

100 Jahre David Steindl-Rast - «Nur im aktuellen Augenblick kann man wirklich glücklich sein»

David Steindl-Rast gilt als einer der wichtigsten spirituellen Lehrer und war schon bei Oprah Winfrey. Nun wird er 100 Jahre alt.

Autor: Olivia Röllin

Aus **Sternstunde Religion** vom 12.07.2026

Obwohl David Steindl-Rast einst von zwölf Kindern träumte, trat er mit 27 Jahren ins Kloster ein, um sich mit den grossen Fragen des Lebens zu beschäftigen.

Entscheidend wurde für ihn ein Satz aus der Regel des heiligen Benedikt vor über 1500 Jahren: Man solle sich den Tod stets vor Augen halten. Für Steindl-Rast ist das kein düsterer Gedanke, sondern eine Einladung zu einem wachen Leben.

Der glückliche Augenblick

Leben, als könnte jeder Tag der letzte sein. Glück, so sagt er, sei nur im Jetzt möglich – nie in der Erinnerung und nie in der Erwartung. Sonst strebe man nur dem Glück nach oder bedaure, dass man es nicht mehr habe, erklärt er.

Das klingt mehr nach Achtsamkeitskurs, als nach Katholizismus. Es gibt denn auch Stimmen, die Steindl-Rast dafür kritisieren, dass er nicht besonders linientreu sei. Tatsächlich erreicht Steindl-Rast viele Menschen ausserhalb kirchlicher Kontexte. Probleme mit der Glaubenskongregation habe er jedoch noch nie bekommen, meint er gelassen.

Grosses Geheimnis des Lebens

Seine Spiritualität ist geprägt von der Erfahrung der Stille. Immer wieder zog er sich als Einsiedler zurück, um sich dem zu stellen, was er das «grosse Geheimnis des Lebens» nennt.

Gemeint ist Gott – jedoch nicht als fernes Gegenüber, sondern als Wirklichkeit, die sich im Alltag zeigt: im Gehen, im Zähneputzen, im Innehalten. Und kann deshalb in jedem Leben, auch ausserhalb von Klostermauern, gelebt werden, ist sich der Mönch sicher.

Wie privilegiert er jedoch ist, dies in einem klösterlichen Rahmen zu tun, weiss Steindl-Rast ganz genau. Sein Lebensthema ist denn auch die Dankbarkeit, die er gerne als Spiritualität bezeichnet, die nicht von Religion abhängt.

Sein TED-Talk zu diesem Thema wurde millionenfach angeklickt und auch die Talkmasterin Oprah Winfrey wollte von Steindl-Rast wissen, wie man Dankbarkeit lernen könne.

Dem Leben vertrauen

Dankbarkeit ist für ihn die wichtigste menschliche Haltung, die gerade auch im Unglück zentral ist. Was dahinterliege, sei ein unerschütterliches Lebensvertrauen. «Wenn wir dem Leben vertrauen, brauchen wir gar nicht ausdrücklich an Dankbarkeit zu denken oder das Wort in den Mund zu nehmen», erklärt er.

Wenn wir dem Leben nicht entsprechend begegnen, sei alles schon sinnlos und zu Ende, so Steindl-Rast. «Was ich jedem Menschen am meisten wünsche, ist Lebensvertrauen. Denn das Gegenteil ist die Hölle auf Erden.»

Um dies zu entwickeln, empfiehlt er, jeden Augenblick genau hinzuschauen und sich zu fragen: Was schenkt mir das Leben jetzt, in diesem Moment?

Mit dem Dalai Lama per Du

Steindl-Rast ist aber nicht nur schriftstellender Mönch. Damit begann er erst im Alter von 60 Jahren. Der Österreicher ist auch promovierter Psychologe. Der Abt seines Hauptklosters in den USA bat ihn in den 1960er-Jahren zudem, sich für den interreligiösen Dialog zu engagieren.

Es folgten Gespräche mit dem Dalai Lama, Thich Nhat Hanh und schliesslich gar das «Center for Spiritual Studies», das er zusammen mit Buddhisten, Hindus, Sufis und Rabbinern gründete.

Auch in der Schweiz wirkte er: Mit Vanja Palmers gründete er die Stiftung «Felsentor» auf der Rigi. Vor zwei Jahren nahm er sich überdies zusammen mit dem Berner Musiker Balts Nill dem Daodejing, der Sprüchesammlung des Laotse, an.

Buchhinweis

Auch mit 100 Jahren schreibt David Steindl-Rast noch Bücher. Jüngst ist von ihm «Worauf es letztlich ankommt» erschienen, wo er in 100 Fragen darüber sinniert, was im Leben wirklich zählt. Das Buch ist in Zusammenarbeit mit Mario Quintana entstanden.

Mit 100 Jahren steht David Steindl-Rast für eine Spiritualität, die Grenzen überschreitet – und für die einfache, anspruchsvolle Übung, dem Leben zu vertrauen.