

## **Siegfried Essen: Vorsicht, Dankbarkeit sprengt dein Bewusstsein!**

*(Impuls-Vortrag vom 12.6.2014 zur Tagung: "Dankbarkeit als Achtsamkeit im Dialog" vom 12. bis 15.6.2014 in Götzis.)*

Eine der schönsten Geschichten über Dankbarkeit ist die von Rabbi Susja: Ein chassidischer Rabbi predigte seinen Schülern, sie sollten für alles dankbar sein, für die guten wie für die schlechten Tage. Seine Schüler fragten ihn, wie man denn für schlechte Tage dankbar sein kann. Darauf sagte er: "Geht zum Rabbi Susja, der kann euch das am allerbesten erklären." Sie nehmen also eine beschwerliche Reise von drei Tagen auf sich und kommen schließlich bei der zugigen Bretterbude des Rabbi Susja an. Der Rabbi begrüßt sie freundlich, bewirbt sie mit dem, was er hat: Brot und Wasser und etwas Fisch, und schließlich fragt er sie, warum sie gekommen seien. Sie erzählen ihm: „Unser Meister hat uns gelehrt, dankbar zu sein für gute und für schlechte Tage. Da haben wir ihn gefragt: Wie kann man auch für schlechte Tage dankbar sein? Und er hat uns gesagt, wir sollten dich fragen, du könntest uns das am besten erklären. Darum sind wir zu dir gekommen.“ „Nein das kann ich euch nicht erklären“, antwortet Rabbi Susja, „ich habe noch nie schlechte Tage erlebt.“

Mit Dankbarkeit verändert sich unser ganzes Leben, sogar nachträglich. Ben Furman hat das in einem Buchtitel so ausgedrückt: „Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben“. Bei Rabbi Susja veränderte sich das Bewusstsein für seine ganze Vergangenheit. Wir werden dankbar sein für gute und schlechte Tage, für gute und für schlechte Beziehungen, für gute und für schlechte Gesundheit, für das Leben und für den Tod. Mangeldenken, was ist das? Das muss ein Irrtum gewesen sein.

Die Buddhisten bezeichnen das Mangeldenken als irrtümliche Erkenntnistheorie, und der Neurowissenschaftler Rick Hanson beschreibt diese Weltsicht als einfach veraltet. Wir folgen nämlich im Alltag oft den Aufregungen unseres Stammhirns, das uns vorgaukelt, als wäre immer noch der Tiger hinter uns her, – ich war einfach im jetzt etwas, in Wahrheit sind sie Systeme alle miteinander komplex vernetzt, – woraufhin das limbische System Gefühle und Verhaltensweisen von Flucht, Angriff oder Erstarrung anregt. Wenn dieser Überlebensmodus unseres Nervensystems, den wir Stress nennen, längere Zeit hochgefahren bleibt, bzw. immer wieder aktualisiert wird, und das geschieht für viele unserer Zeitgenossen oft den ganzen Tag lang, bleibt das Immunsystem dauerhaft außer Kraft und schwerste Erkrankungen sind die Folge: Burn-Out, Depression, Krebs, Rücken- und Herzprobleme sind die verbreitetsten. Die beliebte Therapiemethode, den Teufel, sprich den Tiger auch noch an die Wand zu malen und vor den Gefahren eindrücklich zu warnen, macht die Sache nur noch schlimmer.

Eine Erneuerung unseres Bewusstseins ist unumgänglich für die Menschheit und die Erde. Durch Achtsamkeit und Meditation, – das sind zu übende Fähigkeiten unseres Nervensystems, - haben wir die Möglichkeit, den alten Stresszirkel von negativen Glaubenssätzen, Gefühlen und Verhaltensweisen bewusst zu machen und zu unterbrechen, so dass aus dem zirkulären Teufelskreis ein spiralförmiger Ebenenwechsel werden kann.

In einem Gedicht von Rilke kommt die provokante Zeile vor: "Du musst dein Leben ändern." Ich verstehe diese Zeile nicht so sehr als moralische, sondern als prophetische Aussage. Es ist

notwendig und führt kein Weg daran vorbei, unser ganzes Leben zu ändern, nicht nur unsere Weltsicht, nicht nur unsere Selbstgefühl, nicht nur unser moralisches, soziales oder wirtschaftliches Verhalten. Das Göttliche verlangt von uns einen Weltenwechsel und führt uns auch dahin. Unser Leben zu ändern heißt, dass wir es ständig neu gestalten. Dass wir uns als Mitschöpfer verstehen. Dass wir werden wie ES-SELBST. Die allerletzte Selbstdefinition Gottes in der Bibel lautet: "Sieh hin, ich mache alles neu." Es ist unausweichlich, dass wir sie sehen, erfahren und gestalten: die immer währende und überall sind vollziehende Schöpfung, auch in uns selbst. Das Buch meines Lebens – ich bin sein Autor, ich bin sein Inhalt und ich bin sein Leser. Wer will sich davor fürchten?

Das moderne Wort für schöpferisches Verändern ist „Manifestation“. Das ist ja jetzt in. Das muss man können: Gesundheit, Erfolg, Liebe, Geld. Wenn wir das nicht manifestieren können, haben wir irgendetwas falsch gemacht, uns nicht genug angestrengt oder nicht positiv genug gedacht. Vielleicht ist ja auch die Gesellschaft schuld, ein frühkindliches Trauma oder eine karmische Verstrickung. Wir gehen also brav in eine weitere Beratung oder Aufstellung oder eine andere möglichst aufwändige Bußübung.

Aber Kreativität erreicht man nicht durch immer mehr Anstrengung, sondern durch Dankbarkeit. Das innere oder äußere Muss führt nur zu Lösungen erster Ordnung, die den Geschenkcharakter unserer Schöpfungen leugnen und ihnen alles Dialogische nehmen. Die Individualisierung von Schuld und Schulden ist die Krankheit unserer Zeit. Aber wir müssen da nicht mitspielen. Wir wissen, dass alles Schöpferische den Dialog braucht und aus dem Dialog entsteht. Diese Tagung soll uns an den Dialogcharakter der Dankbarkeit erinnern. Im dankbaren Leben richten wir uns auf einen Geber aus und definieren alles als Geschenk.

Colin Tipping hat wunderbare Bücher über Vergebung geschrieben. Vergebung als Abschied vom Opfereisen. Aus Vergebung und Dankbarkeit entstehen Gelegenheiten für schöpferisches Tätigsein. Folgerichtig hat er jetzt ein Buch geschrieben über Manifestation („Vom Herzenswunsch zur Realität“). Ich habe es gekauft und hinten aufgeschlagen und bin an das Nachwort seiner Frau geraten. Sie erzählt darin, wie er ihr das Manuskript zeigt und sie zu ihm sagt: Du hast das Kapitel über Dankbarkeit vergessen. Darauf er: schreib du es!

Und dann schreibt sie, wie sie eines Abends mit ganz schlechter Laune und nur aus Pflichtbewusstsein zum "Kurs in Wundern" fährt. Das Wetter ist auch schlecht. An diesem Abend geht es ums Danken. Als der Kurs zu Ende ist, ist sie immer noch schlechter Laune und es regnet immer noch. Aber als sie im Auto sitzt, fängt sie einfach an zu danken: Danke für den Regen, danke für das Auto, danke für die Scheinwerfer, danke für die Ampel usw. Nach einer halben Stunde als sie zuhause ist, fühlt sie sich vollkommen ausgeglichen und glücklich, so zufrieden, dass sie schreibt: Jetzt hätte ich alles manifestieren können, was ich nur wollte. Aber ich war so zufrieden, dass ich gar nichts anderes mehr wollte.

So weit Frau Tipping. Muss man sich da nicht fragen, ob Dankbarkeit nicht zu Apathie und Wunschlosigkeit führt, also zum Gegenteil von Kreativität? Wird man vielleicht durch Dankbarkeit so friedlich, dass man nichts mehr ändern will. Ich habe darüber lange nachgedacht und mit Freunden darüber gesprochen. Und ich denke inzwischen, dass wir dann nicht alle

gelangweilt durch die Gegend laufen. Es fällt nur der moralische Druck und aller Stress weg, und alles Gewaltsame. Erschöpfung und Überanstrengung fällt weg aus der Kreativität.

Unsere Neuschöpfungen entstehen in vollkommener Freiheit, inspiriert aus dem Augenblick und dem jeweiligen dialogischen Kontext. Wir lassen uns tragen vom strömenden Ganzen und von seiner / ihrer größeren Intelligenz. Von der heiligen Begeisterung, wie Bruder David sagt.

Dafür allerdings müssen wir uns aktiv entscheiden. Wir sind frei. Unser Selbst, bzw. der Heilige Geist wird uns niemals unter Druck setzen, sonst würde er sich dem alten Stress-Denken anschließen. Es lässt uns, solange wir wollen, in der ungemütlich gemütlichen Komfortzone des Sofasurfens. (Es wird allerdings körperlich immer ungemütlicher dieser Versuch, im Alten zu bleiben.)

Wenn ich mich aber für die Dankbarkeit entscheide, dann gibt es ein geeignetes Mittel: die Vergebung, das Eingestehen und Aufgeben, irgendwen oder etwas zu beschuldigen, weder sich, noch Andere, noch das Schicksal, noch Gott. Vergebung ist die Unterbrechung des linearen Denkens in Kategorien von Ursache und Wirkung, von Schuld und Strafe, von Täter und Opfer, die Unterbrechung der Rechthabekultur. Die Befreiung aus der Gefangenschaft in diesem Denk-, Fühl- und Handlungs-Zirkel ist die gemeinsame Botschaft von Buddha und Jesus. Geh die Präsenz und die Bezogenheit, das ist Dankbarkeit.

Entscheiden wir uns für die Befreiung, so ist unser Selbst auf jedem Schritt mit uns und alles was wir tun ist kreativ neu und revolutionär. Was immer Frau Tipping an dem Abend in ihrem zufriedenen Zustand noch getan oder gelassen hat, es war Neuschöpfung. Das Zähneputzen und das zu Bett Gehen, das Einschlafen oder wach Liegen, alles Wunder des Lebens. Und was immer wir jetzt gleich machen werden, es ist neu. Das ist so, und wir müssen nicht einmal daran glauben.