

Dankbarkeit als Achtsamkeit im Dialog

Impressionen vom »Netzwerk Dankbar leben«

»Verbunden-Sein«, »Freude«, »Berührtsein«, »Staunen«, »Vertrauen«, »Frieden«, »Dankbarkeit«... Diese Worte hören wir oft am Ende des virtuellen einstündigen Dialogs des Europäischen Netzwerks »Dankbar leben«. Das sind Worte, die zu hören man sich an manchen Tagen sehnt.

Was kann in einer Stunde digitaler Begegnung geschehen, das diese Qualitäten so spürbar werden lässt? Noch dazu mit Menschen, von denen sich einige niemals zuvor begegnet sind oder die nie zuvor an einem achtsamen Dialog teilgenommen haben? Es sind Menschen, die an dem Lebenswerk des Benediktiner-Mönchs Bruder David Steindl-Rast und der von ihm gelebten spirituellen Praxis, dankbar zu leben, interessiert sind. Sie finden sich im Rahmen dieses Netzwerks regelmäßig zum achtsamen Dialog zusammen.

»Dankbarkeit als Achtsamkeit im Dialog«, betitelt Bruder David seinen Vortrag zum Netzwerktreffen 2014 in St. Arbogast, in dem es um eine gelebte Haltung der Dankbarkeit als »Achtsamkeit in Beziehung« ging. Bruder David spricht von einer möglichen Welt, die nicht die bestehenden Machtpyramiden einfach nur auf den Kopf dreht, sondern einer Welt, deren mögliche friedvolle und gewaltfreie Zukunft auf vernetzten Netzwerken beruht – kleinen Gruppen, die miteinander respektvoll interagieren. Das ist nicht einfach umzusetzen, da wir anderes gewohnt sind. Aber es ist ein Übungsfeld. Diese Haltung kann in verschiedenen Formen des achtsamen Dialogs geübt werden, die wir im Folgenden als einfach einzuladende Praxisfelder benennen möchten.

Wachsein für den Dialog

Zu seinem 95. Geburtstag in 2021 erschien Bruder Davids neuestes Buch »Orientierung finden. Schlüsselworte

für ein erfülltes Leben«. Darin schreibt er: »Echte Achtsamkeit zeigt sich uns in Menschen, die für ihr jeweiliges Gegenüber wach und zum Dialog bereit sind.«

Dankbar leben versteht Bruder David als eine Lebenshaltung, dem Leben in jedem Augenblick ganz wach zu begegnen und dabei wach für die Gelegenheit zu werden. Diese Wachheit lässt uns erkennen, wieviel uns vom Leben geschenkt wird, was wir oft als selbstverständlich erachten: Geschenke in jedem Atemzug, im Wunderwerk des menschlichen Körpers, im tragenden Erdboden, in der Intelligenz, in der atemberaubenden Schönheit und der nicht endenden Schöpfungskraft der Natur – und auch in der Menschlichkeit unseres Gegenübers.



Am Abend schaue ich mit dem Blick der Dankbarkeit auf den Tag; ein starkes Gewitter mit umgefallenen Bäumen auf der Straße, Wasser im Keller und einem toten Rotfalken im Garten. Es gibt so vieles, für das wir nicht dankbar sein können, was uns

jedoch Gelegenheit für etwas anderes schenkt. So bin ich dankbar für meine Nachbarin, die mir die Eindrücke des Tags anmerkte und zum Trost Kirschen vor die Tür stellte, für einen Freund, der zum Spaten griff und ein Loch im Garten grub, um den Falken der Erde zu übergeben. So ist dankbar leben eine Form von Kommunikation mit dem Leben, das direkt vor mir und in mir ist, in dem ich mittendrin mit all seinen Facetten eingebettet in ein Netz von Beziehungen stehe. Eine Verabredung mit dem Leben, die wir in der Erfahrung unseres gemeinsamen Menschseins miteinander teilen.

In der achtsamen Dialogform, mit der wir im Netzwerk »Dankbar leben« in lokalen Gruppen und virtuellen Übungsformaten experimentieren, geht es darum,

sich mit dieser Haltung dem Leben zuzuwenden, still zu werden, tief in die Stille und in das Gehörte zu lauschen und Worte für das Erleben in diesem Augenblick zu finden. Egal ob online oder in Präsenz geht es darum, einen Raum spürbar werden zu lassen, in dem wir uns sicher und willkommen fühlen dürfen, in dem der Druck abfallen darf, jemand sein zu müssen, etwas leisten zu müssen, etwas wissen zu müssen, ja, sogar, etwas sagen zu müssen. Darin unterstützt es, wenn wir den Prozess verlangsamten.

Achtsames Teilen

Auf einer ganz ähnlichen Haltung beruht die Praxis des »Achtsamen Teilens« oder des »Dharma-Sharings« in der Plumvillage-Tradition. Das Sharing ist eine Möglichkeit, von den Einsichten und Erfahrungen anderer Menschen zu lernen. Als Übungsform gibt es auch hier eine besondere Zeit, um unsere Erfahrungen, unsere Freude, Schwierigkeiten und Fragen, die mit der Praxis der Achtsamkeit verbunden sind, zu teilen. Durch unsere Absicht, tiefes Zuhören zu praktizieren, während andere sprechen, unterstützen wir aktiv, dass eine ruhige und empfangsbereite Umgebung entstehen kann. Indem wir lernen, über unser Glück und über unsere Schwierigkeiten in der Achtsamkeitspraxis zu sprechen, anstatt über abstrakte Ideen und Theorien wie so oft im Alltag, tragen wir zur kollektiven Einsicht der Sangha bei.

Das hilft uns, unsere Verbundenheit, unser gemeinsames Menschsein, zu erkennen und zu erinnern.

Neubeginn

Mit der Familie haben wir die Erfahrung gemacht, dass das Ritual des »Neuanfangs« als eine Form des achtsamen Teilens eine wertvolle und das Familieninnere unterstützende Praxis ist. Es spricht immer nur jeweils eine Person, und sie wird dabei nicht unterbrochen. Die andere Person ist eingeladen, tief zuzuhören und ihrem Atem zu folgen. Oft praktizieren wir aus Zeitgründen mit den Kindern nur den ersten Schritt, das »Wässern der Blumen«, in dem wir unsere Wertschätzung für die andere Person – für die Blume in ihr oder ihm – mit-

teilen. Die folgenden drei Schritte helfen, unsere vergangenen Handlungen, Worte und Gedanken tief und wahrhaftig anzuschauen und einen frischen Neuanfang in uns selbst und in unseren Beziehungen zueinander einzuladen: Unser Bedauern ausdrücken, eine Verletzung ausdrücken und eine lang andauernde Schwierigkeit mitzuteilen und um Unterstützung zu bitten. Wir üben mitfühlendes Zuhören und liebevolles Sprechen in verkörperter Präsenz.

Diese Haltung, die wir sowohl im achtsamen Dialog in den Dankbar leben-Gruppen wie auch in den Plumvillage-Praxiszentren üben, erinnert an Michael Endes »Momo«: ein Lauschen von Herzen, ein Sprechen von Herzen, radikaler Respekt füreinander und die Einladung, auch in den auftauchenden Bewertungen offen zu bleiben.

Dank der gemeinsam praktizierten Haltung und der Verlangsamung entstehen oft erstaunliche Erkenntnisse. Am berührendsten ist das Gefühl von Verbundenheit und Gemeinschaft, das uns immer wieder staunen lässt, wenn wir nach einer Stunde Dialog-Praxis wieder auseinandergehen. Wie gut tut es, in kurzer Zeit essentiell zu werden: Ohne unsere Lebenswege, Berufe oder gar Bezüge zueinander mit Worten zu benennen, lassen wir einen Raum entstehen, in dem wir einander deutlicher in unserer Menschlichkeit spüren und trotz verschiedener Sichtweisen einander auch tatsächlich anhören können. Gemeinsames Menschsein wird erfahrbar. Verlangsamung, Stille und radikaler Respekt sind dafür essentiell.

<https://www.dankbar-leben.org>

<https://www.dankbar-leben.org/veranstaltungen/einladung-virtuelle-dankbar-leben-gruppe/>



Mirjam Luthe

Fearless Love of the Heart
praktiziert mit der Freiburger Sangha und
Nameless Sangha, Orange County, CA.



Andrea Zacke

praktiziert in einer Herzausrichtung »Miteinander Mensch Sein«, Vipassana und darin auch in
Verbundenheit mit der Plumvillage-Gemeinschaft.