

David Steindl-Rast

Die Kraft  
des  
Staunens

Der Schönheit  
der Welt begegnen



Eine  
Einladung  
zum  
Segnen

## Vorwort

»Sei gesegnet ohne Ende Heimaterde« waren die Anfangsworte der österreichischen Staatshymne, die wir Volksschulkinder einst singen lernten. Dieses Segenslied war Zeichen unserer Vaterlandsliebe. Segnen heißt ja ein Zeichen setzen, wenn etwa der Vater als Segenszeichen dem Kind die Hände auf den Scheitel legt. Wer genau hinhorcht, kann sogar hören, dass stammverwandte Wörter für Zeichen – wie Signal und signieren – an segnen anklingen. Segen ist die Signatur des Seins.

»Nur einfach da sein, ist schon Segen«, sagt der große jüdische Weise Abraham Joshua Heschel (1907-1972). Wir stehen erst dann voll im Dasein, wenn wir Segen empfangen und Segen weiterschenken. »Segne alles, einfach, weil es da ist!« So fasst der Dichter W. H. Auden (1907-1973) »den einzigartigen Befehl« zusammen, den das Leben uns gibt, wie er sagt, und den zu erfüllen wir bestimmt sind, »ob wir zustimmen oder nicht«. »Wir, gerecht nur, wo wir dennoch preisen«, wie Rainer Maria Rilke wusste. Jede Seite dieses Buches will einladen, dieser Herausforderung gerecht zu werden, und alles, was es gibt, zu segnen, »einfach, weil es da ist«.

Etwa drei Monaten lang habe ich diese Segenswünsche niedergeschrieben – jeden Tag einen, segnend, was mir spontan einfiel, von Insekten bis Internet, von Farben bis Freundschaft. Ich erlaubte mir keine späteren »Verbesserungen«. Die Worte stehen hier so, wie sie mir in den Sinn kamen, und du kannst sie lesen, wie es dir in den Sinn kommt. Vielleicht willst du einfach das Buch aufs Geratewohl aufschlagen und dich überraschen lassen. Oder du ziehst es vor, der

Reihe nach – vielleicht jeden Morgen – einen Abschnitt zu lesen. Du kannst auch im Stichwortverzeichnis auswählen, was du im Augenblick brauchst. Jedenfalls wünsche ich dir, dass dir dabei so sehr bewusst wird, wie reich du selber gesegnet bist, dass du Segen weiterschenken willst. Auf dieses Weiterschenken kommt es an!

Segen ist – richtig verstanden – der Pulsschlag aller Lebendigkeit. Aber für uns persönlich wird dieser Blutkreislauf des Universums erst dann lebensspwendend, wenn wir ihn dankbar empfangen und segnend durch uns hindurch weiterströmen lassen. Auch das Wasser des Jordan-Flusses – ein Sinnbild für Segen – kann uns dies lehren. Frisch und erfrischend springt es vom Libanon-Gebirge herunter, füllt den See Genezareth bis zum Rand und macht seine Ufer zu einem Bild des Paradieses. Gärten, Weinberge und Olivenhaine schäumen über von Früchten und im See selbst wimmelt es von Fischen. Dann fließt der Jordan weiter und mündet im Toten Meer. Was für ein Unterschied! Hier sind die Ufer eine unfruchtbare Wüste und kein Fisch kann überleben. Aber ist es nicht dasselbe Wasser? Die Antwort lautet ja, tatsächlich, es ist dasselbe Wasser, aber nur solange es strömt, spendet es Leben.

Was fürs Wasser gilt, gilt auch für den Segen, dessen Sinnbild es ist. Daraus erklärt sich die Form der Segnungen in diesem Büchlein: Sie beginnen mit dankbarer Freude über einen erhaltenen Segen und enden mit einem Vorsatz, ihn weiterfließen zu lassen. Und dieses Muster wiederholt sich immer wieder.

Durch Wiederholung spiegelt die Zeit das Jetzt der Ewigkeit wider. Wiederholung mit kleinen Veränderungen verfehlt es

nie, unseren Schönheitssinn zu berühren, sei es ein Thema mit Variationen in der Musik oder auch nur eine Reihe verwitterter Zaunpfähle. Vielleicht ist es eine vorgeburtliche Ur-Erinnerung an den rhythmischen Herzschlag der Mutter, die in uns diese Vorliebe für Wiederholung weckt. Auch die wichtige Rolle von Wiederholung beim Abrakadabra von Beschwörungsformeln und Zaubersprüchen weist weit ins Dämmerlicht von Uranfängen zurück. Wenn du auch bei den Wiederholungen der Segenssprüche in diesem Buch einen Hauch geheimnisvoller Kraft verspürst, lass es nur zu. 99 Mal fülle ich das gleiche Raster mit einem neuen Dank an den Quellgrund aller Gaben und einem neuen Vorsatz. Für das 100. Mal gebe ich dir nur das leere Raster. In das kannst du einen Segen eintragen, den du selber empfangen hast und weiter-schenken möchtest. Hast du erst einmal die Freude entdeckt, die dieses Muster wecken kann, dann wirst du es nicht nur hundertmal, sondern unendlich oft wiederholen wollen. Mögest du dabei immer reicher gesegnet werden, immer freudiger bereit, Segen zu spenden, begabter, segnen zu können.

David Steindl-Rast  
Weggis, Kanton Schwyz, 28. Juni 2021

mu  
Sik

---

**Quellgrund allen Segens,  
Du segnest uns mit Musik –**

dieses Wunder, das Trommelrhythmen und klatschende Hände, singende Flöten und summende Saiten Seele und Körper zum Tanzen bringen können und uns ein Bewusstsein von Zusammengehörigkeit gibt, zueinander, zum Ganzen und zum Geheimnis des Lebens. Mögen die Ohren meines Herzens sich auf die stille Musik des Universums einstimmen und mit ihr schwingen.

# Abschied

---

**Quellgrund allen Segens,  
Du segnest uns mit Abschied –**

denn er ist unerlässlicher Teil unserer Reise, gehört unumgänglich zur Ankunft. Möge ich immer bereit sein, Abschied zu nehmen, immer bewusst, dass jede Ankunft Auftakt ist zur Abreise, jede Geburt ein Schritt hin zum Sterben. Und möge ich dadurch den Segen kosten, voll im Jetzt zu stehen, wo ich eben bin.

# Tränen



---

## **Quellgrund allen Segens, Du segnest uns mit Tränen –**

Tränen der Trauer und der Freude, Tränen der Empörung und des Überwältigtseins durch Schönheit. Möge ich nie die Tränen meines Vaters vergessen und meine eigenen frei fließen lassen, vor allem die Schmelzwasser, die hochsteigen, wenn in meinem Herzen das Eis der Wut zerspringt, auftaut und mit seiner Flut meine Augen von innen her reinwäscht. Nur eine solche Sturmflut kann mich so sanft machen, wie ich werden möchte.



Zugvögel

---

**Quellgrund allen Segens,  
Du segnest uns mit Zugvögeln –**

Schwalben, die jedes Frühjahr zu Mariä Verkündigung eintreffen, so pünktlich und plangemäß wie die Schweizer Bundesbahn; Rotkehlchen, die eines Morgens um Ostern auf dem Rasen auftauchen; Staren, die sich in Wolken versammeln, um vor dem Schneefall nach Süden zu ziehen; und jene Küstenseeschwalben, die zweimal im Jahr vom arktischen Eis zum antarktischen fliegen – je 15.000 Kilometer. Mögen sie mich daran erinnern, wie wichtig es ist, auf die Jahreszeiten meines Lebens achtsam einzugehen.

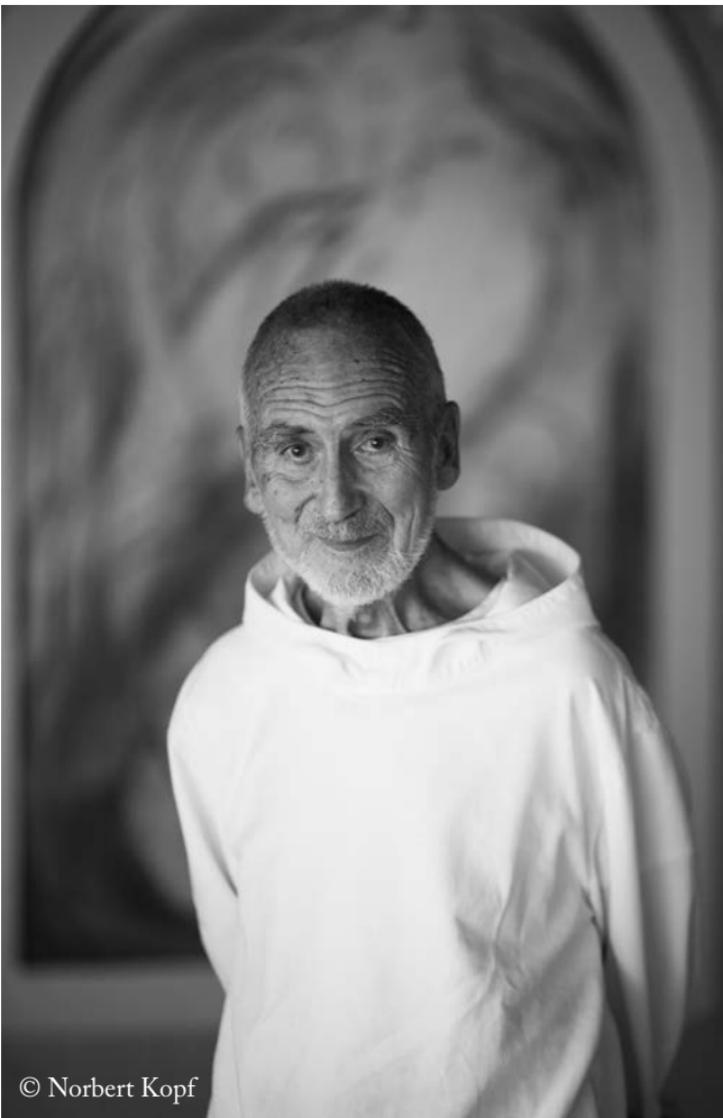
## Stichwortverzeichnis

- Abend, S. 68  
Abschied, S. 34  
Alte Klänge, S. 114  
Alte Zäune, S. 76  
Atem, S. 10  
Augenblicke, in denen nichts geschieht, S. 20  
Ausblick aus Eisenbahnenstern, S. 122  
Betten, S. 182  
Brandung, S. 128  
Brot, S. 92  
Bücher, S. 202  
Demut, S. 44  
Edelmut, S. 140  
Einklang und Widerspruch, S. 208  
Engel, S. 178  
Erinnerung, S. 72  
Farben, S. 18  
Flohmärkte und Garagenverkäufe, S. 150  
Flüchtige Augenkontakte, S. 142  
Flüchtige Begegnungen, S. 14  
Flugreisen, S. 26  
Freundschaft, S. 30  
Frühlingsblumen, S. 42  
Gähnen, S. 136  
Gärten, S. 188  
Gastfreundschaft, S. 132  
Geburtstage, S. 110  
Gedichte, S. 172  
Geruch von Leder, S. 104  
Geschickte Arbeiter, S. 52  
Gewitter, S. 158  
Glas, S. 160  
Grabstätten, S. 164  
Haare, S. 112  
Heilende Hände, S. 22  
Heilmittel, S. 40  
Herzensbildung, S. 152  
Holunderstauden, S. 138  
Hüte, S. 144  
Humor, S. 48  
Insekten, S. 84  
Internet, S. 74  
Jahreszeiten und Kalendertage, S. 88  
Jungtiere, S. 78  
Kasperltheater, S. 210  
Kerzenlicht, S. 38  
Kinderfragen, S. 192  
Kinderspielzeug, S. 134  
Kirchenglocken, S. 180

- Körbe, S.186  
Küchenlärm, S.50  
Kühe, S.176  
Lehrer, S.196  
Leintücher, S.56  
Libellen, S.194  
Löffel und Gabeln, S.86  
Muscheln, S.100  
Musik, S.24  
Mut, S.116  
Nebel, S.120  
Noch vergrabene Schätze,  
S.200  
Obstbäume, S.96  
Orgelmusik, S.106  
Orientteppiche, S.108  
Palmen, S.166  
Pilgerfahrten, S.146  
Regenbogen, S.198  
Sanfte Augen und Stimmen,  
S.190  
Schiffe, S.130  
Schlaf, S.148  
Schmuck, S.118  
Schnee, S.82  
Schwerkraft, S.54  
Seen, S.60  
Seifenblasen, S.156  
Sommerregen, S.174

Spatzen, S.70  
Spinnen, S.212  
Sprichwörter, S.168  
Sternbilder, S.98  
Sternschnuppen, S.126  
Straßenarbeiter, S.162  
Tee, S.90  
Topfpflanzen, S.62  
Tränen, S.66  
Träume, S.16  
Unaussprechliches, S.58  
Unerledigte Geschäfte,  
S.216  
Ungenauigkeit, S.102  
Urbilder, S.124  
Verborgene Dinge, S.12  
Verwandtschaft mit allen  
Lebewesen, S.36  
Vogelgesang, S.184  
Wandel, S.32  
Warnende Stimmen, S.64  
Wein, S.94  
Widerstand, S.204  
Wind, S.8  
Zugvögel, S.214

David Steindl-Rast wurde am 12. Juli 1926 in Wien geboren. Er studierte Kunst, Anthropologie und Psychologie in Wien und trat 1953 in das Benediktinerkloster Mount Saviour im Bundesstaat New York ein. Seit den 1960er Jahren engagiert er sich im interreligiösen Dialog und wirkt durch die Website **[www.dankbar-leben.org](http://www.dankbar-leben.org)**



© Norbert Kopf

223

Liebe Leserin, lieber Leser,  
haben ihnen diese Momente der Dankbarkeit gefallen?  
Dann freuen wir uns über ihre Weiterempfehlung, Austausch und  
Anregung unter **leserstimme@styriabooks.at**

Inspirationen, Geschenkideen und gute Geschichten finden Sie auf  
**www.styriabooks.at**



© 2022 by Kneipp Verlag  
in der Verlagsgruppe Styria GmbH & Co KG  
Wien – Graz  
Alle Rechte vorbehalten.  
ISBN 978-3-7088-0826-0  
Bücher aus der Verlagsgruppe Styria gibt es  
in jeder Buchhandlung und im Online-Shop  
[www.styriabooks.at](http://www.styriabooks.at)

Covergestaltung, Layout und Illustration: Birgit Mayer  
Projektleitung: Sophie Wolf  
Korrektorat: Martina Paul  
Druck und Bindung: Gerin  
Printed in Austria  
7 6 5 4 3 2 1

„Möge ich sie feiern,  
diese Leichtigkeit,  
indem ich ganz  
im Jetzt lebe.

David Steindl-Rast

ISBN 978-3-7088-0826-0

[www.styriabooks.at](http://www.styriabooks.at)

