

Netzwerk der Europäischen **dankbar leben** – Gruppen

+ + Herzliche Einladung zum Online Dialog „Offener Raum“ + + auch über die Feiertage + +
jeden Dienstag von 18.00 – 19.30h



Violett gilt als geheimnisvoll und mystisch und wird entsprechend mit Glaube, Spiritualität und Dienen in Verbindung gebracht (Wikipedia).

In der Liturgie gilt Violett als Sinnbild für den Übergang und die Verwandlung.

Foto: Robert Graf (Dez 2020)

Liebe Freund*innen des österreichischen Netzwerks Dankbar leben!

In diesen Tagen danke ich allen Mitwehenden in unserem Dankbar leben Netzwerk für das, was heuer gelungen ist. Ich möchte nicht die Schwierigkeiten oder gar Verluste geringschätzen, die vielleicht manche von uns in diesem Jahr erlitten haben. Da bin ich ganz mit Br. David: dafür kann man nicht dankbar sein. Doch bot gerade dieses besondere Jahr reichlich Gelegenheiten, dennoch das Licht im Dunkeln zu finden. Ich kann gar nicht aufhören zu erzählen, was für mich in diesem Jahr im Dankbar leben Netzwerk so besonders war. Diejenigen, die dabei waren, erinnern sich sicher mit Freude. Die, die dazu keine Gelegenheit hatten, dürfen erwartungsvoll auf das kommende Jahr blicken.

Ich lege Euch Br. David's Adventsbotschaft ans Herz. Ihr findet sie [hier](#).

Danke für Euer Dabeisein,
Frohe Weihnachten und ein gutes, friedliches Neues Jahr 2021!

Von Herzen,
Robert

Netzwerk der Europäischen dankbar leben – Gruppen

Hier noch ein paar Hinweise:

1. Große Konjunktion Jupiter und Saturn heute am 21.12.2020

Was hat das mit Dankbar leben zu tun, fragen sich vielleicht manche. Es wird gesagt, dass diese Himmelserscheinung auch vor rund 2.000 Jahren der „Stern von Bethlehem“ gewesen sei. Eine große Lichterscheinung am Firmament, der den Hl. Drei Königen den Weg gewiesen haben soll. Dies führt mich zur Frage, was Br. David zu Weihnachten sagt. Wie so oft werde ich in der [Online Bibliothek](#) fündig. Er sagt in einem [Interview mit der Kirchenzeitung](#): „Wenn ich in einer klaren Winternacht unterm Sternenhimmel stehe, schaue ich hinauf und denke mir: So sind Menschen zehntausende Jahre lang unter diesem Himmel gestanden und haben sich das Sternkind ersehnt. Es geht dabei um Menschwerdung, um Menschwerdung des großen Geheimnisses, um Menschwerdung Gottes, aber auch um unsere eigene Menschwerdung.“

Wenn wir heute diese Himmelserscheinung beobachten denken wir vielleicht an diese eigene neuerliche oder erneuerte Menschwerdung? Wir können LIVE dabei sein, denn das [Lowell Observatory bietet eine Live-Übertragung](#) um 17.00 (MT) an. Das dürfte 01:00 (MEZ) bei uns sein.

2. Es läuft noch immer: 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.

3. „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](#).

4. Einladung in den „Virtuellen Offenen Raum“ jeden Dienstag von 18.00 – 19.30h – auch über die Feiertage

Seit März bieten wir diesen Raum bereits ohne Unterbrechung an (am 5.1.2021. zum 40. 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 unbekanntem 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.

Zugangscode: <https://zoom.us/j/584801061?pwd=SDJTdCtKZkZkVlYzRFZmVUhUWXdeQQT09>

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».

Netzwerk der Europäischen dankbar leben – Gruppen

5. Aus dem Netzwerk

Ich bin jedes Mal zutiefst berührt was der Infobrief so alles unter die Menschen bringt! Da nur ansatzweise einzusteigen ist schon abendfüllend...

Das YouTube-Video hat mich sehr berührt und ich musste es gleich an unsere kleinen Enkelkinder weiterschicken. Danke. Ich beginne ab heute (m)ein Dankbarkeits-Tagebuch. Alles Gute, Dorothea

6. Bleibende 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.

Siehe auch Beitrag in der Online-Bibliothek [Buchpräsentation «99 Namen Gottes»](#)



«**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.

7. 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