

David Steindl-Rast

# Die Achtsamkeit des Herzens

Aus dem Englischen von Vanja Palmers

Mit einem Vorwort von Anselm Grün

**HERDER** 

FREIBURG · BASEL · WIEN

HERDER spektrum Band 6610



**MIX**  
Papier aus verantwortungsvollen Quellen  
**FSC® C083411**

Titel der Originalausgabe: A Listening Heart  
© der Originalausgabe 1988 by David Steindl-Rast  
© der deutschsprachigen Ausgabe 1988 by Wilhelm Goldmann Verlag,  
München, ein Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH  
© Vorwort und „Leben aus der Stille“: Verlag Herder  
© „Ein Wunsch“: Br. David Steindl-Rast

Neuausgabe 2013

© Verlag Herder GmbH 2005  
Alle Rechte vorbehalten  
[www.herder.de](http://www.herder.de)

Umschlagkonzeption: Agentur RME / Roland Eschlbeck  
Umschlaggestaltung: Verlag Herder

Satz: Barbara Herrmann, Freiburg  
Herstellung: CPI – Clausen & Bosse, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-451-06610-8

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>Mit dem Herzen horchen</b> .....	13
<b>Die Umwelt als Guru</b> .....	21
<b>Durch die Sinne Sinn finden</b> .....	32
Der Dreischritt des horchenden Herzens.....	32
Die Dankbarkeit der fünf Sinne .....	53
Sinnlichkeit und christliche Askese .....	80
<b>Spiegel des Herzens</b> .....	100
<b>Eine tiefe Verbeugung</b> .....	135
<b>Leben aus der Stille</b> .....	152
<b>Ein Wunsch</b> .....	160



## Vorwort

David Steindl-Rast ist Benediktiner-Mönch. Aber als Mönch lebt er in einer Einsiedelei. Er verwirklicht ein altes Mönchsideal. Denn die frühen Mönche zogen sich in die Wüste zurück, um in der Einsamkeit Gott zu suchen. Br. David ist der Mönchstradition verpflichtet und doch zugleich offen für die Strömungen unserer heutigen Zeit. Bevor er in den USA Benediktiner wurde, hat er in Wien Kunst, Anthropologie und Psychologie studiert. Er kennt also die Seele des heutigen Menschen. So verbindet er Spiritualität, Psychologie und die Wahrnehmung geistiger Strömungen der Zeit. Seine Spiritualität ist nicht abgehoben. Sie ist wie der benediktinische Geist geerdet. Spiritualität braucht die Erde, um nicht abzuheben, sie braucht konkrete Formen, um sich zu entfalten. Ohne klare Rituale entsteht oft nur Wildwuchs. Man verwechselt dann seine Emotionen mit spirituellen Erfahrungen. Und man wundert sich, dass man ständig hin und her schwankt zwischen euphorischen religiösen Erlebnissen und einer lähmenden Gottesferne, die oft depressive Gefühle auslöst. Die Spiritualität, die Br. David beschreibt und selbst vorlebt, hebt nicht ab. Sie ist konkret. Sie gestaltet diese Welt. Sie wird sichtbar in einer konkreten Form.

David Steindl-Rast lebt den benediktinischen Grundsatz des „ora et labora“, von Kampf und Kontemplation, von Mystik und Politik. Er mischt sich ein in die politischen Auseinandersetzungen unserer Gegenwart. Damit steht er in der Tradition des kontemplativen Trappistenmönches Thomas Merton, der nicht geschwiegen hat, als die amerikanische Politik Irrwege ging. Das Wesen der Kontemplation besteht ja nicht darin, sich aus der Welt zurückzuziehen und sich um die Belange dieser Welt nicht mehr zu kümmern. Vielmehr verstanden die Mönche ihren Rückzug aus der Welt in die Stille des Gebetes als einen Weg in das Zentrum der Welt. Sie wollten die Oberflächlichkeit der Welt meiden, um auf tiefere Weise eins zu werden mit allen Menschen. So hat es schon Evagrius Ponticus, der Mönch der ägyptischen Wüste, der wie Br. David die seelische Situation seiner Zeitgenossen kannte, in seiner Schrift „Über das Gebet“ ausgedrückt: „Ein Mönch ist ein Mensch, der sich von allem getrennt hat und sich doch mit allem verbunden fühlt. Ein Mönch weiß sich eins mit allen Menschen, denn immerzu findet er sich in jedem Menschen“ (124 f.). Die Mönche gingen bewusst in die Wüste, in den Herrschaftsbereich der Dämonen, um dort ihre Macht zu brechen. Sie vertrauten darauf, dass die ganze Welt heller und heiler würde, wenn sie dort, wo sich die Macht der Finsternis am meisten austobte, das Heil Jesu Christi erfahrbar machten.

Als Antonius sich am Ende des dritten Jahrhunderts als Mönch in die Wüste zurückzog, da folgte er einem Wort Jesu: „Wenn du vollkommen sein willst, geh, verkauf deinen

Besitz und gib das Geld den Armen; so wirst du einen bleibenden Schatz im Himmel haben; dann komm und folge mir nach.“ (Mt 19,21) Aber wenn wir heute unvoreingenommen in der Bibel lesen, kommen wir nicht unbedingt auf die Idee, Mönch zu werden. Das Mönchtum ist keine Erfindung des Neuen Testaments. Vielmehr ist es ein Phänomen, das wir in allen Religionen beobachten können. So haben die frühen Mönche die Traditionen ägyptischer Priester genauso übernommen wie die kontemplativen Erfahrungen der Kreise um den griechischen Philosophen Pythagoras. Die Mönche haben daher von ihrem Ursprung her immer schon Beziehung zu den geistlichen Traditionen anderer Religionen. Wenn buddhistische Mönche ihre Erfahrungen mit christlichen Einsiedlern teilen, dann erleben sie oft eine große Ähnlichkeit und Seelenverwandtschaft. Die christlichen Mönche haben die urmenschliche Sehnsucht nach einem Mönchsideal allerdings immer schon christlich gedeutet und mit Worten Jesu begründet.

David Steindl-Rast steht in dieser Tradition der frühen Mönche. Er ist offen für die spirituellen Traditionen anderer Religionen und pflegt den Austausch mit Menschen, die auf anderen religiösen Wegen nach kontemplativer Erfahrung streben. Der Gott, den wir in den Religionen suchen, übersteigt die Begriffe, die wir uns von ihm gemacht haben. Je näher wir ihm kommen, desto eher verstehen wir uns auch gegenseitig. Wenn wir ein solches Verstehen erlangt haben, brauchen wir uns nicht mehr gegenseitig zu belehren. Wir bleiben vielmehr staunend stehen vor dem Geheimnis des unbegreiflichen Gottes, der uns in Jesus Chris-

tus nahe gekommen ist, der in Jesus ein menschliches Antlitz für uns bekommen hat, der aber dennoch der unbeschreibliche und alle unsere Vorstellungen übersteigende Gott bleibt.

Die Themen, die David Steindl-Rast am Herzen liegen, teilt er mit anderen geistlichen Autoren aus anderen Religionen: die Achtsamkeit des Herzens und die Kultur der Stille. Geistliches Leben ist vor allem Achtsamkeit: Achten auf den jeweiligen Augenblick, Achten auf die inneren Impulse meiner Seele, Achten auf die Sinne, die uns in das Geheimnis der Welt und in das Geheimnis Gottes führen. Ohne Sinne finden wir keinen Sinn. Auch unsere Gotteserfahrung braucht die Sinne. Ohne Sinne gibt es keine Erkenntnis und Erfahrung. Schauen und Hören, Schmecken und Riechen sind wesentliche Orte unserer Gotteserfahrung. Und schon Lukas lässt den Apostel Paulus in seiner berühmten Areopagrede vor den griechischen Philosophen davon sprechen, dass wir Gott nicht nur mit unserem Verstand finden können, sondern dass wir ihn ertasten dürfen. (Apg 17,27)

Das Herz ist für David Steindl-Rast der eigentliche Ort unserer Gottesbegegnung und zugleich der Ort, an dem wir uns für die Menschen öffnen. Christliche Spiritualität ist eine Spiritualität des Herzens. Schon Abbas Pambo hat das im 4. Jahrhundert erkannt, wenn er sagt: „Wenn du ein Herz hast, kannst du gerettet werden.“ Entscheidend ist, dass wir mit unserem Herzen in Berührung kommen. Wir können Gott nicht spüren, wenn wir nicht unser Herz spüren. Und ob unsere Gotteserfahrung echt ist oder nur Ein-

bildung, das können wir an unserem Herzen ablesen. Nur das Herz, das sich dem Bruder und der Schwester öffnet, ist von Gott erfüllt. Wer meint, wir müssten unser Herz verschließen, damit wir Gott nicht verlieren, der geht einen Irrweg. Wer so denkt, verwechselt Spiritualität mit religiösem Narzissmus. Er kreist in seiner Frömmigkeit nur um sich selbst. Doch eine solche Frömmigkeit wird unfruchtbar. David Steindl-Rast hat sein Herz weit geöffnet für die Nöte und Fragen der Menschen. Und sein Herz ist der Ort, an dem er Gottes Nähe in besonderer Weise spürt. Im Herzen horcht er auf den unhörbaren Gott. Und im Herzen spürt er den unbegreiflichen Gott, der sich dem Zugriff unseres Verstandes entzieht.

So wünsche ich dem Leser und der Leserin, dass sie sich von Br. David in die Weite des Herzens führen lassen, die für den hl. Benedikt das Kennzeichen wahrer Spiritualität ist. Denn Benedikt ist davon überzeugt, dass der Weg zu Gott zwar am Anfang durch manche Enge führt, dass aber das Ziel das geweitete Herz ist. Unser Weg geht durch manche Engpässe hindurch, etwa durch den Engpass unserer Ohnmacht, unserer Einsamkeit, unserer Dunkelheit. Nur wer sich durch den Engpass hindurch wagt, gelangt in die unbeschreibliche Weite Gottes, „dem wird das Herz weit, und er läuft in unsagbarem Glück der Liebe den Weg der Gebote Gottes.“ (RB, Prolog 49) Möge das Herz der Leser sich weiten, wenn sie die Worte von David Steindl-Rast aufnehmen. Gott vermag nur in einem weiten Herzen zu wohnen. So möge dieses Buch das Herz dafür bereiten, zur Wohnung Gottes zu werden. Nur ein Herz, in dem Gott

wohnt, vermag den Menschen zu dem zu machen, als der er von Gott her gedacht ist: zu einem offenen und freien, zu einem herzlichen und liebenden Menschen.

Münsterschwarzach, am Fest des hl. Ansgar,  
des großen Benediktinermissionars

P. Anselm Grün

## Mit dem Herzen horchen

Das Schlüsselwort für meinen Zugang zum geistlichen Leben heißt *Horchen*. Damit ist eine besondere Art des Horchens gemeint, ein Hinhorchen des Herzens. So zu horchen, ist das Rückgrat der mönchischen Tradition, in der ich stehe.

Das allererste Wort der Regel des Heiligen Benedikt lautet: „Horch!“ – „Ausculta!“ –, und aus dieser ersten Geste des Horchens aus ganzem Herzen erwächst die gesamte Disziplin der Benediktiner, wie eine Sonnenblume aus ihrem Samen wächst. Die Spiritualität der Benediktiner geht ihrerseits auf die umfassendere und ältere Disziplin der Bibel zurück.

Aber bereits hier ist der Begriff des Horchens von grundlegender Bedeutung. Aus biblischer Sicht kommen alle Dinge durch Gottes schöpferisches Wort in die Welt; die gesamte Geschichte ist ein Dialog mit Gott, der zum Herzen des Menschen spricht. Die Bibel verkündet mit großer Klarheit, dass Gott eins ist und transzendent. Bewundernswert ist die Einsicht des religiösen Geistes, der in der biblischen Literatur seinen Ausdruck gefunden hat, dass Gott zu uns *spricht*. Der transzendente Gott spricht in Natur und Geschichte. Das menschliche Herz ist dazu aufgerufen, zu horchen und zu antworten.

Horchen und Antworten – das ist die Form, welche die Bibel unserem grundlegenden religiösen Streben als menschliche Wesen vorzeichnet: dem Streben nach einem erfüllten Leben, nach Glück, dem Streben nach Sinn. Unser Glücklichein gründet sich nicht auf Glücksgefühle, sondern auf inneren Frieden, den Frieden des Herzens. Selbst inmitten einer sogenannten Pechsträhne, inmitten von Leid und Schmerz können wir unseren inneren Frieden finden, wenn wir aus all dem Sinn heraushören. Die biblische Überlieferung zeigt uns den Weg, indem sie verkündet, dass Gott selbst in die schlimmsten Notlage und *durch sie* zu uns spricht. Indem ich mich der Botschaft des Augenblicks ganz öffne, kann ich zur Quelle der Sinnhaftigkeit vorstoßen und den Sinn des Lebens erkennen.

So zu horchen heißt, mit dem Herzen horchen, mit dem ganzen Wesen. Herz bedeutet das Zentrum unseres Wesens, in dem wir wahrhaftig *eins* sind. Eins mit uns selbst, nicht aufgespalten in Verstand, Wille, Gefühle, Körper und Geist, eins mit allen anderen Geschöpfen. Denn das Herz ist der Bereich, in dem wir nicht nur mit unserem innersten Selbst in Berührung sind, sondern gleichzeitig mit dem ganzen Dasein innigst vereint sind.

Hier sind wir auch vereint mit Gott, der Quelle des Lebens, welche im Herzen entspringt. Um mit dem Herzen zu horchen, müssen wir immer wieder zu unserem Herzen zurückkehren, indem wir uns die Dinge *zu Herzen nehmen*. Wenn wir mit dem Herzen horchen, werden wir Sinn finden, denn so wie das Auge Licht wahrnimmt und das Ohr Geräusche, ist das Herz das Organ für Sinn.

Die Disziplin des täglichen Horchens und Antwortens auf den Sinn wird *Gehorsam* genannt. Dieser Begriff von Gehorsam ist viel umfassender als die beschränkte Vorstellung von Gehorsam als Tun-was-einem-gesagt-wird. Gehorsam, im umfassendsten Sinn, heißt, sein Herz auf den einfachen Ruf einstimmen, der in der Vielfalt und Vielschichtigkeit einer gegebenen Situation enthalten ist. Die einzige Alternative dazu ist *Absurdität*. Absurdus bedeutet wörtlich „absolut taub“. Wenn ich eine Situation absurd nenne, gebe ich zu, dass ich taub für ihren Sinn bin. Ich gestehe indirekt ein, dass ich ob-audians werden muss – aufmerksam horchend, gehorsam. Ich muss mein Ohr, mich selbst, so völlig dem Wort, das mich erreicht, hingeben, dass es mir zum Auftrag wird. Vom Wort gesandt, werde ich meiner Sendung gehorchen und so, durch liebevolles und wahrhaftiges Handeln, nicht durch eine Analyse der Wahrheit, fange ich an zu verstehen.

Was aus all dem für mein Handeln folgt, liegt auf der Hand. Um so wichtiger ist es, im Auge zu behalten, dass es uns hier nicht vornehmlich um ethische, sondern um religiöse Erwägungen geht, nicht um Zweckbestimmung – selbst dann nicht, wenn es sich um die edelsten Zwecke handelt –, sondern um jene religiöse Dimension, aus der jeder Zweck seinen Sinn ableiten muss.

Die Bibel nennt das Horchen und Antworten des Gehorsams „vom Wort Gottes leben“, und das bedeutet viel mehr, als nur Gottes Willen tun. Es bedeutet, sich vom Wort Gottes zu nähren wie von Speise und Trank – vom

Wort Gottes in jedem Menschen, jedem Ding, jedem Ereignis, dem wir begegnen.

Das ist eine tägliche Aufgabe, ein Training, welches uns von Augenblick zu Augenblick herausfordert: Ich esse eine Mandarine, und schon beim Abschälen spricht der leichte Widerstand der Schale zu mir, wenn ich wach genug zum Horchen bin. Ihre Beschaffenheit, ihr Duft, sprechen eine unübersetzbare Sprache, die ich erlernen muss. Jenseits des Bewusstseins, dass jede kleine Spalte ihre eigene, besondere Süße hat (auf der Seite, die von der Sonne beschienen wurde, sind sie am süßesten), liegt das Bewusstsein, dass all dies reines Geschenk ist. Oder könnte man eine solche Nahrung jemals verdienen?

Ich halte die Hand eines Freundes in der meinen, und diese Geste wird zu einem Wort, dessen Bedeutung weit über Worte hinausgeht. Es stellt Ansprüche an mich. Es beinhaltet ein Versprechen. Es fordert Treue und Opferbereitschaft. Vor allem aber ist diese bedeutungsvolle Gebärde Feier von Freundschaft, die keiner Rechtfertigung durch einen praktischen Zweck bedarf. Sie ist so *überflüssig* wie ein Sonett oder ein Streichquartett, so überflüssig wie all die wirklich wichtigen Dinge im Leben. Sie ist ein *überfließendes* Wort Gottes, von dem ich Leben trinke.

Aber auch ein Unglück, das mich trifft, ist Wort Gottes. Ein junger Mann, der für mich arbeitet und mir so lieb und teuer ist wie mein eigener Bruder, hat einen Unfall, bei dem Glassplitter in seine Augen dringen. Im Krankenhaus liegt er mit verbundenen Augen. Was sagt Gott dadurch?

Zusammen tasten wir uns vor, kämpfen, lauschen, bemühen uns, zu hören. Ist auch dies ein lebenspendendes Wort? Wenn wir in einer gegebenen Situation keinen Sinn mehr sehen können, haben wir den entscheidenden Punkt erreicht. Jetzt wird unser gläubiges Vertrauen gefordert.

Einsicht kommt, wenn wir es ernst nehmen, dass uns jeder Augenblick vor eine gegebene Wirklichkeit stellt. Ist sie aber gegeben, so ist sie auch Gabe. Als Gabe aber verlangt sie Dankbarkeit. Echte Dankbarkeit schaut jedoch nicht vornehmlich auf das Geschenk, um es gebührend zu würdigen, sondern sie schaut auf den Geber und bringt Vertrauen zum Ausdruck. Beherztes Vertrauen auf den Geber aller Gaben ist Glaube. Danken zu lernen, selbst wenn uns die Güte des Gebens nicht offenbar ist, heißt, den Weg zum Herzensfrieden finden. Denn nicht Glücklichesin macht uns dankbar, sondern Dankbarsein macht uns glücklich.

Übung im Horchen mit dem Herzen lehrt uns in einem lebenslangen Prozess, unterschiedslos nach *jedem* Wort zu leben, das aus dem Munde Gottes kommt. Wir lernen es, indem wir in *allen* Dingen unsere Dankbarkeit bezeugen. Die klösterliche Umgebung soll genau dies erleichtern. Die Methode ist *Losgelöstheit*.

Wenn wir nicht unterscheiden zwischen dem, was wir wollen, und dem, was wir wirklich brauchen, so verlieren wir unser Ziel aus den Augen. Dann werden unsere Bedürfnisse (viele von ihnen nur eingebildet) immer mehr und unsere

Dankbarkeit schwindet, damit aber auch unsere wahre Freude. Mönchisches Training kehrt diesen Prozess um. Der Mönch strebt danach, immer weniger zu wollen und so immer dankbarer zu werden für das, was er hat.

Losgelöstheit macht uns bedürfnisloser. Je weniger wir haben, um so leichter ist es das, was wir haben, zu würdigen.

Stille schafft eine Atmosphäre, die Losgelöstheit begünstigt. Wie der Lärm das Leben außerhalb des Klosters durchdringt, so ist das Leben des Mönches von Stille durchdrungen. Stille schafft Raum um Dinge, Menschen und Ereignisse ... Stille hebt ihre Einzigartigkeit hervor und erlaubt uns, sie eins nach dem andern dankbar zu betrachten. Unsere Übung, dafür Zeit zu finden, ist das Geheimnis der Muße. Muße ist Ausdruck von Losgelöstheit im Hinblick auf die Zeit. Die Muße der Mönche ist ja nicht das Privileg derer, die es sich leisten können, sich Zeit zu nehmen, sondern die Tugend derer, die allem, was sie tun, so viel Zeit widmen, wie ihm gebührt.

Für den Mönch drückt sich das Hinhorchen, das die Grundlage dieses Trainings bildet, darin aus, dass er sein Leben mit dem kosmischen Rhythmus der Jahres- und Tageszeiten in Einklang bringt; mit der „Zeit, die nicht unsere Zeit ist“, wie T. S. Eliot es ausdrückt. In meinem eigenen Leben verlangt der Gehorsam oft Dienste außerhalb des klösterlichen Rhythmus. Dann kommt es ganz besonders darauf an, die lautlose Glocke der „Zeit, die nicht unsere Zeit ist“ zu hören, wo immer es auch sei, und zu tun, was es zu tun gibt, wenn es dafür Zeit ist – „jetzt und in der