

„Sorgen sind Geschenke, die wir meistern müssen“

INTERVIEW Die Mönche David Steindl-Rast und Johannes Pausch sind spirituelle Lehrer und geben weltweit Vorträge über die Chancen der Herausforderung, das Meistern von Krisen und warum wir öfters wie Würmer sein sollten. Mit „Krone“-Redakteurin Katharina Pirker sprechen die Geistlichen über ihr neues Buch „Erkenntnis“ und die Macht des Atems.

Wir erleben derzeit viele Krisen, internationale wie den Krieg in der Ukraine bis zu den persönlichen, weil sich Menschen das Leben kaum noch leisten können. Was macht da Hoffnung?

Pausch: Alles, was es gibt, ist ein Geschenk des Lebens. Hier ist es wichtig, dass man von einem Ich-Denken zu einem Wir-Denken kommt. Nur gemeinsam können wir diese Aufgaben lösen.

Steindl-Rast: Wir sind Benediktiner-Mönche, und für uns steht die Beziehung im Mittelpunkt. Die Krisen auf der Welt gibt es immer, wenn es kein gemeinsames Denken, kein gemeinsames Fühlen gibt. Jeder kann im engsten Familien- und Freundeskreis daran arbeiten und Versöhnung einbringen.

Sie sagen in Ihrem neuen Buch „Erkenntnis“, dass unser ganzes Leben ein Umgang mit Krisen ist und dass wir dafür vor allem eins brauchen: Standfestigkeit. Wie gewinnen wir Standfestigkeit?

Pausch: Standfestigkeit kommt vom lateinischen Wort stabilitas und bedeutet, ein demütiges Selbstbewusstsein zu haben. Wenn ich nicht demütig bin, werde ich stur und geh mir und anderen auf die Nerven. Wenn ich einen festen Boden habe, meistere ich Krisen.

Steindl-Rast: Mir liegt ein anderes Bild näher: Wir werden vom Leben getragen. Das muss man sich wie beim Schwimmen vorstellen, wo wir uns dem Wasser anver-



Foto: Kristina Proleta

David Steindl-Rast (links) und Johannes Pausch schreiben in ihrem Buch „Erkenntnis“ (25 Euro, edition a) über das Meistern von Krisen.

trauen müssen. Leben heißt, mutig durch die Schwierigkeiten durchgehen.

Dennoch kreisen unsere Gedanken viel um Sorgen und Ärger. Was ist Ihr Rat gegen so einen Kummer?

Pausch: Der Atem ist unser Lehrmeister. Wenn wir bewusst ein- und ausatmen, gibt uns das Sicherheit. Denken Sie an die Redewendung: Das hat mir den Atem verschlagen. Daher müssen wir uns bewusst machen,

dass unser Atem ein Geschenk ist.

Steindl-Rast: Auch diese Sorgen sind Geschenke. Wir dürfen nicht aufhören, uns zu bemühen, Lösungen zu finden. Mögen sie noch so klein sein. Der Erfolg ist nicht garantiert, aber dennoch dürfen wir nicht den Mut verlieren, aufhören, uns zu bemühen. Wichtig ist, dass man aufhört, sich Vorwürfe zu machen. Es ist eine Verschwendung der Ener-

gie. Diese Kraft muss ins Bessermachen fließen.

Sie haben eine internationale Bewegung mit dem Titel „dankbar leben“ ins Leben gerufen. Warum ist Dankbarkeit so wichtig?

Steindl-Rast: Weil sie der Schlüssel zur Freude ist. Jeder will freudig leben. Glücklicherweise ist schwierig, aber freudig zu leben, das steht in unserer Hand.

Viele Menschen haben Angst vor der ständigen Be-



ZU DEN PERSONEN

David Steindl-Rast wurde 1926 in Wien geboren. Er studierte Kunst, Anthropologie und Psychologie und trat 1953 in das Benediktinerkloster Mount Saviour im US-Bundesstaat New York ein. Der Geistliche stand in engem Kontakt mit Thomas Merton, Thich Nhat Hanh oder dem Dalai Lama. Heute lebt er im Europakloster Gut Aich (Sbg.). Die Wintermonate verbringt Bruder David gerne in Südamerika.

Pater **Johannes Pausch** zählt zu den bekanntesten spirituellen Lehrern. Der Benediktinermönch und Psychotherapeut ist Gründer und emeritierter Prior des Europaklosters Gut Aich in St. Gilgen am Wolfgangsee.



Foto: Kristina Proleta



Foto: Kristina Proleta

☉ Die beiden Benediktinermönche leben im Europakloster Gut Aich in St. Gilgen am Wolfgangsee. Merkmal dieses Kraftorts und der Institution ist die Klosterheilkunde, die über Jahrhunderte von Nonnen und Mönchen gesammelt wurde.

Würmer mehr haben, geht die Welt zugrunde. Sie helfen dabei, den Komposthaufen zu transformieren. Und Erde bedeutet Leben.

Daher ist der Wurm ein wichtiger Lebenserhalter. Menschen, die demütige Wurmarbeit leisten – Asphaltarbeiter, Lehrer, Kassierer – verrichten eine wichtige Arbeit.

Sie schreiben, dass Umweltschutz ein christliches Thema ist. Wie meinen Sie das genau?

Pausch: Verantwortung für die Schöpfung und das Leben zu übernehmen ist Christenpflicht und von jedem anderen Menschen auch. Diese Aktivität soll uns verbinden.

Steindl-Rast: Nur gemeinsam können wir diese Aufgabe lösen – die Umwelt schützen und pflegen.

Zu Ostern denken wir auch an den Tod. Meine Urgroßmutter ist 98 Jahre alt geworden und meinte in den Jahren vor ihrem Sterben, dass der liebe Gott sie wohl vergessen hat. Bruder David, Sie sind nun 96 Jahre alt. Hat der liebe Gott Sie vergessen?

Steindl-Rast: (lacht) Jeder Tag ist ein überraschendes Geschenk für mich. In der Früh frage ich mich immer, was ich heute machen kann, um jemandem etwas Gutes zu tun.

Pausch: Ich glaube, der liebe Gott will nicht, dass du damit aufhörst.

schleunigung. Sie selbst haben keinen Führerschein und sagen, dass das dagegen hilft. Was hilft noch?

Steindl-Rast: Es ist nicht die Beschleunigung, die uns Angst macht, sondern die damit einhergehenden Veränderungen. Wir können sie teilweise nicht aufhalten. Ich denke da an meinen PC, der selbstständig Updates macht, und dann finde ich beim nächsten Mal nicht mehr den richtigen Knopf,

weil alles anders aussieht. Daher sollten wir lernen, das zu schätzen, was bleibt und was sich langsam entwickelt. Ich denke da an das Gießen der Blumen, denen man beim Wachsen zusehen kann.

Sie zitieren den heiligen Benedikt mit dem Satz: „Der Mensch muss begreifen, dass er kein Mensch ist, sondern ein Wurm.“ Sind wir wirklich alle Würmer?

Pausch: Der Wurm steht für ein Bild. Wenn wir keine