



David Steindl-Rast ist Mönch und weltweit tätiger Vortragsreisender. Fotos: Diego Ortiz Mugica

## JEDER MENSCH IST EIN MYSTIKER

Der „Zenediktiner“ David Steindl-Rast zählt zu den bekanntesten spirituellen Lehrern der Gegenwart. Seine Gedanken und Ratschläge sind erhellend gerade in schwierigen Zeiten.

Das Interview, das Dolomitenstadt-Autorin Evelin Gander mit ihm geführt hat, ist in voller Länge lesenswert und verrät gegen Ende auch, was den betagten Mystiker mit Osttirol verbindet.

MENSCHEN · 25. DEZEMBER 2020

David Steindl-Rast ist Jahrgang 1926. Seine ursprünglich adelige Familie hatte ihren Stammsitz in der Nähe des Wallfahrtsortes Maria Rast im heutigen Slowenien, daher der Namen. Er selbst wuchs in Wien auf, studierte Kunst, Psychologie und Anthropologie. Nach seiner Promotion in Psychologie folgte Steindl-Rast 1952 seiner schon früher in die USA emigrierten Familie und trat 1953 in das Benediktinerkloster Mount Saviour ein, in dessen Nähe er später als Eremit lebte. David Steindl-Rast vertritt eine pluralistische Religionstheologie, der zufolge weder das Christentum noch eine andere Religion „einzig wahre“ Heilmittler sind. Heute lebt er im Benediktinerkloster Gut Aich in St. Gilgen und gibt nur noch sehr selten Interviews. Für dolomitenstadt.at hat er eine Ausnahme gemacht. Warum, erklärt er am Ende des Interviews, für das wir uns sehr herzlich bedanken!

**Osttirol ist eine sehr traditionell katholisch geprägte Region und andere Religionen werden oft als Widerspruch zur eigenen wahrgenommen. Wie kann es gelingen zwischen den Religionen Verbindendes zu erkennen und damit Ängste abzubauen?**

Das Herz jeder Religion ist die Religion des Herzens. Sie ist uns Menschen angeboren, und auf sie allein kommt es letztlich an. Sie wird uns als Ehrfurcht bewusst, wenn wir dem großen Geheimnis der Natur und des menschlichen Lebens begegnen, und drückt sich im Alltag aus durch ehrfürchtigen Umgang mit Menschen, Tieren, Pflanzen und Dingen. Die verschiedenen Religionen drücken diese eine uns allen gemeinsame Religiosität auf verschiedene Weise aus, weil sie in unterschiedlichen geschichtlichen Epochen entstanden sind und von ganz unterschiedlichen Kulturen geprägt wurden.

Bildlich gesprochen, sind die Religionen wie Brunnen, die alle aus ein und demselben unterirdischen Sammelbecken ihr Wasser heraufpumpen. Wenn es uns auf Äußerlichkeiten ankommt, werden wir uns am Baustil der uns fremden Brunnen stoßen. Wenn uns aber das Trinken das Wichtigste ist, werden wir den Geschmack des Wassers aus dem uns vertrauten Brunnen bei allen anderen wiedererkennen und uns an der vielfältigen Schönheit der verschiedenen Brunnen freuen.

Es bereichert unser Leben, wenn wir uns ehrlich bemühen, Menschen anderen Glaubens kennenzulernen, wenn wir vielleicht sie und ihre Kinder zu Weihnachten einladen, selber an ihren religiösen Festen teilnehmen und gelegentlich mit ihnen über die großen Fragen des Lebens reden. Fremdheit macht Angst; Vertrautheit mit anderen stärkt gegenseitiges Vertrauen. Und Vertrauen ist es, was unsere Gesellschaft zusammenhält. Auf dem Fundament von Ehrfurcht und Vertrauen lässt sich die friedliche Gesellschaft der Zukunft aufbauen, die wir uns alle ersehnen.



David Steindl-Rast ist Benediktinermönch und praktiziert Zen Buddhismus. Der Zen-Meister Zentatsu Richard Baker Roshi nennt ihn deshalb im Spaß auch „Zenediktiner“.

***Sie sind Benediktinermönch und praktizieren Zen Buddhismus. Ist das nicht ein Widerspruch, auch im Verständnis um die Auferstehung nach dem Tod? (Was bleibt, wenn der Tod das Ende ist?)***

Der Zen-Meister Zentatsu Richard Baker Roshi nennt mich im Spaß einen „Zenediktiner“ und ich sehe das als ein Kompliment an. Zen ist zwar innerhalb des Buddhismus entstanden, ist aber eine Form der Spiritualität, die mit jeder religiösen Tradition vereinbar ist. Es geht beim Zen nicht um eine Lehre, sondern um eine Weise die Welt zu erleben.

Sie haben vielleicht beim Tanzen Augenblicke erlebt, in denen Sie einfach zum Tanz werden; oder beim Joggen sind Sie plötzlich weg und „es joggt“ nur noch. Beim Klettern in den Bergen gibt es solche Augenblicke und wir können sie bei den verschiedensten Tätigkeiten erleben. Das sind Zen Erlebnisse. Wir können sie auch durch noch so große Mühe nicht zustandebringen, sie sind immer reines Geschenk des Lebens. Aber wir können uns darauf vorbereiten, dieses Geschenk zu empfangen, und wir können das Bewusstsein der Verschmelzung von dem, was wir sind, und dem, was wir tun, in unseren Alltag einfließen lassen. Darin besteht Zen Training.

Weil es beim Zen nicht um Glaubenssätze geht, sondern um Erfahrung, so werden Fragen, wie die bezüglich Tod, Auferstehung und Reinkarnation, als Ablenkungen vom Wesentlichen angesehen. Wenn ich mein Jausenbrot dankbar und mit voller Aufmerksamkeit esse und mich darin übe, hellwach gegenwärtig zu sein für alles, was das Leben mir schenkt, dann werde ich das auch in meinem letzten Augenblick tun, und das genügt für den Herzensfrieden, den wir Menschen uns ersehnen.

***Für die Benediktiner ist das „Memento mori“ übersetzt etwa „Sei dir deiner Sterblichkeit bewusst“ eine sehr wichtige Regel. In unserer Gesellschaft wird der Tod aber vor lauter Todesfurcht tabuisiert wie wohl nie zuvor. Fürchten Sie sich vor dem Tod? (Wie kann man sich auf sein Sterben vorbereiten?)***

Das „memento mori,“ das man in alten Klöstern oft als Inschrift auf Sonnenuhren lesen kann, will zwar an das Sterben erinnern, aber das ist nur die Hälfte der Botschaft. Nicht selten steht dort stattdessen „memento vivere,“ - „Denke daran, zu leben!“ Der Heilige Benedikt will, dass seine Mönche „den Tod allzeit vor Augen halten“ mit dem Ziel, wach und bewusst zu leben. Nicht ein morbides Grübeln übers Sterben ist mit dem „memento mori“ gemeint, sondern ein lebensbejahendes Wachsein in jedem Augenblick, auch in unserem letzten.

Sterben gehört ebenso  
zum Leben, wie  
Geborenwerden. Deshalb  
habe ich keine Angst vor  
dem Tod als solchem.  
Wenn der Apfel reif ist,  
fällt er ab vom Baum.

Sterben gehört ebenso zum Leben, wie Geborenwerden. Deshalb habe ich keine Angst vor dem Tod als solchem. Wenn der Apfel reif ist, fällt er ab vom Baum. Ausreifen zu dürfen ist ein großes Geschenk. Ich bin dankbar für die Gelegenheit, auch jetzt noch dazulernen zu dürfen im hohen Alter. Was mir Angst macht, ist das Drum und Dran beim Sterben - das Kranksein, das ja meist dazugehört, vielleicht Schmerzen und jedenfalls der zunehmende Verlust körperlicher und geistiger Fähigkeiten, der schon jetzt beginnt. Aber ich weiß aus Erfahrung, dass wir uns nicht fürchten müssen vor den Engpässen, durch die das Leben uns führt. Furcht sträubt sich gegen die Angst und bleibt dadurch in der Enge stecken. Wenn wir aber unsere Angst zulassen und vertrauensvoll auf sie zugehen, dann führt das Leben uns hindurch, wie durch einen engen Geburtskanal. Wir können uns in diesem Vertrauen üben. Das ist eine gute Vorbereitung auf den Tod.

Wir erfahren es an entscheidenden Wendepunkten unseres Lebens immer wieder: beängstigende Augenblicke führen zu einer neuen Geburt auf einer höheren Ebene. Warum sollte das nicht auch in unserem letzten Augenblick so sein. Wir können uns freilich ein Jenseits ebenso wenig vorstellen, wie wir uns im Mutterleib die Welt vorstellen konnten, in die wir dann geboren wurden.



David Steindl-Rast: „Nicht ein morbides Grübeln übers Sterben ist mit dem 'memento mori' gemeint, sondern ein lebensbejahendes Wachsein in jedem Augenblick.“

***Ihre Mission ist (unter anderem ...) die Dankbarkeit. Ist Empörung als Reaktion auf die Geschehnisse in der Welt nicht die passendere Antwort als Dankbarkeit? Wie kann man auch in schweren Zeiten Dankbarkeit empfinden?***

Empörung über vieles, das sich in unserer Zeit ereignet, ist gewiss berechtigt, das schließt aber Dankbarkeit nicht aus. Für empörendes Unrecht können wir freilich nicht dankbar sein, wohl aber für den Anstoß, den es uns gibt, uns für Gerechtigkeit einzusetzen. Das gilt ganz allgemein: Wir können keineswegs für alles dankbar sein, wohl aber in jedem Augenblick. Auch wenn uns etwas Widerwärtiges zustößt, wird uns dadurch immer zugleich Gelegenheit geschenkt, kreativ mit unseren Schwierigkeiten umzugehen, und das ist ein guter Grund, dankbar zu sein. Wir können auch von unserer schlimmsten Erfahrung dankbar etwas lernen, daran wachsen, dagegen protestieren, oder uns für Verbesserung einsetzen, statt es bei Empörung zu belassen. Dadurch können Menschen, die gelernt haben, dankbar zu leben, gerade in schweren Zeiten viel Gutes tun. Sie beweisen Anderen durch ihr Beispiel, dass man aus Schwierigkeiten und selbst aus empörenden Zuständen das Beste herauschlagen kann zum Wohl aller.

***Die römisch-katholische Kirche und die vermittelten Dogmen sind für viele Menschen heute nicht mehr glaubwürdig. Das kindliche Bild von einem Herrgott im Himmel, der einerseits über alles herrscht, andererseits alles Schreckliche zulässt ist vielen zuwider. Was bleibt ist oft ein spirituelles Vakuum. Wie kann der aufgeklärte Mensch zum Glauben finden? (Was ist Gott für Sie?)***

Wenn ich „Gott“ sage, so meine ich das große Geheimnis, das uns Menschen in der Natur - etwa in den Bergen - und in den Sternstunden unseres Lebens - etwa bei der Geburt eines Kindes - begegnet. Und wenn ich „Geheimnis“ sage, meine ich nicht etwas nebelhaft Verschwommenes, sondern eine Wirklichkeit, die wir nie erfassen und begreifen, wohl aber verstehen können. Die Unterscheidung zwischen Verstehen und Begreifen ist hier wichtig. Wir können ja auch Musik nicht durch Begriffe in den Griff bekommen und begreifen, aber doch verstehen, wenn wir uns von ihr ergreifen lassen. Kein Wunder, dass gerade beim Erleben von Ergriffenheit durch Musik vielen Menschen die Wirklichkeit verständlich wird, die ich hier das große Geheimnis nenne. Es ist Wirklichkeit, denn es hat Wirkkraft. Und diese können wir in vielen Formen der Ergriffenheit erfahren.

Empörung über vieles,  
das sich in unserer Zeit  
ereignet, ist gewiss  
berechtigt, das schließt  
aber Dankbarkeit nicht aus.

Das entscheidende Wort ist „erfahren.“ Ein Gott, den wir nur aus den Lehrsätzen einer Religion kennen, ist ein Gott aus zweiter Hand. Begegnung mit dem großen Geheimnis aber ist Erfahrungssache, und nicht nur in Stunden erhöhter Lebendigkeit, die ich Sternstunden nannte, auch im täglichen Leben begegnen wir dieser Wirklichkeit auf Schritt und Tritt. Was erhält mich denn am Leben? Was ist diese Lebenskraft, die in mir wirkt? Ich wüsste ja nicht einmal, wie ich mein Mittagessen verdauen sollte mit den unzähligen Biokatalysatoren und Funktionsabläufen, die dazu nötig sind. Das Leben wirkt in mir, ohne mein Zutun. Und wenn die Bibel vom „lebendigen Gott“ spricht, weist sie auf den Quellgrund allen Lebens hin. Den kann ich in mir selbst und in allem Lebendigen tausendmal im Tag erfahren. Ich bin ja selber Teil der Natur, und das göttliche Geheimnis ist in meinem Herzen, obwohl es unendlich über alles hinausgeht. Es ist, als wäre ich ein Gefäß, das mit Meerwasser gefüllt und ins Meer Gottes versenkt ist. Daher kann der Apostel Paulus vom Geheimnis Gottes sagen: „In Ihm leben wir, bewegen uns und sind“ (Apostelgeschichte 17:28). Je mehr ich lerne, dieses Bewusstsein wach zu halten, umso lebendiger wird meine Gottesbeziehung im Alltag werden. Ich kann dann das große Geheimnis vielleicht auch in den Lehren der Kirche wiedererkennen und sie so neu und tiefer verstehen.

Der große Theologe Karl Rahner schrieb vor 50 Jahren über den Christen der Zukunft, was sich heute erfüllt hat: „Der Fromme von morgen wird ein Mystiker sein, einer der etwas erfahren hat, oder er wird nicht mehr sein.“ Unter „Mystiker“ versteht Rahner also nicht Menschen, die sich, auf das Wort Anderer hin, zu religiösen Wahrheiten bekennen, sondern solche, die das erfahren haben, was allen religiösen Wahrheiten zugrunde liegt: Begegnung mit dem großen Geheimnis. Auf diese Erfahrung sind wir Menschen von Geburt her angelegt. In diesem Sinn ist ein Mystiker nicht ein besonderer Mensch, sondern jeder Mensch ist ein besonderer Mystiker. Das zu wissen, gibt uns aber zugleich die Aufgabe, unser Leben der mystischen Erfahrung gemäß zu gestalten, wie das die großen Mystiker getan haben. Sie haben das Eins-Sein mit allem durch ihr radikales „Ja!“ zur Zugehörigkeit ausgedrückt, also durch allumfassende Liebe.

Das Grundwasser, das die Brunnen der Religionen speist, ist die uns Menschen angeborene mystische Begabung. Aus dieser Begabung entspringt unsere tiefe Sehnsucht, das große Geheimnis persönlich zu erfahren. Wir können diese Lebensaufgabe vergessen, vernachlässigen oder unterdrücken, aber unsere volle menschliche Entfaltung hängt davon ab, dass wir unsere mystische Veranlagung pflegen und alles, was wir tun, mit Ehrfurcht tun, weil alles, was wir erleben, letztlich eine Begegnung mit dem großen Geheimnis ist, das wir auch „Gott“ nennen dürfen - aber mit Vorsicht, weil dieses Wort so oft mit falschen Gottesvorstellungen belastet ist, wie die von Ihnen angeführten.

Der aufgeklärte Mensch von heute, von dem Sie in Ihrer Frage sprechen, ist oft auf dem Gebiet seines Glaubens leider kaum aufgeklärt. Auf allen anderen Gebieten bilden wir uns weiter, um kindische Vorstellungen hinter uns zu lassen, nur nicht auf diesem. Mein Ordensbruder, der Benediktiner-Pater Anselm Grün, gibt viele wertvolle Gedankenanstöße zu einem reiferen Glaubensverständnis und auch ich versuche

das in Büchern und durchs Internet zu tun. An den verschiedensten Behelfen besteht kein Mangel. Etwas Mühe verlangt es schon, das spirituelle Vakuum, von dem Sie sprechen, mit Lebendigkeit zu füllen, aber es geht ja bei Spiritualität darum, den tiefsten Sinn des Lebens zu erfahren, und das ist wohl einiger Mühe wert.

***Viele Menschen, sogar schon Kinder, leiden unter Zukunftsängsten angesichts des Klimawandels und den daraus resultierenden Umbrüchen. Es gibt sogar schon ein eigenes Wort dafür „eco-anxiety“. Und jetzt auch noch Covid. Wie können sie das Vertrauen ins Leben und an die Menschheit wiedergewinnen?***

Da stehen wir tatsächlich vor einer ganz schweren Herausforderung, und ich möchte mich hüten, eine rasche und oberflächliche Antwort zu geben. Ich fühle zutiefst das Leid dieser Kinder und Jugendlichen und die Last, die ihre Not auch Eltern und Lehrern aufbürdet. Keineswegs möchte ich da ein rasches Heilmittel verschreiben. Im Bewusstsein der schwierigen Aufgabe, vor der junge Menschen und ihre Betreuer heute stehen, wage ich nur vorsichtig, einige Ansatzpunkte zum Bedenken der Lage vorzuschlagen.

Wenn wir mutig auf die  
Angst zugehen und sie  
durchstehen, dann führt  
uns das Leben in  
ungeahnte, neue Weiten.

Dass es sich um Zukunftsängste handelt, ist ein wichtiger Punkt. Das erlaubt uns nämlich, zu fragen: Und was fehlt mir jetzt, in diesem Augenblick? Die Zukunft ist noch nicht da. Wir wollen zwar die drohenden Vorhersagen ernst ins Auge fassen und nicht beschönigen, aber es hat keinen Sinn, uns die Katastrophen schon jetzt aufzuladen. Das wäre eine Verschwendung von Energie, die wir dringend brauchen, um mit den Aufgaben fertigzuwerden, die heute auf uns warten. Und das führt gleich zur nächsten Frage: Was kann ich, im Hinblick auf die drohende Gefahr, heute tun?

Der Einfallsreichtum junger Menschen, die sich für die Zukunft unseres Planeten und unserer Gesellschaft einsetzen, ist erstaunlich und ermutigend. Sogar fast-noch-Kinder erweisen sich als ernstzunehmende Aktivisten die Klimaschutz-Maßnahmen vorantreiben. Greta Thunberg und die von ihr ausgehende Bewegung „Schulstreik für das Klima,“ oder „Freitag für Zukunft,“ ist nur das bekannteste Beispiel. Diese Aktion hat unvergleichlich mehr internationale Aufmerksamkeit für den Klimanotstand geweckt, als andere Bemühungen, und sie wird mit Millionenbeteiligung in weit über 100 Ländern der Welt fortgesetzt. Online-Aktionen ersetzen dabei während der Corona-Pandemie vielerorts Straßendemonstrationen. Besonders ermutigend ist es, dass etwa 50 Prozent der Eltern ihre Kinder dabei unterstützen. Wenn es 100 Prozent wären, so dürften wir ein Absinken der horrenden Suizidrate bei Jugendlichen erwarten. Kein Mittel trägt ja wirksamer zur Überwindung von Zukunftsängsten bei, als das Bewusstsein etwas tun zu können gegen die drohende Gefahr.

Auch die Unterscheidung zwischen Angst und Furcht, die ich bei Ihrer Frage über Angst vor dem Tod angesprochen habe, kann jungen Menschen helfen. Die Lebensangst der Jungen entspricht der Todesangst der Alten. Für beide gilt: Furcht sträubt sich gegen die Angst, stellt die Borsten auf, und bleibt so in der beängstigenden Enge stecken. Wenn wir aber mutig auf die Angst zugehen und sie durchstehen, dann führt uns das Leben in ungeahnte, neue Weiten. Dieses Erlebnis stärkt, wie kaum sonst etwas, unseren Lebensmut, aber in der Jugend haben wir vielleicht noch nicht bewusst diese Erfahrung gemacht. Wir brauchen Ältere, die uns darauf hinweisen - Lehrer. Für mich sind Lehrer die große Hoffnung für unsere Zukunft. Sie tun im Verborgenen unendlich viel Gutes in dieser schwierigen Zeit. Niemand kann das Vertrauen ins Leben und an die Menschheit nachhaltiger stärken als sie. Das beweist uns gewiss die Erinnerung an die Besten unserer eigenen Lehrer.

**Sie als Mystiker sind zugleich auch ein sehr wissenschaftsinteressierter Mensch. Mystik und Wissenschaft: nicht auch ein Gegensatz?**

Wir haben gesehen, dass, richtig verstanden, jeder Mensch - also auch jeder Wissenschaftler - zutiefst darauf angelegt ist, Mystiker zu sein, denn wir finden Lebenserfüllung in dem Ausmaß, in dem wir das große Geheimnis erleben. Einstein beweist, dass er als Wissenschaftler dies aus Erfahrung kennt, wenn er sagt: „Das tiefste und erhabenste Gefühl, dessen wir fähig sind, ist das Erlebnis des Mystischen.“ Es ist also nicht nur möglich, auch in der Wissenschaft dem großen Geheimnis zu begegnen, es ist fast unvorstellbar ihm nicht mit Staunen und Ehrfurcht zu begegnen, angesichts der überwältigenden Größe und Schönheit wissenschaftlicher Entdeckungen.

Wir sollten also besser der Wissenschaft nicht Mystik, sondern Religion gegenüberstellen. So ist es auch gebräuchlich. Wissenschaft und Religion ist freilich etwas ungenau ausgedrückt - von „mystischer (also auf Erfahrung gegründete) Theologie und Naturwissenschaft“ zu sprechen, wäre präziser - aber für unsere Zwecke genügt diese übliche Ausdrucksweise.

Wissenschaft und Religion befassen sich mit zwei unterschiedlichen Erfahrungsbereichen der einen ungeteilten Welt - dem äußeren Bereich des konkret Gegenständlichen und dem inneren, in dem es um Sinn, Ziele und Werte geht. Wissenschaft stellt Was-Fragen, Religion stellt Warum-Fragen. Die weitverbreitete Annahme, dass die beiden einander widersprechen müssen, ist ein Irrtum. Er stammt daher, dass beide Seiten dazu neigen, Behauptungen aufzustellen, die ihren Kompetenzbereich überschreiten. Aber große Wissenschaftler und große Theologen respektieren die Grenzen und horchen mit Interesse auf die Aussagen ihrer Gegenüber. Auch als Laien dürfen wir uns von Einsichten auf beiden Gebieten inspirieren lassen, im Bewusstsein, dass sie zusammengehören als zwei einander ergänzende Hälften der einen Sphäre menschlicher Erfahrung. In Wissenschaft, nicht weniger als in Religion, begegnen wir dem großen Geheimnis - nur auf verschiedene Weise. Einstein sagt: „Wissenschaft ohne Religion ist lahm, Religion ohne Wissenschaft ist blind.“

**Zur Selbstfindung und -verwirklichung wird Zeit und Geld investiert, aber bei vielen scheint es nicht recht zu klappen ... Haben Sie vielleicht einen Tipp wie wir uns in Achtsamkeit üben können?**

Wie schon die Worte Selbstfindung und Selbstverwirklichung, die Sie in Ihrer Frage gebrauchen, anklingen lassen, spielt bei Achtsamkeitstraining, das betont auf diese Werte abzielt, oft ganz unabsichtlich eine gute Portion Selbstsucht mit, die letztlich zu Absonderung führt und zu Entfremdung. Deswegen kann es dabei nicht klappen, denn Leben braucht Vernetzung gegenseitiger Beziehungen um aufzublühen. In diesem Zusammenhang muss ich auf Dankbarkeit zurückkommen. Da steht das Geben-und-Nehmen im Mittelpunkt, also eine Beziehung. Dankbare Menschen haben gelernt, darauf zu achten, was das Leben jeden Augenblick schenkt und was es erwartet. Es schenkt uns eine Gelegenheit und erwartet, dass wir etwas aus ihr machen. Dadurch nehmen wir an einem weiten Netzwerk lebendiger Beziehungen teil. Kein Wunder, dass Menschen, die Dankbarkeit üben, eine Steigerung ihrer Lebendigkeit spüren.

Erstzunehmende wissenschaftliche Studien haben festgestellt, dass zwischen systematischen Übungen in Dankbarkeit und einem Ansteigen des physischen und psychischen Wohlbefindens eine statistisch relevante, starke und dauerhafte Verbindung besteht. Dankbarkeit hilft Menschen, positiver zu denken, positiver gestimmt zu sein und sich gesunder zu fühlen. Sie sind selbstsicherer, können mit Widrigkeiten besser umgehen und starke Beziehungen aufbauen. Auf der Skala für Glücksgefühle erzielen sie höhere Punkte.

Dabei ist das Training in Dankbarkeit einfach und kostenlos. Ein merklicher Erfolg stellt sich viel früher ein, als bei anderen Arten von Training. Sie müssen, zum Beispiel, nur einige Zeit lang jeden Abend drei Erlebnisse niederschreiben, die Sie am vergangenen Tag hatten und für die Sie dankbar sind, und schon steigt ihr allgemeines Wohlbefinden. Oder Sie planen jeden Morgen im Voraus, am kommenden Tag jemandem eine kleine Freundlichkeit zu erweisen, für die Sie selber dankbar wären. Sie müssen es genau planen und dann freilich auch tun. Ob die so Beschenkten sich dankbar zeigen, ist unwichtig. Ihre eigene Lebensfreude wird wachsen. Vorschläge für andere einfache Übungen, dankbar leben zu lernen, können Sie auf unserer Website [www.dankbar-leben.org](http://www.dankbar-leben.org) finden.

Als beliebtester Tipp hat sich eine Merkhilfe eingebürgert. Sie besteht aus drei englischen Wörtern, die man Kindern einprägt, wenn sie lernen, an einer Kreuzung ohne Verkehrsampel gefahrlos die Straße zu überqueren: „stop / look / go!“ – innehalten / rechts und links schauen / und dann rasch machen, bevor die Verkehrslage sich ändert. Aufs Üben von Dankbarkeit übertragen, bedeutet das: innehalten, denn sonst läufst du an der Gelegenheit vorbei, die dieser Augenblick dir schenkt; / Ausschau halten nach der Gelegenheit, die du ergreifen willst; / und sie dann auch wirklich beim Schopf packen, denn im nächsten Augenblick kann sich die Lage schon ändern. Meist ist, was uns geboten wird, die Gelegenheit uns einfach zu freuen, an dem was dieser Augenblick bringt. Das klingt zu gut, um wahr zu sein, bis wir das Stop-look-go selber ausprobieren. Wir halten ja so selten inne, sondern laufen wie Schlafwandler an der Gelegenheit uns zu freuen vorbei und wachen erst auf, wenn etwas Unangenehmes uns wachrüttelt. So oft wir aber dieses Stop/Look/Go üben, lassen wir dieses Roboterdasein einen Schritt zurück und kommen näher heran an das wache, erfüllte Leben dankbarer Menschen. So werden Selbstfindung und Selbstverwirklichung gerade denen geschenkt, die diese Werte nicht als ausdrückliches Ziel anstreben.

***Sie waren des Öfteren auch in Osttirol, meines Wissens begleiteten Sie auch die Wiener Sängerknaben ins Virgental. Gibt es Erinnerungen an Osttirol?***

Ja, gegen Ende der 1940er Jahre, hatte ich als Student ein Sommerjob bei den Sängerknaben und begleitete als Präfekt einen Chor nach Hinterbichl bei Prägraten. An freien Tagen bin ich damals mit den Buben in den Bergen gewandert. Auf einer oder der anderen Alm haben sie dann für die Sennerinnen gesungen und einer von ihnen hat dabei den Dirigenten gespielt. Aus dieser Zeit habe ich unvergessliche Erinnerungen an die Landschaft und die Bauern im Virgental.

Aber Osttirol ist mir schon seit meiner Kindheit besonders lieb. Als Achtjährigen nahm meine Großmutter mich von Wien nach Lienz mit. Das war meine erste große Reise. Noch heute erinnere ich mich, wie überwältigt ich war, als ich vor den Egger-Lienz-Fresken in der Gedächtniskapelle stand. Wir wohnten im Hotel Post und ich durfte am Abend länger aufbleiben als sonst, um vom Balkon auf ein Platzkonzert hinunterzuschauen, bei dem Trachtengruppen tanzten. Das war für einen kleinen Buben ein großes Erlebnis.



Heinz Thonhauser und Franz Kuno in Lienz, ungefähr 1949



Der spätere Bruder David als 20-jähriger Franz Kuno Steindl-Rast mit seinen Schafen auf der Kerschbaumer Alm.

In der großen Stille der  
Bergwelt hoch oben in den  
Dolomiten ist in jenem  
Sommer vieles in mir gereift,  
was für mein ganzes späteres  
Leben entscheidend wurde.

In den Wirren der letzten Kriegstage flüchtete mein Vater dann zu Fuß von Wien nach Lienz und fand dort für viele Jahre sein Zuhause. Durch seine Vermittlung wurde ich als halbverhungertes Halbwüchsiges im argen Hungersommer nach dem Krieg vom Kerschbaumer Bauern aufgenommen und durfte auf der Kerschbaumer Alm die Schafe hüten und mich dafür an Sterz sattessen. In der großen Stille der Bergwelt hoch oben in den Dolomiten ist in jenem Sommer vieles in mir gereift, was für mein ganzes späteres Leben entscheidend wurde.

Als die Zeiten sich langsam besserten, kam ich natürlich gern auf Skiferien zum Vater nach Lienz. Beim Skifahren am Zettersfeld, bevor es noch Schilifte gab, lernte ich damals Heinz Thonhauser kennen, der später als aufopfernder Tierarzt bei den Osttiroler Bergbauern bekannt wurde. Bald waren wir gute Freunde. Er war mit den Bergen vertraut und nahm mich auf Touren mit, die ich mir nie zugetraut hätte. Gemeinsam kletterten wir auf den Roten Turm und machten eine Skiabfahrt vom Gipfel des Großvenedigers. Gemeinsame Radtouren, zu einer Zeit in der es nicht viele Autos gab und die Straße den Radlern gehörte, führten uns von Osttirol durch Südtirol, Oberitalien und die Schweiz. Auch später, als sein Freund Franz Kuno in Amerika ins Kloster ging und Bruder David wurde, ist Heinz ihm treu geblieben. Und als ich eine schwere Zeit durchmachen musste, pflegten er und seine Familie mich in der Osttiroler Heimat wieder gesund. Unsere Freundschaft ist in mehr als siebenzig Jahren nur gewachsen und gereift.

Sie sehen: Osttirol ist mir mit einer Fülle lieber Erinnerungen verbunden. Darum auch habe ich Ihre Einladung zu diesem Interview angenommen. In meinem Alter kann ich das nur mehr tun, wenn es dafür wichtige Gründe gibt. Mir war es eben wichtig, Osttirol und den lieben Osttirolern von ganzem Herzen meinen Dank zu bezeugen.

Credits

Autorin: Evelin Gander

Fotografie: Diego Ortiz Mugica; Privat