkeit, dass etwas, das wie ein Geschenk aussieht, eigentlich eine Fallgrube, ein Köder, eine Bestechung ist. Man braucht sich nur einige der Kommentare anzuhören, die beim Auspacken von Weihnachtsgeschenken laut werden. „Nun schau dir das an! Warum sollten uns die Meyers solch ein teures Geschenk schicken? Ich

möchte zu gern wissen, um welchen Gefallen sie uns im Neuen Jahr bitten werden!“ Wer kann den Beweis antreten, dass absolut kein Haken daran ist? Unser Herz sehnt sich nach der Überraschung, dass ein Geschenk auch wirklich ein Geschenk ist. Unser stolzer Intellekt aber stutzt bei einer Überraschung und will sie erklären, hinwegklären.

Der Intellekt allein bringt uns nur ein Stück weit. Er hat einen Anteil an Dankbarkeit, aber eben nur einen Anteil. Unser Intellekt sollte wach genug sein, die vorhersagbare Hülle der Dinge bis zu ihrem Kern zu durchschauen, um dort ein Körnchen Überraschung vorzufinden. Das allein ist eine anspruchsvolle Aufgabe. Aber Aufrichtigkeit verlangt ebenso, dass der Intellekt genügend demütig sei, das heißt genügend

bodenständig, um seine Grenzen zu kennen. Der Geschenkcharakter aller Dinge kann erkannt, nicht aber bewiesen werden – zumindest nicht durch den Intellekt. Beweise finden sich im Leben. Und am Leben ist mehr, als der Intellekt zu fassen vermag. Auch unser Wille muss seine Rolle übernehmen. Auch er gehört zur ganzen Fülle von Dankbarkeit. Es ist die Aufgabe des Intellekts, etwas als Geschenk zu erkennen, der Wille aber muss den Geschenkcharakter anerkennen. Erkennen und anerkennen sind zwei verschiedene Aufgaben.

Sich selbst akzeptieren

Hier und jetzt ruft Gott niemand anderen als mich. Niemand anders als ich wandelte jemals vor Gott mit genau der gleichen Vergangenheit, den gleichen Stärken, den gleichen Schwächen. Ja, selbst unsere Schwächen scheinen für Gott eine willkommene Herausforderung zu sein. Wandle vor Mir, sagt Gott, und ich werde dir zeigen, dass ich selbst einen so unwahrscheinlichen Kandidaten wie dich zur Vollkommenheit führen kann.

Dieses Angebot kann ich erst dann annehmen, wenn ich den Mut habe, mich selbst zu akzeptieren. Das aber heißt, mich selbst wie ich bin, als eine gegebene Wirklichkeit zu akzeptieren – als das gegebene Material, mit dem es zu arbeiten gilt; vielleicht als

ein Material, das sehr der Veränderung bedarf, in jedem Fall aber ein gegebenes ist. Mich selbst in dieser Weise als gegeben akzeptieren, bedeutet für sich genommen bereits eine Form von Dankbarkeit.

Unerschöpfliche Mittel

Wenn wir uns bewusst sind, auf wie viele unzählige Arten und Weisen wir im Leben gesegnet sind, dann sind wir wie ein Vermögender, der großzügig ist, ohne Angst zu haben, dass ihm die Mittel je ausgehen werden. Wenn wir, wenn auch nur einige Augenblicke lang, immer wieder üben, auf unseren Atem zu achten, dann können wir bewusst erleben: Jeder Atemzug fließt als Segen in uns hinein; jeder Atemzug fließt als ein Weitergeben dieses Segens wieder hinaus.

Tänze durch den Tag

Wenn ich dankbar bin, dann hetze ich nicht durch meinen Tag und ich hänge auch nicht herum – ich tanze. Was im Tanzkurs gilt, gilt auch hier: Nur wenn du vergisst, auf deine Schritte zu achten, tanzt du wirklich.



3
glücklich
Wie Dankbarkeit
uns glücklich macht

Neue Lebendigkeit

Die Dankbarkeit ist eine Form spiritueller Praxis, die den Vorzug hat, dass sie sehr schnell Resultate zeigt. Wenn wir uns am Morgen vornehmen, dankbar zu sein für alles, was uns an diesem Tag begegnet, werden wir am Abend bereits spürbar glücklicher sein. Dankbarkeit heißt, den gegebenen Augenblick und jede gegebene Gelegenheit, einfach alles, was uns begegnet, als Gabe, als Geschenk wahrzunehmen. Wenn wir alles, was uns begegnet, als Geschenk erkennen und nicht einfach als gegeben hinnehmen, wachen wir auf zu einer neuen Lebendigkeit. Das gibt uns tausend Gelegenheiten, uns zu freuen.

Die Quelle unseres Glücks

Freude ist jene Art von Glück, das nicht davon abhängt, was uns zustößt. Meist sind wir glücklich, wenn uns etwas glückt und unglücklich, wenn es uns missglückt. Wissen wir aber wirklich, was gut für uns ist? Was erlaubt uns, so wählerisch zu sein? Wahre Freude finden wir erst, wenn wir uns aus ganzem Herzen auf die Gelegenheit einlassen, die uns gerade jetzt geschenkt ist. Nur in dieser Hingabe finden wir wahre Freude und beständiges Glück, unabhängig davon, was sonst geschieht. Diese dankbare Freude (...) macht uns glücklich, was immer auch sonst noch geschehen mag. Manchmal verstehen wir das falsch. Wir denken, Menschen seien dankbar, weil sie glücklich sind. Aber stimmt

das denn auch? Wenn wir genauer hinsehen, werden wir feststellen, dass Menschen glücklich sind, weil sie dankbar sind. Wenn wir für alles dankbar sind, was uns gegeben wird, gleichgültig, wie schwierig, gleichgültig, wie unwillkommen es auch sein mag, dann wird die Dankbarkeit selbst zur Quelle unseres Glücks. Die Heiligen lehren uns das: Sie sind voll des demütigen Dankes für alles, was ihnen das Leben bringt. Selbstverständlich ist es oft schwierig, diese Haltung einzunehmen, wenn wir uns plötzlich



in einer unangenehmen oder gar tragischen Situation befinden. Wenn wir aber mit einfachen Dingen beginnen, dann wird uns die Haltung der Dankbarkeit nach und nach zur zweiten Natur. Haben wir nicht Augen, die wir im Morgenlicht öffnen können? Haben wir nicht Ohren, um auf Geräusche zu hören, und Füße, um zu gehen, und Lungen, um zu atmen? Was für Geschenke! Sollten wir nicht dankbar sein und uns an ihnen erfreuen?

Nur der Dankbare empfindet Freude

Wenn wir alles nur als gegeben hinnehmen, dann entsteht keine Freude. Menschen, die alles haben, was man zur Freude brauchen würde, und nicht dankbar dafür sind, freuen sich nicht daran. Menschen, die sehr wenig haben, was Freude schenkt, aber für das Wenige dankbar sind, haben viel größere Freude. Es gibt Kulturen, in denen man sich nicht daran freut, wie viel man besitzt, sondern darüber, wie wenig man braucht, um glücklich zu sein.

Sogar ein Missgeschick kann Freude schenken

Wenn man alles Glück der Welt besitzt, es aber nicht als Geschenk betrachtet, wird es einem keine Freude schenken. Doch selbst ein Missgeschick wird jenen Freude schenken, denen es gelingt, dafür dankbar zu sein. Wir halten die Schlüssel für dauerhaftes Glück in unseren Händen. Denn es ist nicht Freude, die uns Glück schenkt; es ist Dankbarkeit, die uns erfreut.

Ein Lächeln ändert alles

Ja, das ist das Wunder: Ein dankbarer Mensch, der sich schon am frühen Morgen freut, einen neuen Tag vor sich zu haben, auch wenn das Wetter nicht gerade wünschenswert ist, wird freundlich in den Tag hineingehen. Und wir wissen, wie ansteckend Freundlichkeit ist. Völlig fremde Menschen, die einen anlächeln, können den ganzen Tag verändern. Wir können die Welt ändern dadurch, dass wir freudig ins Leben gehen. Freude macht uns lebendiger, kräftiger, verbindet uns mit den anderen.

Heilende Kraft

Die Dankbarkeit, die Zwillingschwester der Freude, ist das Gegengift gegen den vergiftenden Groll, der dem bloßen Anspruchsdenken entstammt. Sie kann die Bitterkeit heilen, die sich in innige Beziehungen einschleichen kann, wenn der eine Partner oder beide das Gefühl haben, sie bekämen nicht die bedingungslose Liebe, auf die sie ein Recht hätten. Genauso heilsam ist die Dankbarkeit für Konsumenten,



die „alles wollten, und zwar alles auf der Stelle“, aber mit Enttäuschung feststellen mussten, dass sie nie genug bekommen können, um alle ihre Wünsche damit stillen zu können. Der einfache alchemistische Prozess, hier aus Bitterem Süßes zu machen, besteht darin, statt der Haltung „Ich will“ diejenige des „Ich bin dankbar“ einzunehmen.

Ganz im Jetzt

Dankbarkeit hilft, das nur selbstbezogene Ich zu überwinden. Das kann man sich so vorstellen, dass jedes Mal, wenn ich dankbar bin, ich im Jetzt bin. Denn man kann zwar für die Vergangenheit oder die Zukunft dankbar sein. Aber nur im Jetzt kann man dankbar sein - und wenn ich im Jetzt bin, bin ich im Selbst. Das Ich ist nie im Jetzt. Das Ich ist immer in der Zeit verfangen, es hängt an der Vergangenheit oder kann gar nicht warten, bis das und das sich ereignet. Es fürchtet sich vor der Zukunft, fühlt sich als Opfer der Vergangenheit oder bedauert, dass die Vergangenheit nicht zu konservieren ist. Das Selbst ist einfach im Jetzt. Und jedes Mal, wenn wir dankbar sind, auch nur in der kleinsten Weise, sind

wir für einen kurzen kleinen Augenblick über die Zeit hinaus in diesem Jetzt und im Selbst. Und je mehr wir das üben, umso mehr verlegt sich unser Schwergewicht auf das Selbst und wir leben dann mehr und mehr aus diesem Selbst. Darum ist das dankbare Leben eine spirituelle Übung. Jede spirituelle Übung hat das zum Ziel: im Jetzt zu leben und daher aus dem Selbst heraus zu handeln.

Schöpferisch sein

Dankbarkeit macht schöpferisch. Das Stichwort ist hier „Gelegenheit.“ Genau betrachtet sind wir ja nicht für dies oder jenes dankbar, sondern immer für die Gelegenheit, uns daran zu freuen. Und wenn wir erst einmal wach werden für die unzähligen Gelegenheiten, uns zu freuen, die wir vordem freudlos als gegeben hinnahmen, dann vervielfältigt sich mit einem Schlag unsere Lebensfreude. Es geschieht aber



noch etwas Weiteres: Wir kommen in Übung und lernen jede gegebene Gelegenheit beim Schopf zu packen; das macht uns schöpferisch. Jetzt sind wir nämlich imstande, auch mit Situationen schöpferisch umzugehen, in denen uns etwas begegnet, wofür wir nicht dankbar sein können. Wir fragen uns dann ganz spontan: „Wozu schenkt mir das jetzt Gelegenheit?“ (Meist ist es Gelegenheit, Neues zu lernen.) Menschen, die zu einer solchen Haltung fähig sind, erfahren nicht nur viel mehr Freude, sie sind auch im höchsten Grade schöpferisch.

Frieden in die Welt tragen

Die Gewalt hat ihre Wurzeln in jedem Herzen. Es ist mein eigenes Herz, in dem ich Angst, Unruhe, Kälte, Abneigung und Regungen von blinder Wut zu erkennen habe. Hier in meinem Herzen kann ich Furcht in mutiges Vertrauen, Unruhe und Verwirrung in Stille, Abgetrenntheit in ein Gefühl der Zugehörigkeit, Abneigung in Liebe verwandeln und von irrationalem Verhalten zum Common Sense zurückkehren. Die schöpferische innere Vorstellung von Dankbarkeit wird jeden von uns anleiten, wie diese Aufgabe angegangen werden kann. Ich möchte hier fünf kleine Schritte nennen, die mir persönlich geholfen haben (...).

Jede Dankbarkeit ist ein Ausdruck von Vertrauen. Jedes Misstrauen führt dazu, noch nicht einmal ein Geschenk als solches zu erkennen -- wer könnte denn sicherstellen, dass es nicht ein Köder, ein Bestechungsversuch, eine Falle ist? Dankbarkeit hat den Mut zu vertrauen und überwindet so die Angst. Die Atmosphäre ist in diesen Tagen mit Furcht aufgeladen, mit einer Furcht, die von Politikern und den Medien genährt und manipuliert wurde. Hier liegt die größte Gefahr für uns: Furcht lässt Gewalt fortbestehen. Mobilisiere den Mut deines Herzens, wie es die wahrhaft Erwachten tun. Sage heute ein Wort, das einer ängstlichen Person Mut gibt.

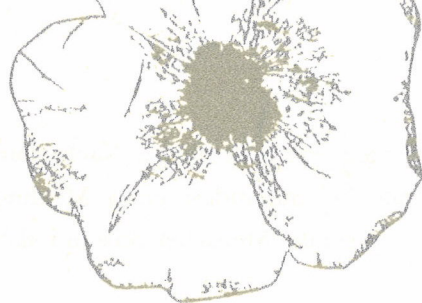
Da Dankbarkeit Mut ausdrückt, verbreitet sie Ruhe. Diese Art von Ruhe ist durchaus mit tiefen Gefühlen vereinbar. In Wahrheit

verrät die grassierende Massenhysterie eher Verwirrtheit als tiefes Fühlen, eher oberflächliche Betriebsamkeit als einen tiefen Strom von Mitgefühl. Schließe dich den wahrhaft Mitfühlenden an, die ruhig und stark sind. Aus der Stille im Zentrum deines Herzens wende dich nach außen. Halte heute ganz ruhig jemandes Hand und verbreite Ruhe.

Wenn du dankbar bist, ist dein Herz offen -- offen gegenüber anderen, offen für Überraschung. (...) Gewalt beginnt mit Abgrenztheit. Brich dieses Muster auf. Knüpfe Kontakt, zumindest Augenkontakt, zu Menschen, die du normalerweise nicht beachtest: mit dem Angestellten am Schalter, mit dem Parkwächter, mit jemandem im

Lift. Blicke heute einem Fremden in die Augen, und erkenne, dass es keine Fremden gibt.

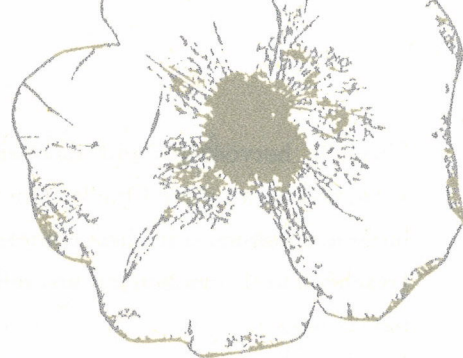
Du kannst entweder Dankbarkeit oder Abneigung fühlen, aber nicht beides zur selben Zeit. Dankbarkeit vertreibt Abneigung; es gibt keinen Raum für beides im selben Herzen. Wenn du dankbar bist, weißt du, dass du zu einem Geflecht von Geben und Nehmen gehörst, und du bejahst diese Zugehörigkeit. Dieses Ja ist das Wesentliche der Liebe. Du brauchst keine Worte, um es auszudrücken; ein Lächeln genügt, um dein Ja wirksam werden zu lassen. Lass es für dich unwichtig sein, ob der andere zurücklächelt. Schenke heute jemandem ein unerwartetes Lächeln, und trage so deinen Teil zum Frieden auf Erden bei.



Was deine Dankbarkeit für dich bewirkt, ist genauso wichtig, wie das, was sie für andere bewirkt. Dankbarkeit stärkt dein Zugehörigkeitsgefühl. Dein Zugehörigkeitsgefühl stärkt wiederum deinen gesunden Menschenverstand, den Common Sense. Dein Ja stimmt dich auf die allen Menschen gemeinsamen Interessen ein. (...) Wir haben nur einen einzigen Feind, unseren gemeinsamen Feind: Gewalt. Der gesunde Menschenverstand lehrt uns, dass wir Gewalt nur stoppen können, indem wir aufhören, gewalttätig zu handeln. Krieg ist kein Weg

zum Frieden. Höre heute die Nachrichten und prüfe bei zumindest einer Meldung, was der gesunde Menschenverstand dazu sagt.

Die fünf Schritte, die ich hier vorschlage, sind klein, aber wirkungsvoll. Dass sie klein sind, ist hilfreich: Jeder kann sie tun. Stell dir ein Land vor, dessen Bürger -- vielleicht sogar dessen Führungspersönlichkeiten -- unerschrocken, ruhig und offen füreinander sind; ein Land, dessen Bewohner erkennen, dass alle Menschen als eine Familie zusammengehören und so auch handeln müssen; ein Land, das von Common Sense regiert wird. In dem Maß, wie wir uns nicht hass-erfüllt, sondern dankbar zeigen, wird diese Vorstellung wahr.



Neue Gotteserfahrung

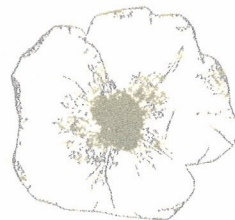
In der Dankbarkeit feiern wir unsere Zugehörigkeit und damit auch unsere gegenseitige Abhängigkeit. Das Ja zur Zugehörigkeit ist Liebe, ein gelebtes existenzielles Ja zu allem, was ist. Alles hängt mit allem zusammen. Alles ist in der göttlichen Liebe vereint. Wir sind mit allem verbunden. Die ganze Schöpfung ist ein Geschenk, das aus dem mütterlichen Schoß, der göttlichen

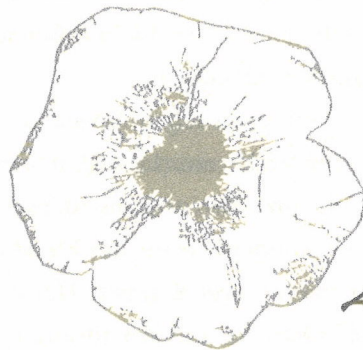
Urquelle hervorgeht und das wir wieder zurückgeben an diese Quelle. Durch Dankbarkeit erkennen wir dieses unermessliche Geschenk und verschenken uns selbst dankbar an alles.

Das führt auch zu einem neuen Gottesbild und weg von der Vorstellung eines über uns thronenden, von uns getrennten Gottes. Durch dankbares Leben erfahren wir einen Gott, in dem wir völlig eingebunden und eingebettet sind. Wir sind völlig in Gott. Gott ist völlig in uns und geht zugleich unendlich über uns hinaus. Gott ist Geber, Gabe und dankbares Leben.

Schneeball-Prinzip

Je dankbarer man ist, umso mehr bemerkt man Dinge, für die man auch noch dankbar sein könnte.





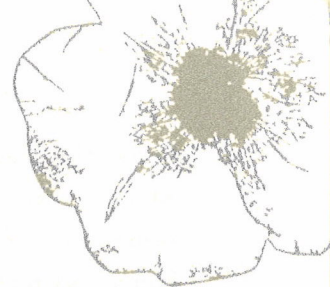
4

Leid und Schmerz
Dankbarkeit in
Leid und Schmerz

Alte Schwierigkeiten neu anpacken

Was geschieht, wenn wir unsere Augen in Dankbarkeit für alles öffnen, was uns begegnet: Wir sehen göttliches Licht durch alles, was ist, hindurchleuchten.

Jemand mag dann etwa sagen: „Naja, aber wie kann ich für Völkermord dankbar sein? Wie kann ich für Terrorismus dankbar sein?“ Und wie können wir für das Elend in den Straßen vor unserer eigenen Haustür dankbar sein? Oder für die Zerstörung unserer Umwelt? Oder für die Tierquälerei in Laboratorien und Legebatterien? Über diese Dinge an und für sich können wir uns keinesfalls freuen, doch dafür, dass sie uns Gelegenheit geben, etwas dagegen zu un-



ternehmen, können wir dankbar sein. Diese rückhaltlose Aufgeschlossenheit für das Geschenk des gegenwärtigen Augenblicks ist eine außerordentlich schöpferische innere Haltung. Sie inspiriert uns zum Hinschauen und Überlegen, was wir tun können, so wenig es auch sein mag. (...) Wenn genügend Menschen fragen: „Was können wir tun?“, dann werden wir schließlich Lösungen für unsere dringendsten Probleme finden.

Der Sonnenaufgang kommt unaufgefordert und kann uns daran erinnern, dass jeder Tag ein Geschenk ist. Nicht wir führen ihn

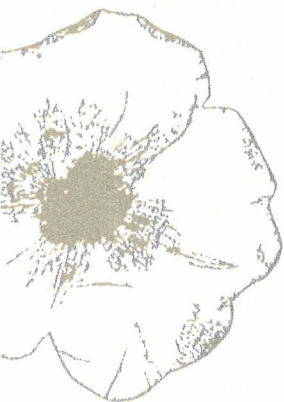
herbei. Das Licht wird uns gegeben. Jeden Morgen wird die Welt neu geboren, und bringt uns eine Zeit voller neuer Gelegenheiten. Auch wenn die Schwierigkeiten dieselben sind wie gestern, so können wir sie doch ganz neu anpacken.

Alles zu unserem Besten

Ich kann nicht dankbar sein, wenn ich mir den Fuß breche, doch ich kann, wenn ich in Dankbarkeit geübt bin, darin eine Gelegenheit erkennen, mich in Geduld zu üben, Bücher zu lesen, die ich sonst nicht lesen würde, und etwas Neues zu lernen, zum Beispiel Geduld.

Wenn ich auf mein Leben zurückblicke, dann haben sich alle Schicksalsschläge und alles Arge, was mir widerfahren ist, immer als die Quelle einer guten Entwicklung herausgestellt. Wir vergessen das nur allzu oft. Und manchmal muss man auch lange warten, um es zu erkennen. So ist aber das Leben – alles Schwere und alle Schläge wenden sich letztlich doch zu unserem Besten. Rückblickend können wir das sehen. Und

wenn wir uns üben, dann können wir daraus auch Vertrauen schöpfen im Voraus. Wir vertrauen uns dann dem Leben an. Wir sind offen für die Überraschungen, die uns das Leben schenkt. Das entspringt alles aus der Dankbarkeit.



Jeder Tag bringt, was wir brauchen

Dem Leben zu vertrauen heißt: fest damit rechnen, dass jeder Tag uns genau das bringen wird, was wir brauchen – wenn es auch nicht immer das ist, was wir uns wünschen. Daher werden wir keine Energie an inneren Widerstand verschwenden oder an Wunschträume; dann haben wir mehr Energie verfügbar, um mit der gegebenen Lage richtig umzugehen – genau dort, wo das Schicksal uns hingestellt hat. Wir verlassen uns eben darauf, dass die Lebensquelle uns schon gibt, was für uns gut ist, ob wir es immer gleich erkennen oder nicht.

Menschen, die so leben, gleichen Schwimmern in einem reißenden Strom. Sie liefern sich der Strömung nicht willenlos aus, aber sie widerstehen ihr auch nicht; sie passen sich vielmehr mit jeder Bewegung dem Trift und Sog an, und nützen den Lauf des Wassers zielstrebig und geschickt so aus, dass sie sich an dem Abenteuer richtig freuen können.

Was wäre für ein erfülltes, geglücktes Leben wichtiger als solch gläubiges Vertrauen? Je bewusster wir leben, umso klarer erkennen wir, was für ein unfassbares Geschenk es ist, überhaupt lebendig zu sein. Diese Einsicht löst mit jedem Atemzug tiefe Dankbarkeit aus und öffnet dadurch unser Herz für immer größere Lebensfreude.

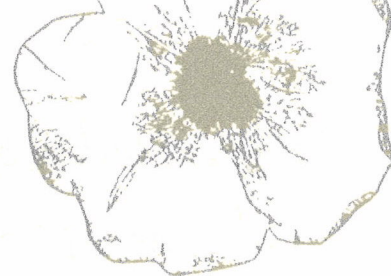
Krieg hat keine Sieger

Ich bin überzeugt: Auch dieser katastrophale Angriff auf das World Trade Center 2001 war ein Ruf zur Dankbarkeit. Die allgemeine Reaktion war aber Angst. Die in der Folge wieder Schrecken und Gewalt hervorrief! Wenn wir wach gewesen wären, hätten wir uns gefragt: Welche Gelegenheit bietet uns das jetzt, um zu wirklichem Frieden zu kommen? Wenn wir uns diese Frage nicht stellen, dann werden wir hineingezogen in einen Strudel von Reaktionen, die nicht wirklich Antworten sind, sondern Reaktionen des kleinen Ich, das immer Angst hat. Niemand ist in einem Krieg je Sieger. Aggression und Krieg stecken an, infizieren auch die Sieger.

Vertrauen in den Geber

Auch ein Unglück, das mich trifft, ist Wort Gottes. Ein junger Mann, der für mich arbeitet und mir so lieb und teuer ist wie mein eigener Bruder, hat einen Unfall, bei dem Glassplitter in seine Augen dringen. Im Krankenhaus liegt er mit verbundenen Augen. Was sagt Gott dadurch? Zusammen tasten wir uns vor, kämpfen, lauschen, bemühen uns zu hören. Ist auch dies ein lebensspendendes Wort? Wenn wir in einer gegebenen Situation keinen Sinn mehr sehen können, haben wir den entscheidenden Punkt erreicht. Jetzt wird unser gläubiges Vertrauen gefordert.

Einsicht kommt, wenn wir es ernst nehmen, dass uns jeder Augenblick vor eine gegebene Wirklichkeit stellt. Ist sie aber gegeben,



so ist sie auch Gabe. Als Gabe aber verlangt sie Dankbarkeit. Echte Dankbarkeit schaut jedoch nicht vornehmlich auf das Geschenk, um es gebührend zu würdigen, sondern sie schaut auf den Geber und bringt Vertrauen zum Ausdruck. Beherztes Vertrauen auf den Geber aller Gaben ist Glaube. Danken zu lernen, selbst wenn uns die Güte des Gebens nicht offenbar ist, heißt den Weg zum Herzensfrieden finden. Denn nicht Glücklichein macht uns dankbar, sondern Dankbarsein macht uns glücklich.

Eigene Stärken pflegen

Niemand will leiden, weder selber, unmittelbar, noch durch Offenheit dem Leiden anderer gegenüber. Alle wollen sich freuen und leben. Wenn wir nun dazu aufrufen, lebendiger zu sein – herauszufinden, in welchem Bereich jemand begeisterungsfähig ist, und diesen Bereich dann zu pflegen -, dann kann auch die Vitalität größer werden und damit auch die Fähigkeit, mit dem Schmerz und Leid fertig zu werden, die zum Leben gehören.

Eine Tugend, die zufrieden macht

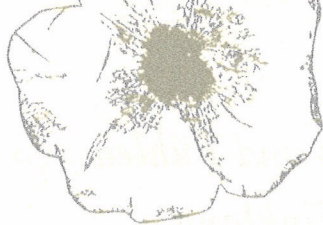
Ich mache unterwegs Halt, um meinen alten Freund Huston Smith im Altersheim zu besuchen. Bei meiner Ankunft sitzt er am Computer und hat sein Hörgerät abgelegt. Als er mich sieht, strahlt er freudig auf und heißt mich mit einer herzlichen Umarmung willkommen. Auf die Frage nach seinem Gesundheitszustand gibt er mir die Antwort: „Ein Freund von mir sagt, das Alter werden sei die reine Hölle. Ich verstehe, was er damit meint. Aber ich sehe das nicht so. Ich verfüge zum Glück über die Tugend, dankbar sein zu können.“

Geduld lernen

Es ist die Gelegenheit, etwas Neues zu lernen, wofür man dankbar sein kann. Ich leide sehr unter Depressionen, also weiß ich, wie es sich anfühlt, nicht für Depressionen dankbar sein zu können. Du kannst kaum etwas tun, aber wenn du spirituell geübt bist, kannst du wenigstens denken, dass dies eine Gelegenheit ist, um Geduld zu lernen. Du vertraust darauf, dass auch dieses vorübergehen wird.

Sein und Fühlen in Einklang

Wenn ich mich frage, ob ich mich dankbar fühlen würde, wenn mir gerade meine Arbeitsstelle gekündigt worden wäre, dann ist die Antwort nein. Wie könnte sich irgendjemand in dieser Situation dankbar fühlen? Aber Dankbarkeit ist kein Gefühl; es ist eine Haltung. Auch wenn wir eine dankbare Haltung dem Leben gegenüber haben, schaffen wir es nicht immer, uns auch dankbar zu fühlen. Hier gibt es kein Muss. Unsere Gefühle sind nicht unter unserer Kontrolle, nur unsere Haltung ist es. Wie äußert sich deine Dankbarkeit in den Zeiten, in denen deine Gefühle mit deiner Haltung übereinstimmen? Du fühlst ein



Vertrauen in das Leben, das jede Angst überwindet. Dieses Vertrauen bewirkt, dass dein Herz sich weit geöffnet und frei anfühlt, das genaue Gegenteil dieser ängstlichen Gefühle, die dich zuschnappen lassen und die deine Brust zusammenpressen, bis du kaum noch atmen kannst. Wenn dankbar sein und sich dankbar fühlen in Harmonie sind, braucht es viel, bis du dich erschöpft fühlst; dein beherztes Vertrauen belebt deinen Körper, deinen Verstand und deinen Geist.

Dieses tiefe Vertrauen in das Leben ist nicht ein Gefühl, sondern eine Einstellung, die du ganz bewusst einnimmst. Es ist die

Haltung, die wir Mut nennen, und Mut verträgt sich durchaus mit Ängstlichkeit. In der Tat setzt Mut sogar Furcht voraus; es ist die Haltung desjenigen, der vorwärtsgeht trotz Furcht, Angst und Erschöpfung. Ein dankbarer Mensch hat genug Vertrauen, um dem Leben eine weitere Chance zu geben, um offen zu bleiben für Überraschungen. Wenn du das tust, bist du dankbar, auch wenn du das nicht so empfinden kannst. Zuerst wirst du wie ein Schiff in dichtem Nebel auf Autopilot unterwegs sein. Aber der Nebel wird sich lichten. Noch besser, dein Vorwärtsgehen bringt dich aus dem Nebel heraus. Wenn du dich in dankbarem Vertrauen öffnest, werden dankbare Gefühle aufkeimen.

In Zeiten, in denen wir körperliche, emotionale und spirituelle Schwierigkeiten

durchleben, ist es für uns fast unmöglich, uns dankbar zu fühlen. Dennoch können wir uns dafür entscheiden, dankbar zu leben, uns dem Leben in all seiner Fülle mutig zu öffnen. Wenn wir diese Dankbarkeit leben, fangen wir an, auch die Dankbarkeit zu fühlen, die wir leben. Das ist kein einfaches und schnelles Rezept, aber du wirst merken, dass es funktioniert.



Danksagen bringt alles zum Leuchten

Dankbarkeit hat zwei Phasen. In der ersten Phase der Dankbarkeit, der Begegnung mit dem Geschenk, was immer es auch ist, füllt sich unser Herz mit Bewunderung, mit Wertschätzung. Es wird ganz still, es wird voller und voller, wie wir sagen. Und dann fließt unser Herz über in Dankbarkeit. Danksagung dafür ist die zweiten Phase. Beide Phasen gehören zusammen, und erst in der Danksagung kommt wirklich alles zum Leuchten und kommt wirklich die Freude. Darum ist es so wichtig, die Danksagung nicht zu verzögern und Freude auch auszudrücken.

Bei uns ist es häufig anders: Gerade, wenn wir voller Freude darüber sind, was uns geschenkt wird, sagt uns die Reklame, dass es noch etwas viel Besseres gibt und das ist so, wie wenn man ein Gefäß immer größer machen würde, so dass es nie zum Überfließen kommt.

Aus ganzem Herzen

Oberflächlich betrachtet ist das Danken eine bloße soziale Konvention. Formal gibt es große Unterschiede. In einigen Gesellschaften bedeutet das Ausbleiben jeglicher Dankesworte nicht etwa einen Mangel an Dankbarkeit, sondern vielmehr eine tiefere Bewusstheit des gegenseitigen Zugehörens, als es unsere Gesellschaft besitzt. Für jene Menschen wäre ein Ausdruck wie „Ich danke dir“ ebenso unangebracht, wie etwa für uns das Verteilen von Trinkgeldern an Familienmitglieder. Je mehr wir das Gefühl verlieren, dass wir alle zu einer großen Familie gehören, desto mehr müssen wir jenes Zusammengehören explizit ausdrücken, wenn es in irgendeinem Geben-und-Nehmen verwirklicht wird. Zu danken bedeu-

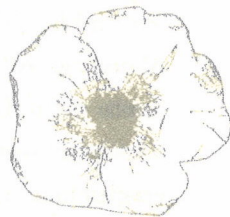
tet, gegenseitigem Zugehören einen Ausdruck zu verleihen. Echtes Danken kommt aus dem Herzen, wo wir in universellem Zusammengehören verwurzelt sind.

Aus vollem Herzen danken, dazu bedarf es den ganzen Menschen. Der Intellekt erkennt das Geschenk als Geschenk. Danken setzt Denken voraus. Der Wille wiederum anerkennt die gegenseitige Abhängigkeit zwischen Gebendem und Dankendem. Und die Emotionen lassen die Freude am beiderseitigen Zugehören hochleben. Nur wenn Intellekt, Wille und Emotionen sich verbinden, wird das Danken ein echtes Danken, und das heißt Danken aus ganzem Herzen.

Ich erkenne, ich anerkenne

Dankbarkeit beruht auf der Einsicht, dass mir etwas Gutes widerfahren ist, das von einem anderen Menschen ausging, dass es mir aus freien Stücken geschenkt wurde und als Gefälligkeit gedacht war. In dem Augenblick, wo ich dies erkenne, empfinde ich spontan Dankbarkeit: „Je suis reconnaissant“ – Ich erkenne, ich anerkenne, ich bin dankbar; im Französischen umfasst dieser eine Ausdruck alle drei Bedeutungen. Ich erkenne die besondere Qualität dieser Freude der Dankbarkeit: es ist eine Freude, die mir aus freien Stücken als Gefälligkeit zugedacht wurde. Indem ich ein Geschenk, dass mir nur ein anderer aus freien Stücken geben kann, aus freien Stücken akzeptiere, erkenne ich meine Abhängigkeit an.

Ich bin dankbar und erlaube meinen Gefühlen, die Freude, die mir geschenkt wurde, voll auszukosten und zum Ausdruck zu bringen. So fließt die Freude – durch die Dankbarkeit, die ich ausdrücke – zu ihrer Quelle zurück.



Die Spirale der Freude

Der Ausdruck des Dankes ist ein wesentlicher Bestandteil der Dankbarkeit, er ist ebenso wichtig wie das Erkennen des Geschenks als solches und die Anerkennung meiner Abhängigkeit. Man denke nur an die Hilflosigkeit, die wir empfinden, wenn wir ein anonymes Geschenk erhalten und folglich nicht wissen, wem wir dafür danken sollen. Erst wenn unser Dank zum Ausdruck gekommen ist und akzeptiert wurde, ist der Kreis des Gebens und Dankens geschlossen und ein Austausch zwischen Geber und Empfänger hergestellt.

Allerdings ist das Bild vom geschlossenen Kreis nicht besonders gut gewählt. Austausch ist wohl eher mit einer Spirale zu vergleichen, in der der Geber den Dank

entgegennimmt und so selbst zum Empfänger wird. So wird die Freude des Gebens und Empfangens immer stärker. Die Mutter beugt sich über das Baby in der Wiege und reicht ihm eine Rassel. Das Baby erkennt das Geschenk und erwidert das Lächeln der Mutter. Die Mutter ihrerseits, hochbeglückt von der kindlichen Geste der Dankbarkeit, hebt das Baby hoch und küsst es. Das ist sie, die Spirale der Freude. Ist nicht der Kuss ein größeres Geschenk als das Spielzeug? Ist nicht die Freude, die darin zum Ausdruck kommt, größer als die Freude, die unsere Spirale ursprünglich in Bewegung setzte?

Die Aufwärtsbewegung der Spirale deutet jedoch nicht nur an, dass die Freude stärker geworden ist. Vielmehr sind wir zu etwas völlig Neuem gelangt. Ein Übergang

hat stattgefunden. Ein Übergang von der Vielheit zur Einheit: Zu Anfang waren es Geber, Geschenk und Empfänger; daraus wird die Umarmung, die Danksagung und entgegengenommenen Dank umfasst. Wer kann im abschließenden Kuss der Dankbarkeit noch zwischen Geber und Empfänger unterscheiden?

Wir geben uns selbst

Das größte aller Geschenke ist das Danksagen. Geben wir Geschenke, dann geben wir, was wir uns leisten können, danken wir aber, dann geben wir uns selbst. Ein Mensch, der zu einem anderen „ich danke dir“ sagt, sagt eigentlich: „Wir gehören zusammen.“ Gebender und Dankender gehören zusammen. Das Band, das sie vereint, befreit sie von Entfremdung. Leidet unsere Gesellschaft deshalb so sehr unter Entfremdung, weil es uns nicht gelingt, Dankbarkeit zu kultivieren?

Im selben Moment, da ich das Geschenk als Geschenk anerkenne, und damit meine Abhängigkeit, bin ich frei – frei, um meine ganze Dankbarkeit auszudrücken. Diese Fülle kommt mit der Freude aus der Wür-

digung des Geschenks. Würdigung, Wertschätzung, ist eine Reaktion unserer Gefühle. Unser Intellekt erkennt das Geschenk als Geschenk, unser Wille erkennt es an, aber nur unsere Gefühle reagieren mit Freude und uneingeschränkter Wertschätzung auf das Geschenk.



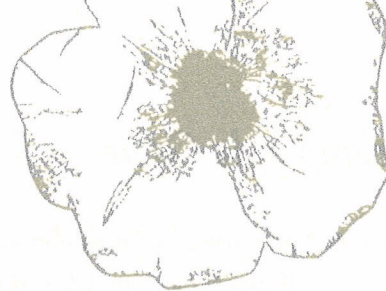
Einswerden

Geber und Empfänger werden im Danksagen eins. Und das „Ja“ zu ihrem Zusammengehören ist nichts anderes als das „Ja“ der Liebe. Wir haben gesehen, wie schwer es in unserem täglichen Leben manchmal ist, das „Ja“ der Dankbarkeit auszusprechen. In Augenblicken jedoch, wenn unser Herz voller Lebendigkeit schlägt, erfahren wir die gegenseitige Abhängigkeit von allem mit allem als Freiheit, als Erfüllung.

„Ja“ zur Zugehörigkeit

Jedesmal, wenn wir ein einfaches „Danke“ sagen und es meinen, üben wir jene innere Gebärde des Jasagens. Und je häufiger wir das tun, um so leichter fällt es uns. Je schwieriger es ist, ein dankbares „Ja“ zu sagen, um so mehr lernen wir, wenn wir es dennoch tun. Das wirft neues Licht auf das Leiden und andere schwierige Geschenke. Im gewissen Sinne sind die schwierigen Geschenke die besten, denn an ihnen wachsen wir am meisten.

Wir wissen, dass unsere tiefste Freude dem Leben in Liebe entspringt. Der Schlüssel zu jener Freude ist das „Ja“, das Liebe und Dankbarkeit gemein ist. Danksagen ist der Rahmen, in dem sich dieses liebende „Ja“ am natürlichsten einüben lässt. Das aber



macht aus Dankbarkeit eine Schule, in der wir Liebe erlernen können. Aufsteigen in dieser Schule heißt lebendiger werden. Mit jedem „Ja“ wird irgendeine Beziehung tiefer und umfassender. Und Lebendigkeit bemisst sich an der Intensität, der Tiefe und der Vielfalt unserer Beziehungen. Wenn Dankbarkeit in ihrer ganzen Fülle jemals erreicht werden kann, dann muss sie erfüllte Liebe und Fülle des Lebens sein.

Verbindende Geste

Fehlende Dankbarkeit weist immer auf eine Störung im Bereich des Intellekts, des Willens oder der Gefühle hin, welche eine Integration der Persönlichkeit verhindert.

So mag etwa der Verstand auf Misstrauen bestehen und nicht erlauben, dass eine Gefälligkeit als solche erkannt wird. Selbstlosigkeit lässt sich nicht beweisen. Wenn ich



auch über die Motive eines anderen nachgrüble, so muss an einem gewissen Punkt der Verstand doch dem Vertrauen Platz machen. Dankbarkeit ist eine Geste, die nicht vom Verstand allein, sondern vom ganzen Herzen ausgeht. Vielleicht weigert sich auch mein stolzer Wille, meine Abhängigkeit von einem anderen Menschen anzuerkennen. Das lähmt mein Herz, noch bevor es sich zum Dank erheben kann.

Schließlich mögen auch die Narben verletzter Gefühle eine volle emotionale Antwort verhindern. Mein Verlangen nach reiner Selbstlosigkeit mag so tief und meine bisherigen Erfahrungen so schlecht sein, dass ich verzweifle. Wer bin ich denn auch schon? Weshalb sollte irgend jemand selbstlose Liebe an mich verschwenden? Bin ich es wert? – Nein. Dieser Tatsache ins Auge

zu sehen, meine Unwürdigkeit zu erkennen und mich doch hoffnungsvoll der Liebe zu öffnen – das ist der Ursprung aller menschlichen Ganzheit und Heiligkeit, der Kern der verbindenden Geste des Dankens.



Eucharistie heißt Danksagung

Treten wir zum Altar, um Brot und Kelch zu empfangen, dann verlangt das Mut. Es ist eine Geste, durch die wir sagen: „Ich vertraue gläubig, dass ich von jedem Wort leben kann, das aus dem Munde Gottes kommt, selbst dann, wenn es Tod bedeutet.“ Was bleibt, ist diesen Akt des Glaubens ins tägliche Leben zu tragen. Und dies geschieht durch Dankbarkeit. Die christliche Abendmahlsfeier heißt schließlich Eucharistie, Danksagung. Indem wir lernen, für Leben und Tod, für diese ganze gegebene Welt zu danken, finden wir wahre Freude.

Wie ein Echo

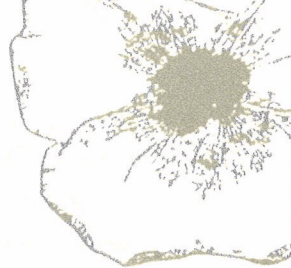
In der Schule sangen wir von „Gott, der den Segen spendet“. Damit gab es keine Probleme. Gott stand hoch über uns, und Segen war etwas, das auf uns herabfiel wie Sonnenstrahlen oder Frühlingsregen. Dann aber stolperte ich über Verse wie „Segne den Herrn, meine Seele“. Selbst „alle Tiere wild und zahm“ ruft der Psalmist auf, Gott zu „segnen“. Das kam mir verdreht vor. Sollte ich Gott segnen? Kamen nicht alle Segnungen von Gott? Waren selbst Tiger und Pudel dazu aufgefordert, zu tun, was meiner Meinung nach nur Gott tun konnte – segnen?

Diese Frage muss ich eine ganze Weile mit mir herumgetragen haben. Aber eines Tages sprang mir die Antwort im wahrsten

Sinne des Wortes aus dem Boden entgegen. Es geschah auf meinem Heimweg von der Schule an einem Frühlingsnachmittag. Die Sonne hatte den ganzen Schnee von der Landstraße geschmolzen. Alle Chancen, von einem Pferdeschlitten mitgenommen zu werden, waren dahin, und so nahmen wir eine Abkürzung am Bach entlang und prüften die dünne Eisschicht an verschiedenen Stellen, während wir dahinschlenderten. Wenn man irgendwo spüren kann, welch ein Segen warme Sonnenstrahlen sein können, dann in den österreichischen Alpen nach einem langen Winter. Jedes Fleckchen Erde schien diesen Segen zu spüren. Und dann, während wir durch den aufgeweichten Boden stapften, standen wir Kinder plötzlich vor den ersten Blumen.

Hunderte von Huflattichblüten schoben sich durch totes Blattwerk. Das ganze Ufer war goldgelb.

Huflattich hat seinen Namen von der Form seiner Blätter, die an einen Hufabdruck erinnern. Aber die Blätter waren noch nicht da, nur die Blüten, immer mehr von ihnen, als wir weiterliefen und herumschauten. Das war der Frühling. O ja, selbst mitten im Winter hatte es Nieswurz gegeben, Schneerosen, wie wir sie nannten. Wenn an einem sonnigen Tag zwischen zwei Schneestürmen an den Südhängen trockene Flächen auftauchten, dann suchten und fanden wir sie sofort unmittelbar unter der Schneedecke, mondweiße Blüten. Manche waren hellgrün angehaucht oder hatten rosafarbene Ränder wie Wolken beim Sonnenuntergang. Die Winterrosen, fünf blasse



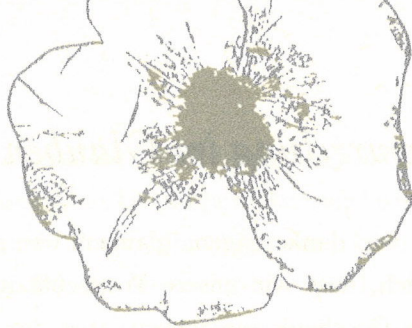
Blütenblätter und eine winzige Krone in der Mitte, stammten aus einer Welt ohne Jahreszeiten. Jetzt aber war Frühling. Und diese goldenen Sonnen, nicht größer als ein Pfennig, jede auf ihrem eigenen kräftigen Stamm, waren der Segen der Erde, die Antwort auf den Segen, den die Sonne herabschickte. Keine andere Blume des Jahres, nicht einmal die riesige Sonnenblume im September, würde jemals ein genaueres Abbild der Sonne bieten, als dieser erste Frühlingsseggen.

Und da war meine Antwort. Nicht nötig, etwas auszuklügeln. Ich ging einfach in sie

hinein, sah sie, wurde sie, und meine Augen segneten Gott. Da wusste ich, was das bedeutet. Segen gibt Segen zurück, wie ein Echo. Das ist die tiefe, die eigentliche Bedeutung von Kontemplation. Die Vorstellung des Segens verbindet dem Tempel oben mit dem Tempel hier unten. Unseres Herzens umfassendste Schau zeigt uns, dass alles Geschenk ist – Segen. Und die Antwort, die spontanste Handlung unseres Herzens ist das Danken – Segnen.

Verwurzelung im Glauben

Wenn wir danke sagen, glauben wir gewöhnlich, dass wir unsere Wertschätzung für das Geschenk ausdrücken, aber das ist nicht wahr, weil wir das Geschenk noch nicht gesehen haben. Wir vertrauen darauf, dass es ein gutes Geschenk ist. Also ist der Ausdruck des Dankes wirklich ein Ausdruck von Vertrauen, und dieses Vertrauen verwurzelt uns im Glauben, in dem Glauben, der allen Religionen zugrunde liegt und der allein diese Religionen religiös macht. Dieser Glaube hat mit Vertrauen zu tun.



Universelle Haltung zum Leben

Danken, preisen und segnen: alle drei gehören zur Dankbarkeit. Keines dieser Wörter reicht ganz zu. Loben und preisen mag sich für das Alltagsleben zu formell anhö- ren. Vielen mag der Klang des Wortes „segnen“ zu sehr nach Weihrauch riechen, um sich damit wohlfühlen. Das Danken

wiederum lässt eher an eine höfliche Kon- vention denken, als an die universelle Hal- tung zum Leben, die wir hier meinen. Aber jeder einzelne dieser drei Begriffe fügt der Dankbarkeit einen Aspekt hinzu, den die anderen zwei nicht betonen. Das Preisen betont die Antwort auf einen Wert. Das Segnen hat einen religiösen Unterton. Das Danken weist auf die persönliche Ver- pflichtung. Nur zusammengekommen ma- chen diese drei aus Dankbarkeit uneinge- schränkte Dankbarkeit.

Und plötzlich ist alles ganz einfach. Wir können all die großen, sperrigen Worte vergessen. Dankbarkeit sagt alles. Und Dankbarkeit ist etwas, das wir alle aus Er- fahrung kennen. Kann spirituelles Leben wirklich so einfach sein? Ja, was wir insge- heim erhofften, stellt sich als wahr heraus:

es ist alles ganz einfach. Es ist eigentlich gerade diese Einfachheit, die uns so schwierig erscheint. Aber warum vergessen wir nicht all die Komplikationen, die wir selbst auf unserem Weg auftürmen? Was Erfüllung bringt, ist Dankbarkeit, die einfache Antwort des Herzens auf dieses uns gegebene Leben in Fülle.

Quellenverzeichnis

Die mit Seitenzahl gekennzeichneten Texte stammen aus folgenden Titeln oder online einsehbaren Artikeln. Bei den Buchtexten gibt die zweite Zahl in Klammern die Seite im Originaltext an. Übersetzung der englischen Originaltexte von Ulla Bohn.

„Dankbarkeit: ein spiritueller Weg“. <http://www.gratefulness.org/brotherdavid/deutsch.htm>: 8; 9

„An welchen Gott können wir noch glauben?“. <http://www.gratefulness.org/brotherdavid/deutsch.htm>: 10f

David Steindl-Rast: „Die Achtsamkeit des Herzens“. Herder, Freiburg 2005. Deutsche Originalausgabe: David Steindl-Rast, Achtsamkeit des Herzens. © 1988 Wilhelm Goldmann Verlag;

München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH. Übersetzung: Vanja Palmers: 12f (136); 27 (138f); 38f (53); 41 o. (20); 62ff (82ff); 71 (17f); 118f (16f); 132f (138); 134ff (140f); 142ff (139f)

David Steindl-Rast: „Fülle und Nichts. Von innen her zum Leben erwachen“. Herder, Freiburg 1999: 14ff (93f); 17 (174); 18 (184); 21ff (18f); 25f (19f); 41 u. (77); 52ff (13f); 66ff (45); 75ff (15ff); 80f (83); 91 (172); 130f (168f); 137f (20); 139 (150f); 140f (153f); 145 (107); 146ff (71f); 152ff (75)

„The Heart of Prayer“. <http://www.gratefulness.org/brotherdavid/articles.htm>: 19f

Interview von Rudolf Walter mit David Steindl-Rast in „einfach leben - Ein Brief von Anselm Grün“, hg. von Rudolf Walter. Dezember 2011. Herder, Freiburg: 28; 34f; 37; 90; 92; 117

„Gratefulness and Warring Religions“. <http://www.gratefulness.org/qbox/>: 29f

„Shared Spirituality“. <http://www.gratefulness.org/brotherdavid/articles.htm>: 31 ff

„einfach leben - Ein Brief von Anselm Grün“, hg. von Rudolf Walter. Dezember 2010. Herder, Freiburg: 36; 40; 93f; 121

David Steindl-Rast: „Musik der Stille. Die Gregorianischen Gesänge und der Rhythmus des Lebens“. Herder, Freiburg 2008: 44f (52f); 46f (63); 47(66); 48 ff (58f); 72f (45f); 82 (86); 87 ff (53f); 110 ff (55f)

Robert Aitken, David Steindl-Rast: „Der spirituelle Weg. Zen-Buddhismus und Christentum im täglichen Leben. Ein Dialog“. Knaur 1996. © David Steindl-Rast: 51 (102); 120 (145)

„Giving Thanks for All the Little (and Big) Things in Life“. <http://www.gratefulness.org/brotherdavid/articles.htm>: 57 ff

„Sakramentales Leben: ‚Zieh deine Schuhe aus!‘“. <http://www.gratefulness.org/brotherdavid/deutsch.htm>: 69f

Gesprächsdokumentation Interview Dr. Rudolf Walter mit David Steindl-Rast für „einfach leben – Ein Brief von Anselm Grün“: 74; 95f; 107; 128f

„Awake, Aware and Alert“. <http://www.gratefulness.org/brotherdavid/articles.htm>: 83

„Spiritualität und Verantwortung“. <http://www.gratefulness.org/brotherdavid/deutsch.htm>: 86; 105f; 113f

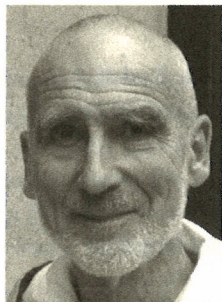
David Steindl-Rast: „Credo“. Herder, Freiburg 2010: 97f (56); 115f (184)

„Ein Neuer Grund Für Dankbarkeit“. <http://www.gratefulness.org/brotherdavid/deutsch.htm>: 99ff

„Practicing Gratitude“. <http://www.gratefulness.org/brotherdavid/articles.htm>: 122

„Trusting Life“. <http://www.gratefulness.org/qbox/index.cfm>: 123ff

„Yes! With Thanks“. <http://www.gratefulness.org/brotherdavid/articles.htm>: 151



© Roland Ropers

Der Autor

David Steindl-Rast OSB,
geb. 1926 in Wien, studierte
Kunst, Anthropologie und
Psychologie. 1952 übersiedelte
er in die USA und trat dort
in das Benediktiner-Kloster
Mount Saviour in Elmira,
N.Y., ein. Er beschäftigt sich
intensiv mit den mystischen
Traditionen des Christentums
und engagiert sich weltweit
für den Dialog der Religionen.
Dankbarkeit als Grundlage
eines gelungenen Lebens bildet
das Zentrum seiner Spiritua-
lität. Bei Herder u.a.:
Einfach leben – dankbar
leben. 365 Inspirationen.