

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](http://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.*

Was ist wahre Dankbarkeit? 7

## *II.*

Wie wir dankbare Menschen werden 43

## *III.*

Wie Dankbarkeit uns glücklich macht 85

## *IV.*

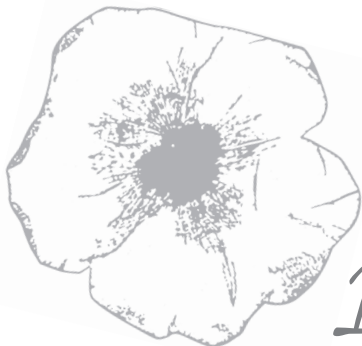
Dankbarkeit in Leid und Schmerz 109

## *V.*

Warum Danksagen so wichtig ist 127

Quellenverzeichnis 156





1

*Dankbarkeit.*  
*Was ist wahre Dankbarkeit?*

# *S*pirituelle*r* *W*eg

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*

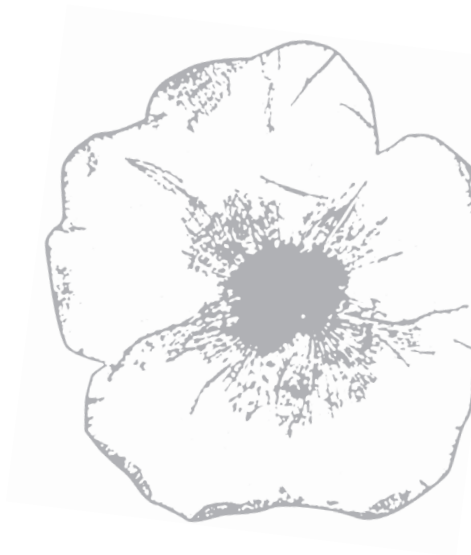
Ich übersetze „spirituell“ mit „lebendig“, denn „spiritus“, der Heilige Geist, ist der Lebensatem, die Wurzel alles Lebendigen. Und wenn man dankbar ist, führt einen das in die Begegnung mit dem Lebendigen. Dankbarkeit ist das Bewusstsein, dass das ganze Leben Geschenk ist.

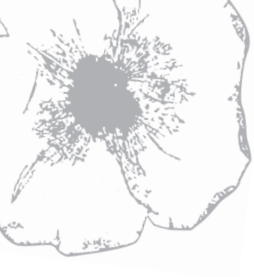
# *Wir sind uns gegeben*

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.