

David Steindl-Rast

Einfach leben –  
dankbar leben  
365 Inspirationen

Herausgegeben von Rudolf Walter

**HERDER** 

FREIBURG · BASEL · WIEN

Nähere Informationen und Kontakte zum spirituellen Impuls der Dankbarkeit im Geist von Br. David Steindl-Rast bieten das Europäische Netzwerk „Dankbar Leben“ und die Webseiten [www.dankbar-leben.org](http://www.dankbar-leben.org) sowie [www.dankbarkeit.org](http://www.dankbarkeit.org). Ein Gesamtverzeichnis seiner Werke und viele weitere Informationen zu Bruder David finden sich unter [www.bibliothek-david-steindl-rast.ch](http://www.bibliothek-david-steindl-rast.ch).



Neuausgabe 2025

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2014

Alle Rechte vorbehalten

[www.herder.de](http://www.herder.de)

Umschlaggestaltung:

Gestaltungssaal München, Sabine Hanel

Umschlagmotiv: Getty Images

Satz: Barbara Herrmann, Freiburg

Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN (Print): 978-3-451-03546-3

ISBN (EPUB): 978-3-451-83654-1

# Inhalt

Vorwort .....	7
Januar .....	13
Februar .....	29
März .....	43
April .....	59
Mai .....	73
Juni .....	87
Juli .....	99
August .....	115
September .....	129
Oktober .....	145
November .....	161
Dezember .....	175
Quellen .....	189



## DANKBAR LEBEN

# Vorwort

Kinder können sich immer wieder neu daran freuen, am Rand von blühenden Wiesen aus Blumen und Gräsern Ketten und kleine Kränze zu winden. Stunden sonniger Tage, die wir so verspielten und verträumten, gehören zu unseren freudigsten Kindheitserinnerungen. Aber auch später im Leben verlieren wir eigentlich nie diese Freude am Aneinanderreihen von Gleich an Gleich mit kleinen Veränderungen. „Thema mit Variationen“ bleibt eine Grundstruktur, nicht nur der Kunst und Ästhetik, sondern ganz allgemein der Lebenskunst. Täglich immer nur das Gleiche? Dessen werden wir bald überdrüssig. Jeden Tag etwas Anderes?

Das verwirrt uns. Aber täglich das Gleiche, und doch niemals ganz genau gleich – davon wird unser Herz nie satt.

Dieses Büchlein – eine „Blumenlese“ hätte man es wohl im 19. Jahrhundert genannt – ist so eine spielerische Aufreihung, nicht von Wiesenblumen, sondern von Zitaten, eine Abwandlung in immer neuen Variationen; und das Thema heißt: Dankbarkeit.

Sind Kinder eigentlich dankbar? „*Freude* ist die Dankbarkeit der Kinder,“ heißt es. Die kleinen Wildfänge zeigen uns einfach durch ihre Freude, dass sie dankbar sind, lange bevor sie lernen, artig „Danke!“ zu sagen. Und auch später noch bleibt Freude immer das Kennzeichen echter Dankbarkeit. Die Freudigkeit, die damit gemeint ist, geht weit hinaus über Glück; sie ist das Glücklichein, das nicht davon abhängt, ob uns etwas glückt.

Kennen wir nicht Menschen, denen alles geschenkt ist, was glücklich machen könnte, die aber doch freudlos bleiben? Und kennen wir nicht auch Menschen, die Freude ausstrahlen, obwohl ihnen vieles, vieles fehlt? Was haben

diese den anderen voraus? Dankbarkeit, lautet die Antwort.

Was aber dankbare Menschen dankbar macht, was also eigentlich Dankbarkeit auslöst, ist nicht das Gegebene, das wir *entgegennehmen*, sondern die Gelegenheit, die wir *wahrnehmen*. Was uns geschenkt wird, macht uns erst dadurch dankbar, dass wir die Gelegenheit wahrnehmen, uns daran zu freuen. Das entscheidende Wort für dankbares Leben heißt: Gelegenheit.

Meist bietet der Augenblick uns Gelegenheit, uns zu freuen. Wie oft wir einfach genießen dürfen, was uns jetzt geschenkt ist, bemerken wir erst, wenn wir beginnen, aufzuwachen zu dankbarem Leben. Und je dankbarer wir leben, umso mehr Gelegenheit zur Dankbarkeit entdecken wir. Freilich, manchmal stößt uns etwas zu, wofür niemand dankbar sein kann. Wer kann dankbar sein für Verletzung, Untreue, oder Betrug; für Fremdenhass, Ausbeu-

tung, Krieg? Nein, wir können nicht *für alles* dankbar sein – doch aber *in jedem Augenblick*. Auch Widerwärtigkeiten geben uns Gelegenheit – etwa die Gelegenheit Geduld zu lernen, Erfahrung zu sammeln, oder uns in tapferem Widerstand zu üben. Für diese Gelegenheiten können wir uns dankbar erweisen indem wir sie wahrnehmen (was für ein schönes Wort!) und sie nutzen.

Wir müssen also zunächst innehalten, sonst eilen wir in unserer gewohnten Hast an der Gelegenheit vorbei. Das tun ja auch die Kinder; sie halten inne, wenn sie am Feldweg haltmachen, wenn sie sich am Wiesenrain ins Gras setzen, wenn sie Blume um Blume still in ihren Händen halten und sie betrachten, um sie dann an die rechte Stelle zu stecken. Mit diesem Innehalten, Schauen und Tun bewegen sich unsere Kränzchenbinder auf der Alpenwiese im selben Dreischritt, der Kindern in New York eingeschärft wird, wenn sie lernen, allein die Strasse zu überqueren: „*Stop! Look! Go!*“



„Stop! Look! Go!“ das ist der Dreischritt der Dankbarkeit. *Halt inne*, sonst läufst du an der Gelegenheit vorbei, die sich dir hier und jetzt bietet. *Schau genau hin*, damit du die Gelegenheit erspähest. Und – ebenso wichtig wie die beiden anderen – *tu etwas*, pack die Gelegenheit beim Schopf (was nutzt sie dir denn sonst?). Gesunde Kinder üben diesen Dreischritt oft ganz spontan, nicht nur beim Spiel mit Blumen. Sie halten inne, öffnen wach alle Sinne und antworten auf das Gegebene durch ihr Tun – auch wenn das Tun einfach darin besteht, sich in Lebensfreude zu üben. Aber auch als Erwachsene müssen wir weiterüben, weiterlernen. Unsere Kindheit ist zu kurz; sie gibt uns nicht Zeit genug, das Kind zu werden, das wir sind; dazu brauchen wir ein Leben lang.

Zum Üben soll dieses Buch dienen. Die kurzen Texte laden dazu ein, immer wieder einmal – vielleicht sogar täglich – innezuhalten, einen von ihnen besinnlich zu lesen, und, was es in uns anregt, in die Tat umzusetzen. Stellen wir

uns also beim Lesen vor, dass wir als Kinder am Wiesenrain sitzen und Blumen aufreihen. Bei jeder einzelnen halten wir inne, schauen sie aufmerksam an, und tun dann mit ihr, was sie sich selber zu wünschen scheint – fügen sie dort ins Ganze ein, wo sie passt.

Aus unserem täglichen Leben einen Blumenkranz winden? Vielleicht kein schlechtes Bild für das, worum es letztlich geht. Ja, möge dieses Büchlein allen, die darin lesen, behilflich sein, Geschenke des Lebens aneinander zu fügen, so, wie Kinder Blumen – auch unansehnliche, dürftige, manchmal dornige – zu Kranz und Kette winden in Freude und Dankbarkeit.

29. Oktober 2013

*David Steindl-Rast OSB*

Europakloster Gut Aich, St. Gilgen

# Januar

An dem Tag,  
an dem wir bewusst „Danke“ sagen,  
haben wir den Zauberstab gewonnen,  
der alles verwandeln kann.

*Omraam Mikhael Aivanhov*

1 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.

2 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?

3 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.

4 Dankbare Menschen entdecken überall Geschenke. Sie können mit dem Herzen sehen. Das Geschenk in jedem Geschenk ist die Gelegenheit, sich am gegebenen Zeitpunkt zu freuen oder aufzustehen, um etwas zur Veränderung zu unternehmen oder anzunehmen, was nicht zu ändern ist, gleichgültig, wie schwierig, gleichgültig, wie unwillkommen es auch sein mag: Dann wird die Dankbarkeit selbst zur Quelle unseres Glücks.

5 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. Diese erfrischende Haltung, Dinge immer wieder neu zu betrachten, nennen buddhistische Mönche „Anfängergeist“.

6 Wenn wir aufwachen, können wir uns freuen, dass wir sehen können, während 42 Millionen in der Welt blind sind, meist aus Unterernährung. Wir können aufstehen, können uns anziehen, haben klares und reines Wasser und etwas zu essen. All diese Freude wird uns geschenkt. Die Gelegenheit ist das Geschenk. Da, in diesem Aufwachen, wurzelt Spiritualität.

7 Bewusst beginnen: Jeder bewusste Anfang beginnt mit einem Innehalten, auch wenn es nur für den Bruchteil einer Sekunde ist. Tun wir das nicht, werden wir einfach mitgerissen, wie dies nur allzu oft vorkommt.

8 Ich bin Schöpfer eines jeden neuen Tages. Mir ist Gelegenheit gegeben, alles in diesem neuen Licht zu betrachten, und als der einmalige Mensch, der ich bin, dies zu würdigen und darauf zu antworten.

9 Richte das Augenmerk auf einen angemessenen Beginn. Es ist wesentlich, dass die Anforderungen und Beschäftigungen des Tages aus ganzem Herzen und mit Begeisterung angegangen werden.

10 Ein Tagtraum, eine zufällig aufgefangene Bemerkung, ein flüchtiger Gedanke, der uns durch den Kopf geht, wenn wir an der Kasse eines Supermarktes Schlange stehen, könnte die Botschaft eines Engels sein, die wie eine Sternschnuppe am Nachthimmel vorbeizieht. Es ist Zeit aufzuwachen.