



Foto: © Elisabeth Cerny-Gutmann, TeilnehmerInnen des Praxis-Workshops im Juni 22, Schloss Thalheim

## Liebe Freundinnen und Freunde unseres Netzwerks!

Vielleicht wunderst Du Dich gerade, dass Du in so kurzer Zeit einen weiteren Infobrief erhältst. Ich mache es kurz: wir geben uns einen neuen Namen! Und haben das so im [Blog](#) formuliert:

„Das **Netzwerk der europäischen dankbar leben Gruppen**“ ändert ab sofort seinen Namen in **dankbar leben Begegnungsräume** und möchte damit zum Ausdruck bringen, dass es bereits jetzt mehr ist als ein Netzwerk von Gruppen.

Während in den ersten Jahren die Hauptausrichtung in der Gründung von Gesprächskreisen in Anlehnung an Bruder David Steindl-Rast OSB (...die Zukunft liegt in Netzwerken...) lag, hat sich das Angebot des Netzwerks in der Zwischenzeit vergrößert. Alle Aktivitäten, angefangen mit dem jeden Dienstag stattfindenden Online-Dialog [Offener Raum](#), über die zweimal jährlich durchgeföhrten [Praxis-Wochenenden](#), die [Wandertage](#) und die vielfältigen Teilnahmen an [Online-Kongressen](#), bis hin zu ganz persönlichen Kontakten, haben eines gemeinsam: sie schaffen **Räume der Begegnung** - von Herz zu Herz - und laden ein, tiefer in die Erfahrung der Dankbarkeit einzutauchen.

Bruder David dazu: «+ JA, DAS IST SCHON EIN BESSERER NAME. VIEL SEGEN FÜR EURE NEUE ARBEITSPHASE. BRUDER DAVID». Vielen Dank lieber Bruder David für Deinen Segen ☸!

Mit dem neuen Namen einher geht auch die Ausweitung unseres Online-Angebots auf ZOOM **ab 2.10.22**:

- Jeden Dienstag 18:00 – 19:30 Uhr **Offener Raum** wie bisher
  - Jeden Donnerstag 09:00 – 10:00 Uhr **Dyaden der Dankbarkeit** **NEU**
  - Jeden Sonntag 20:30 – 21:00 Uhr **Kontemplieren in der Stille** **NEU**
- Einwahllink für alle Aktivitäten: <https://zoom.us/j/584801061?pwd=SDJTdCtKZkZkVlYzRFZmVUhUWXdEQT09>

## 1. Dyaden der Dankbarkeit

Der Begriff „Dyade“ steht für eine wertungsfreie, achtsame Kommunikation zwischen zwei Menschen. Vor dem Hintergrund von Dankbarkeit üben wir diese Kommunikation in einer halbstündigen Begegnung in Paar-Gesprächen mit jeweils drei Impulsen, die wir mit unserem/r Gesprächspartner/in austauschen.



Bild: Robert Graf, Schloss Thalheim

### WANN

Jeden Donnerstag üben wir von 09:00 - 10:00 Uhr online. Eine Anmeldung ist dazu nicht erforderlich.  
Link: <https://zoom.us/j/584801061?pwd=SDJTdCtKZkZkVlYzRFZmVUhUWXdEQT09>

### WIE

Nach einer kurzen Einführung in das Wesen der Dyade und dem genauen Übungsablauf wird die Gruppe per Zufallsauswahl in Paare eingeteilt, die eine halbe Stunde miteinander in ihrem „Breakout-Room (Gruppenraum)“ üben. Danach werden sie wieder ins Plenum zurückgerufen, wo sich alle zu einem kurzen gemeinsamen Austausch treffen:

- A richtet an B den ersten Impuls: „Was bewegt dich gerade?“. B lässt den Impuls auf sich wirken und antwortet aus seinem offenen Herzen. A ist ganz präsent und hört mit seinem Herzen zu. Tritt Stille ein, wiederholt A „Was bewegt Dich gerade?“. Nach genau 5 Minuten wechselt die Richtung. Nun setzt B den Impuls an A „Was bewegt Dich gerade?“. Nach gesamt 10 Minuten folgt Impuls 2.
- A richtet an B den zweiten Impuls: „Wofür bist du gerade dankbar?“ B antwortet. Nach weiteren 5 Minuten wechselt wieder die Richtung. B an A „Wofür bist du gerade dankbar?“. Nach gesamt 20 Minuten kommt Impuls 3.
- Bruder David sagt, dass wir nicht für alles dankbar sein können. Aber auch solche Situationen können eine Gelegenheit sein, zu handeln. Und für diese Gelegenheit können wir wiederum Dankbarkeit entwickeln.

A richtet den dritten Impuls an B: „Für welche Gelegenheit kannst Du dennoch Dankbarkeit entwickeln/dankbar sein?“. Nach 5 Minuten wechselt wieder die Richtung und B richtet diesen Impuls an A. Hier geht es um die Tiefe, die wir zulassen können, auch um die Bereitschaft, nach einem Geschenk in einer Situation zu suchen, für die wir nicht dankbar sein können. Für viele mag dies die schwierigste Frage sein. Die Übung zeigt, dass es sich lohnt.

Nach insgesamt 30 Minuten geht es zurück ins Plenum.

Nach dem gemeinsamen Austausch wird die Stunde abgeschlossen.

### WER

Jede/Jeder ist herzlich willkommen. Eine Vorerfahrung ist nicht notwendig.

Fragen gerne an Claudia unter [cs@claudiastahl.at](mailto:cs@claudiastahl.at).

Wir freuen uns auf Dich!

## 2. Meditation/Kontemplieren in der Stille



Bild: Andrea Kuprian-Farcher

Kontemplieren meint, sich intensiv in einen Text versenken („..in das Wort Gottes oder eines seiner Werke...). Als Netzwerk dankbar leben Begegnungsräume laden wir zu einer Begegnung mit einem Text von Bruder David oder einem/r anderen WeisheitslehrerIn ein.

### **WANN**

Jeden Sonntag von 20:30 – 21:00 Uhr online. Eine Anmeldung ist dazu nicht erforderlich.

Link: <https://zoom.us/j/584801061?pwd=SDJTdCtKZkZkVIYzRFZmVUhUWXdEQT09>

### **WIE**

Ganz im Sinne von Bruder David wollen wir der Stille Raum geben. Immer wieder betont er, dass Stille und Schweigen unglaublich wichtig sind. So sagt er im Waldzell Dialog „Führung aus der Stille“ im November 2010:

„*ES gibt. ES gibt nicht. ES gibt alles. Und dieses ES ist die Stille und was die Stille gibt, ist Wort*“ ...

Uns ist es wichtig, zusätzlich zum Herzensraum des Dialogs im OFFENEN RAUM an jedem Dienstag um 18:00 Uhr mit der Kontemplation an jedem Sonntag um 20:30 Uhr einen Herzensraum der Stille zu schaffen.

Wir begegnen einander im Schweigen und in der Stille und tauchen ein in die Übung, ganz im gegenwärtigen Augenblick und im Herzen anzukommen. Denn um zu verstehen und wahrzunehmen, was die Worte uns sagen wollen, müssen wir ganz still werden. Nur so können wir das Wort unter all den anderen Worten erkennen, das uns anspricht und für uns wichtig ist in diesem Moment.

Mit dieser Erfahrung können wir vertrauensvoll in die neue Woche gehen und dem Wort durch unser beherztes Leben antworten.

### **WER**

Jede/Jeder ist herzlich Willkommen. Eine Vorerfahrung ist nicht notwendig.

Fragen gerne an Andrea unter [a.kuprian.farcher@gmail.com](mailto:a.kuprian.farcher@gmail.com)

Wir freuen uns auf Dich!

## 3. Rückblick auf den dankbar leben Wandertag am Samstag, 10. September 2022



Bild: Robert Graf, dankbar leben Wandertag 2022

Die Wetteraussichten waren noch am Vorabend nicht so rosig, in der Nacht regnete es bis in die frühen Morgenstunden. Aber bei Tagesanbruch hatte der Wind die Regenwolken verblasen und zum Start um 10:00 Uhr fanden wir uns in einer Gruppe von 15 Wanderlustigen bei strahlendem Sonnenschein und idealem Wanderwetter bei unserem Treffpunkt Endstation Straßenbahn 60 in Rodaun ein. Manche wären gerne dabei gewesen, aber die Umstände ließen es nicht zu. Etliche haben uns «im Geist» begleitet. Selbst aus Deutschland und der Schweiz schickte man uns herzenswarme Grüße.

Den gesamten Beitrag kannst du [hier](#) weiterlesen....

## 4. Rückblick auf das dankbar leben Praxis-Wochenende vom 10. – 12 Juni 2022 Thalheim

Bereits zum 5. Mal fand das dankbar leben Praxis - Wochenende statt – diesmal zur Freude vieler wieder in Präsenz im [Schloss Thalheim](#) in Niederösterreich. Thalheim hat ein besonderes Flair: Der Schlossherr hat für jede der Weltreligionen im weitreichenden Gelände einen Platz vorgesehen. Es ist daher ein besonderer Ort, auch für das friedliche und gleichzeitig befruchtende Nebeneinander der wichtigsten Glaubensrichtungen....



Bild: Robert Graf, Schloss Thalheim

Den gesamten Beitrag kannst Du [hier](#) weiterlesen.

## 5. Ausblick auf das dankbar leben Praxis-Wochenende vom 25. -27. 11. 2022 online



Bild: Robert Graf (Acryl/Kohle)

Wir laden herzlich ein zum nächsten dankbar leben Praxis-Workshop online auf Zoom. In bewährter Weise treffen einander Herzensverbundene aus Österreich, Deutschland und der Schweiz im virtuellen Raum zum gemeinsamen Üben der Praxis dankbar leben.

Die Übungszeiten (online und offline) sind:

Freitag	25.11.2022:	ab 19:00 - ca. 21:00 Uhr
Samstag	26.11.2022:	ab 09:00 - ca. 12:00 Uhr (offline nach eigener Zeiteinteilung) 14:00 - 17:30 Uhr online Ab 19:00 - ca. 21:00 Uhr (offline nach eigener Zeiteinteilung)
Sonntag	27.11.2022:	10:30 - 13:00 Uhr

Weil wir gemeinsam in die Tiefe gehen wollen, bitten wir um durchgehende Anwesenheit zu den Workshopzeiten. Damit stärken wir unseren Fokus und die gemeinsame Energie.

Für alle, die noch wenig oder keine Erfahrung mit Zoom haben, gibt es am Freitag um 18:30 Uhr eine kleine Einführung.

Wir bitten um Vormerkung des Termins! Anmeldung gerne an [dankbarleben.gruppen@gmail.com](mailto:dankbarleben.gruppen@gmail.com).  
Einen Bericht über das online Praxis-Wochenende im Jahr 2020 findest Du [hier](#).

## 6. Ins Netz gegangen....

### Warum Dankbarkeit unsere Lebensqualität erhöht (biek-ausbildung.de)

Dazu eine Anmerkung von Klaudia Menzi: R. Emmons wird in diesem Bericht zitiert. Robert Emmons bezeichnet Bruder David als seinen Dankbarkeits-Lehrer, zitiert Bruder David in seinen Büchern [Vom Glück, dankbar zu sein](#) und hat Bruder David zum 90. Geburtstag sogar ein Buch gewidmet. [Das kleine Buch der Dankbarkeit](#). Ich kann beide Bücher sehr empfehlen. Das kleine Buch der Dankbarkeit ist eines meiner Verschenkbücher.... (gebraucht z.B. [hier](#) zu beziehen).

### Gratefulness: A Necessary Ingredient for Relationships | Psychology Today

Source: Hanny Naibaho/Unsplash Heartfelt Peace Brother David Steindl-Rast (2016), founder of A Network for Grateful ... that newfound perspective elsewhere (Steindl-Rast, 2016). For example, my wife and I find many opportunities to be grateful...

### **GRATITUDE: 3 ways to cultivate it through mindfulness while aging (blogarama.com)**

...than nothing." David Steindl-Rast: Stop, look and go Brother David Steindl-Rast, a Benedictine monk, has devoted his life ... marvel of life. Nonetheless, Brother Steindl-Rast is realistic in acknowledging that life events and experiences can be...

## 7. Neuer dankbar leben Gesprächskreis in Mattsee, Salzburg

Nach dem erfolgreichen [Vortrag von Andrea Kuprian](#) und dem 1. Treffen am 7.9.2022 lädt Silvia Kemperling zu weiteren Gesprächskreisen ins Pfarrheim Mattsee ein:

Jeden 1. Mittwoch im Monat

Nächste Termine: 5. Oktober, 2. November, 7. Dezember 2022

19:30 Uhr, Pfarrheim Mattsee, Stiftsplatz 1, 5163 Mattsee

Dauer: 90 Min.

Die Teilnahme ist kostenlos!

Anmeldung: Silvia Kemperling E-Mail [sil.ke@gmx.at](mailto:sil.ke@gmx.at).

Silvia ist Erwachsenenbildnerin, Dipl. Waldorfpädagogin, Berufsberaterin, verheiratet, zwei Söhne.

Kann Dankbarkeit ein Schlüssel zum Glück, zur Freude und zur Zufriedenheit sein? Wir haben die Möglichkeit, gemeinsam in das Thema Dankbarkeit einzutauchen, uns mit dem Herzen in einer gemeinsamen Stille zu begegnen, mit dem Herzen zuzuhören und aus dem Herzen zu sprechen. Dadurch kann eine positive Dankbarkeitsspirale entstehen. Bei unseren Treffen üben wir, unsere Blickrichtung bei alltäglichen Gelegenheiten auf die Dankbarkeit auszurichten.

Herzlich willkommen in unserem Netzwerk Silvia und vielen Dank für Deine Initiative!

## 8. Aus dem Netzwerk



Bild: Robert Graf, screenshot dankbar leben online Praxis-Workshop

Bei dieser Gelegenheit: vielen Dank für Eure Rückmeldungen, Vorschläge, Ideen, die uns immer wieder erreichen....hier von Barbara:

*Es ist mir etwas in die Hände gefallen zum Thema mit dem "Herzen hören" und "vom Herzen her sprechen bzw. Singen" - auch eine Form von tätigem Mitgefühl - eine wunderbare weibliche Bassstimme: SENDING YOU LIGHT by Melanie DeMore performed with Julie Wolf*  
<https://www.youtube.com/watch?v=clsZuoNFtXg>

-----  
Zur Buchempfehlung „Herzen hören“: „.....da ich eben genau dieses Buch „Herzen hören“ auch als Sommerlektüre von einer lieben Freundin geschenkt bekommen habe. Berührt hat mich u.a. auch, dass diese hohe Empfindsamkeit des „Herzhörens“ in dieser Geschichte durch eine Einschränkung auf einer körperlichen Ebene entwickelt wurde, die auf Grund der intensiven Liebe gar keine Bedeutung mehr hatte für die beiden Menschen...“

-----  
Zum Offenen Raum: „Gestern Abend, angeregt auch durch den Impuls „den Krieg umarmen“ hat sich unser Dialog entwickelt in eine Richtung in der es, vor allem durch ein berührendes Plädoyer von Kunigunde, darum ging den Mut zu haben, die Intensität der Liebe wahrzunehmen und nicht wegzu laufen, also letztendlich voll und ganz im Moment präsent zu sein, die scheinbare Sicherheit des Kopfes zu verlassen, nichtwissend und wirklich im Herzen zu sein.... Es war sehr berührend und eine wunderbare Möglichkeit, das mit dem Herzen hören immer wieder und wieder im Online-Dialog zu üben, zu vertiefen und zu verankern. Vielen Dank für diesen Reichtum“.

Zum Wandertag:

«Danke auch für den Bericht vom Wandertag. Es klingt so wunderbar, wie ihr den Tag bewusst, sinnlich, berührend und verbindend gestaltet habt, Christine M.»

«Es war ein sehr erfüllender Wandertag und ich danke Dir und Gerlinde nochmals für die Möglichkeit!  
Christine S.E.»

„Vielen lieben Dank für das zur Verfügung stellen deiner Bilder von diesem wunderschönen gemeinsamen Tag gestern, und auch den Blog-Beitrag, den du schon über unseren Wandertag geschrieben hast. Heide!“

## 9. Kalendarium

- **Jeden Dienstag:** 18:00 – 19:30 Uhr – **online Dialog Offener Raum**
- **Jeden Donnerstag:** 09:00 – 10:00 Uhr – **online Dyaden der Dankbarkeit**
- **Jeden Sonntag:** 20:30 – 21:00 Uhr – **online Meditation/Kontemplation in der Stille**  
Einwahllink ZOOM: <https://zoom.us/j/584801061?pwd=SDJTdCtKZkZkVlYzRFZmVUhUWXdEOT09>.
- **Online-Intervision für dankbar leben GastgeberInnen 29. September 2022 – 19:00 – 21:00 Uhr**  
Anmeldung unter: christine.minixhofer@dialogus.at oder [thomas@draussensigner.at](mailto:thomas@draussensigner.at) - Moderation: Thomas
- **Online-Intervision für dankbar leben GastgeberInnen 18. November 2022 – 19:00 – 21:00 Uhr**  
Anmeldung unter: christine.minixhofer@dialogus.at oder thomas@draussensigner.at - Moderation: Christine
- **Online Praxis-Wochenende 25. – 27. November 2022** – bitte Termin vormerken
- **Präsenz-Praxis-Wochenende Mai/Juni 2023**
- **Urlaubsseminar in IZ, Kroatien 28.8. – 1. September 2023 mit Claudia Stahl und Robert Graf**  
(Wir bitten um eine Teilnahmegebühr zum Ersatz der Reisespesen von max. 200,- EURO)  
**Achtung: neuer Termin!**
- **GastgeberInnen Workshops für Menschen, die einen Präsenz-Gesprächskreis gründen möchten**  
Nach Bedarf (Anfragen an [coaching@robert-graf.at](mailto:coaching@robert-graf.at))

Herzliche Grüße

Robert

(in Kooperation mit der Online-Bibliothek David Steindl-Rast OSB und dem gesamten Team dankbar leben Begegnungsräume)



**Robert Graf**

**dankbar leben Begegnungsräume**

1230 Wien . Pfitznergasse 3/5

T +43 (0) 664 41 56 57 0

E [coaching@robert-graf.at](mailto:coaching@robert-graf.at)

[www.robert-graf.at](http://www.robert-graf.at)

Weiterführende Links:

[www.dankbar-leben.org](http://www.dankbar-leben.org)

[www.gratefulness.org](http://www.gratefulness.org)

[www.bibliothek-david-steindl-rast.ch](http://www.bibliothek-david-steindl-rast.ch) - Blog