

Netzwerk der Europäischen **dankbar leben** – Gruppen

++ „**Offener Raum**“ ++ grenzenloses virtuelles Treffen für alle Interessierten ++ jeden Dienstag von 18.00 – 19.30h ++



Liebe Freund*innen des österreichischen Netzwerks Dankbar leben!

„**In den Herzen wird's warm.....**“ kam mir in den Sinn, als ich gestern von einem kontemplativen Spaziergang wieder in das wohligh geheizte Haus meiner Partnerin zurückkehrte. Wieso kamen mir solche Worte in den Sinn, wo es doch draußen so kalt und irgendwie auch unfreundlich war? „In den Herzen wird's warm“, vielleicht ist das mein Wunsch an uns alle in dieser Zeit? Herzenswärme, Nähe, Geborgenheit. Trotz allem oder gerade deswegen dankbar sein? Dankbar sein für das Viele, das dennoch da ist. Zum Beispiel den blühenden Löwenzahl finden, der der Kälte sein freundliches Gesicht entgegenhält. Der sich vom Blühen „gegen alle Regeln“ nicht abhalten lässt. Wozu regt mich dieser blühende Löwenzahn an, frage ich mich?

1. Adventsonntag. Der dichte Nebel der Woche hatte sich gelichtet, heute strahlte die Sonne mit dem blauen Himmel um die Wette. Der Raureif war im Schmelzen, überall tropfte es bei einer neuerlichen Runde im Wald mit Ilse. Bei meiner Rückkehr fand ich dieses Video in meiner Post (auch wenn es mit Dankbar leben nicht unmittelbar zu tun hat, es berührte mich einfach): Du kannst es [hier](#) sehen.

Was erwartet dich diesmal?

- Zum Innehalten, Erinnern und Vertiefen unseres virtuellen Dankbar leben Praxis-Workshops laden wir Dich im [ersten Beitrag](#) unten ein. Ebenso haben wir Dir dort ein Video aus 2010 von Br. David bereitgestellt.
- Und weil sich der neuerliche Lockdown auch auf den kommenden Workshop am 5.12. für neue Gastgeber*innen oder solche, die es noch werden wollen, auswirkt, haben wir uns entschlossen, diesen Workshop ebenfalls online abzuhalten – mehr dazu im [zweiten Beitrag](#).
- Im [dritten Beitrag](#) findest Du ein Interview mit Br. David aus 2019 zu seinem letzten Buch „die 99 Namen Gottes“ mit seinen Gedanken zum Advent am Schluss.
- Auf das Experiment zur Steigerung des Wohlbefindens durch Dankbarkeit weisen wir im [vierten Beitrag](#) hin.

Die restlichen Beiträge sind Hinweise auf unsere aktuellen Veranstaltungen und unsere Buchtipps.
Viel Inspiration und Lesevergnügen wünscht Dir herzlich,
Robert

Netzwerk der Europäischen **dankbar leben** – Gruppen

1. **Rückblick** auf das virtuelle Dankbar leben Praxis-Wochenende auf ZOOM vom 13. – 15.11.2020

Manchmal bewegen uns Ereignisse im Außen in eine Richtung, die wir freiwillig so nicht gewählt hätten. Alles war mit dem Veranstaltungshotel, Schloss Thalheim, in großer Sorgfalt vorbereitet. Der 2. Dankbar leben Übungs-Workshop sollte noch mehr „in die Tiefe gehen“, um die Essenz von Dankbar leben, das ganz im Herzen, im Hier und Jetzt sein, gemeinsam erfahren zu können. Dann kam Corona und der neuerliche Lockdown. Absagen und ins Frühjahr verschieben? Wie sollte die Essenz wahrgenommen werden, wenn wir einander nicht persönlich treffen können?

Nach achtsamer Innenschau war klar: das Übungs-Wochenende „musste“ stattfinden und ZOOM schien das geeignete Instrument dazu zu sein, bietet doch der jeden Dienstag stattfindende [Offene Raum](#) gute Erfahrung damit. Doch, wie ein ganzes Wochenende virtuell so zu gestalten, dass ein „in die Tiefe gehen“ möglich wird? Das Organisationsteam Berni, Hans-Günther, Robert und Undine sowie die 24 Teilnehmer*innen aus AT, CH, DE und NL waren mutig und ließen sich auf dieses Experiment ein.

Was Br. David dazu schrieb und die Teilnehmer*innen dieses Experiments dazu sagten, lest ihr [hier](#).



Zu einer der Übungen in unserem Workshop haben wir Br. David in einem Interview aus dem Jahr 2010 zu „Gott spricht“ zu Wort kommen lassen (ab Minute 24:00).

Das ganze Video findest Du auf der inspirierenden Website www.dankbar-leben.org [hier](#) (Dauer 28:43 min).

2. **Achtung Änderung: Workshop für neue Gastgeber*innen am 5.12.2020 – jetzt virtuell auf ZOOM**

Wenn Du Dich schon mit dem Gedanken befasst hast, eine eigene Dankbar leben Gruppe ins Leben zu rufen, dann bist Du hier richtig. Im Workshop für neue Gastgeber*innen. Ursprünglich gedacht als Präsenz-Workshop möchten wir nicht warten, bis der Lockdown vorbei ist. Wir haben uns entschlossen, diesen Workshop – anders als geplant - virtuell auf ZOOM durchzuführen. Wir planen daher in diesem Workshop, eure Fragen dazu aus unserer Erfahrung zu beantworten. Wir möchten Dir auch Gelegenheit geben, eine virtuelle Runde als Gastgeber*in zu begleiten. Deine Begleiter: Hans-Günther Schwarz und Robert Graf. Bei genügend Anmeldungen wird uns am Vormittag auch eine Gastgeberin, Christine Minixhofer, mit Ihrer Erfahrung zur Seite stehen.

Auch wenn Du Dich für den LIVE-Workshop schon angemeldet hattest, bitten wir dich nochmals um deine baldige (vielleicht gleich jetzt) [Anmeldung](#). Du erhältst dann den Zugangscode, mit dem Du Dich in ZOOM einwählen kannst. Eine Installation von ZOOM ist nicht erforderlich. Die Workshopzeiten sind: **Samstag, 5.12.20 von 10.00 – 12.00h und von 14.00h bis 16.00h**. Wir freuen uns auf Dich!

3. **Gottes Namen, die ein Echo auslösen....**

Das zuletzt von Br. David Steindl-Rast geschriebene Buch heißt „99 Namen Gottes“. In einem Interview mit Susanne Huber erläutert er seine Beweggründe, sich mit den unterschiedlichen Namen Gottes im Islam auseinanderzusetzen. Wie komme ich gerade jetzt auf diesen Buchhinweis? Ich bin ja ein „Fan“ der wunderbaren [Bibliothek David Steindl-Rast OSB](#) von Klaudia Menzi-Steinberger und wollte wissen, was ich dort unter dem Suchbegriff „Advent“ von Br. David erfahren kann. Und siehe da, der dritte Beitrag lautet „Gottes Namen, die ein Echo auslösen...“ und in der letzten Frage des Interviews antwortet er auf die Frage, was Advent für ihn bedeutet. Ihr könnt dieses Interview [hier](#) lesen (erstellt am 10. Dezember 2019).

Netzwerk der Europäischen dankbar leben – Gruppen

4. Nochmals der Hinweis auf das **Experiment zur Steigerung des menschlichen Wohlbefindens durch Dankbarkeit!**

Unser Netzwerkfreund Gerhard Peham und sein Verein „Die Schatzsucher“ laden zu einem **großen Experiment** ein: „Unser Wunsch und Anliegen ist es, **den Wohlfühlindex von 50.000 Menschen** im Durchschnitt um 20 % und somit um insgesamt 1.000.000 % zu steigern. Die einfachste und gleichzeitig wirkungsvollste Methode um Dankbarkeit zu kultivieren, ist das Führen eines Dankbarkeitstagebuches! 15 Minuten am Tag und das über einen Zeitraum von 3 Wochen, so zeigen es die wissenschaftlichen Untersuchungen, haben bereits die bemerkenswertesten Auswirkungen auf die Teilnehmer*Innen.“

Basierend auf den Erfahrungen eines Pilotprojekts - ein im Durchschnitt um 36 % gesteigertes geistiges Wohlbefinden und einen Rückgang der empfundenen körperlichen Beschwerden um 34 % - lädt Gerhard Interessierte zu diesem Experiment ein. Näheres findest Du [hier](#). Ich finde, eine tolle Initiative, den „Inneren Schweinehund“ in Gemeinschaft zu überlisten. Du wirst überrascht sein.

5. „Netzwerk der europäischen Dankbar leben – Gruppen“

Wir haben unsere Kontakte seit einiger Zeit auch auf Menschen und Gruppen in Mitteleuropa ausgedehnt. In regelmäßigen Abständen tauschen wir einander über unsere Aktivitäten grenzüberschreitend in einer eigenen ZOOM-Gruppe aus. Aus diesem Grund haben wir der Liste aller uns bekannten Dankbar leben Gesprächsgruppen auch einen neuen Namen gegeben: „Netzwerk der europäischen Dankbar leben – Gruppen“. Außerdem haben wir mit Elena Bakosova und ihrer Gruppe auch eine Adresse in der Slowakei eingefügt: Elena kann Euch mehr darüber erzählen. Ihr findet das aktuelle Verzeichnis im Anhang oder [hier](#).

6. Einladung in den „**Virtuellen Offenen Raum**“ jeden Dienstag von 18.00 – 19.30h

Bereits seit März bieten wir diesen Raum ohne Unterbrechung an (am 1.12. zum 35. Mal). Obwohl sich bereits so etwas wie eine Gemeinschaft gebildet hat, freuen wir uns über jede neue Besucherin, jeden neuen Besucher, der gerne dazukommen möchte.

Der [offene Raum](#) bietet deutschsprachigen Menschen aus aller Welt Gelegenheit, sich in einem tieferen Austausch mit anderen „oft unbekannt Menschen“ zu treffen. Diese „Grenzenlosigkeit“ weitet nicht nur den Raum, sie ist auch in unserem Zusammensein durch unsere Verbundenheit spürbar. So wird jeder offene Raum zu einer spirituellen Erfahrung der Verbindung der Herzen.

Zugangscod: <https://zoom.us/j/584801061?pwd=SDJtdCtKZkZkVIYzRFZmVUhUWXdEQT09>

Meeting-ID: 584 801 061, Passwort: 212646

Dieser Code gilt für ALLE Termine – Anmeldung nicht erforderlich! Der Raum ist ab 17.50h geöffnet, wir beginnen pünktlich.

Neue Teilnehmer*innen bitten wir um 17.50h schon da zu sein, sie erhalten eine kleine Einweisung zu Beginn.

Intention: «vor dem Hintergrund von dankbar sein - oder der Gelegenheit dazu – sitzen wir im virtuellen Kreis, lauschen, horchen, teilen uns essentiell mit, stärken und bestärken einander in dieser Zeit».

7. Aus dem **Netzwerk**

„Alle Punkte des Infobriefes habe ich gelesen und möchte sie zunächst „nur“ zur Kenntnis nehmen. Irgendetwas machen sie auch mit mir, z.B. mich anzumelden und mitzumachen bei „einach-dankbar-leben“. Ich werde sehen, was sonst noch passiert.

Schon solange begleitet mich das Stichwort, auch die Haltung „Dankbarkeit“, genau genommen seit den 80ziger Jahren, als ich auf Bruder David stieß. Doch erst jetzt mache ich ein persönliches Motto daraus. Auch hier möchte ich keine übergebürliche Eile an den Tag legen, sondern stetig Puzzlestein für Puzzlestein zusammensetzen. Dies ist tagtägliche Arbeit, die mich immer mehr für mich selbst aufschließt, doch auch für andere, wenn wie von selbst aus dem Alltagskontext heraus das Gespräch auf „Dankbarkeit“ kommt

Ja, so ist „dankbar leben“ ein grenzenloses Netzwerk. Wir sehen und hören uns morgen.

Habe eine GUTE ZEIT.

Friedemann (D)“

Netzwerk der Europäischen dankbar leben – Gruppen

„Danke lieber Robert für all die Infos. Das mit dem Tagebuch mache ich seit einigen Jahren – am Abend, vor dem Schlafengehen denke ich über den Tag nach und halte schriftlich fest, was gut war. Ich erlebe es an mir selber, dass mir das gut tut, mich auf die guten Erfahrungen zu besinnen. Wenn Valerie und Georg bei mir übernachten, dann gibt es vor dem Einschlafen auch die Frage, worüber habe ich mich heute gefreut? Das ist jetzt unser kleines Ritual geworden. Ich erzähle ihnen auch, worüber ich mich gefreut habe.

Bleib gesund und munter!

Herzlichst, Anne-Marie (NL)“

<u>Chinesischer Morgengruß</u>	<u>Bewegungen</u>
Die Sonne geht auf, Солнце встает ich öffne das Fenster, Я открываю окно zwischen Himmel und Erde, Между небом и землей ich. Я	die Arme umschreiben einen Bogen Fäuste vor der Brust > schwingen zu offenen Händen Arme deuten nach oben bzw. unten Kreuzen der Arme vor der Brust
Feuer, Wasser. Огонь, вода ich nehme mir was ich brauche, Я беру то, что мне нужно es ist genug für alle da, Всего достаточно для всех ich mische es, Я перемешиваю это ein kleiner Rest für meine Blumen. Остаток для моих цветов Der Lotus blüht auf, Лотос распускается ich umarme meine Tiger, Я обнимаю тигра Grrrr! ppp бо мне und kehre zurück zum Berg. Я возвращаюсь к горе	wellende Hände senkrecht bzw. waagrecht schiebende Arme zum Bauch waagerechter Armbogen Reiben des Bauches Streuen von Krümeln schießendes Zusammenführen der Hände nach oben Umarmen des eigenen Oberkörpers Ausfallschritt nach vorne +Grrrr! Ausfall Ende, „Dürrhände“ vor der Brust

Hallo Robert!

Da ist dieser lustige Gruß. Zwischen den Zellen ist russisch für mich, aber deutsch ist auch leserlich.

LG Swetlana (aus einer „live“ Demo in einem Dankbar leben Gesprächskreis in Wien, es hatte sich so ergeben....)

8. Buchempfehlungen



«**Dankbar leben**» – Ein inspirierendes Praxisbuch von David Steindl-Rast OSB
Broschiert: 180 Seiten. Verlag: **Vier-Türme-Verlag**; Auflage: 1 (1. August 2018)
ISBN-10: 9783736501324, ISBN-13: 978-3736501324



«**99 Namen Gottes**» von David Steindl-Rast OSB, mit 100 Kalligraphien von Shams Anwari-Alhosseyni,
Gebundene Ausgabe, ISBN 978-3-7022-3776-9 / **Tyrolia Verlag**, Innsbruck
Für David Steindl-Rast beginnt der Reichtum des Lebens mit der Entdeckung, dass uns in jedem Moment das Leben in all seiner Vielfalt neu geschenkt wird. In diesem Band nähert sich der weltberühmte Mystiker den „99 schönen Namen“, den „Asma‘ul Husna“, mit denen die islamische Tradition das Wesen Gottes umschreibt. Vertraute und weniger bekannte Namen laden ein zu einer faszinierenden Entdeckungsreise: der freispricht, der bewahrt, der Öffnende, der Feinfühlige. In 99 kurzen Meditationen erschließt Bruder David die Bedeutung dieser göttlichen Eigenschaften für unseren Alltag.



«**Vom Glück dankbar zu sein**» – Eine Anleitung für den Alltag
von Robert A. Emmons (Autor), Nicole Hölsken (Übersetzer) – leider derzeit nur **gebraucht** erhältlich
Gebundene Ausgabe, ISBN 978-3-593-38649-2 / **Campus-Verlag**, Frankfurt. Emmons zeigt, wie sehr Dankbarkeit unser Leben positiv beeinflusst. Anhand zahlreicher Studien und interessanter Seitenblicke auf Psychologie, Literatur, Religion u. Kulturgeschichte macht er deutlich, dass ein von Herzen kommendes »Danke« das Leben von Grund auf verändern und essenziell bereichern kann: Beziehungen und Freundschaften profitieren davon ebenso wie die eigene Gesundheit. Das Beste daran ist: Jeder trägt die Fähigkeit zur Dankbarkeit in sich!. Emmons gibt zahlreiche, leicht umsetzbare Tipps, mit denen man Dankbarkeit in den Alltag integrieren kann und somit sein Glücksempfinden deutlich steigert.



«**Dankbarkeit, Wertschätzung und Glück – auf dem Weg zu einem neuen Lebensstil**»
von Liv Larsson (Autor), Judith Momo Henke (Übersetzer). *Dankbarkeit als Lebensstil*
Taschenbuch, Junfermann Verlag; Auflage: 1 (2016) ISBN-10: 3955714861, ISBN-13: 978-3955714864
In unverfälschter, von Herzen kommender Dankbarkeit liegt eine ungeheure Kraft. Sie nährt unsere Beziehungen, verdeutlicht uns, was im Leben wichtig ist und worauf wir verzichten können. Allerdings haben die meisten Menschen eine Denkweise verinnerlicht, die dem natürlichen Dankbarkeitsfluss im Weg steht. So denken wir, wir verdienen etwas und es sei nicht mehr als recht und billig, das zu bekommen, was uns zusteht. Durch eine solche Haltung gehen uns die Fähigkeit zur Dankbarkeit und ihr produktives Potenzial immer mehr verloren. In diesem Buch ist ein 52-wöchiges Übungsprogramm enthalten, das hilft, die „Dankbarkeitsmuskeln“ zu stärken. Es basiert u.a. auf Ansätzen aus der Gewaltfreien Kommunikation und der Positiven Psychologie.

Siehe auch weiterführende Links im Blog der [Online-Bibliothek](#) weiter unten.

9. Weiterführende Links

www.dankbar-leben.org
www.gratefulness.org
<https://www.bibliothek-david-steindl-rast.ch/>
<https://zivotuzahvalnosti.net/>
<https://gratefulness.org/international-partners-dankbaar-leven/>
<https://www.viviragradecidos.org/>
<http://viveragradecidos.org/>
<https://www.europakloster.com/>
<https://gratefulness.org/about/international-partners/cn/>

Österreich, Deutschland, Schweiz
U.S.A.
Schweiz
Kroatien
Niederlande
Argentinien
Brasilien
Österreich
China