



Berg der Dankbarkeit von Erika Luzia Lüthi

Die Berge in der Bergregion der Insel des Fühlens tragen weisse Mützen. Sie sind am Morgen mit etwas Schnee bedeckt, der bei gutem Wetter bis Mittag wieder verschwindet. Die Spitzen bleiben weiss, und der Fels schimmert grau durch. Schneefelder bleiben manchmal im Schatten liegen. Rund um den Berg der Liebe gibt es ein grosses zu bestellendes Feld. Das Feld und der Berg sind gut zugänglich und erfordern keine bergsteigerischen Kenntnisse. Die Wege sind in der Regel gut sicht- und begehbar.

Einleitung Berge

Hinweis

Da jede Sehenswürdigkeit für sich selbst unabhängig von den anderen besucht werden kann, tauchen hier bei den Bergen die gleichen Einleitungen (bis Seite 3) und auch kleine Textwiederholungen auf.

Berge haben einen festen Boden, gehen tief in die Erde hinein und streben gegen den Himmel. Sie sind mit der Erde und dem Himmel verbunden. Sie tauschen Energie mit der Erde und dem Himmel aus, empfangen und geben Energie sowohl an das eine als auch an das andere ab. Sie verbinden auch die beiden Energien. Sie sind fest verankert und strahlen Kraft und Stärke aus. Wenn sie von der Sonne beschienen werden, strahlen sie auch Licht aus. Wenn wir unterwegs sind, können wir uns an ihnen orientieren.

Hier in der Bergregion, wozu der Berg der Dankbarkeit gehört, geht es darum, dass Sie sich Ihrer «eigenen Innerlichkeit» bewusstwerden und dass Sie Ihre positive Grundstimmung der Dankbarkeit ausweiten. Sie erhalten Werkzeuge dazu, wie Sie dies auch mit anderen Begriffen, wie zum Beispiel Gelassenheit oder Glück tun können. Sie erlangen die Fähigkeit nicht nur für sich inmitten von Stress und Konflikten ruhig und positiv bleiben zu können, sondern Sie bilden gleichzeitig auch ein Feld, in dem andere Menschen zur Ruhe und Dankbarkeit kommen können.

Das Feld der Dankbarkeit bildet rund um den Berg der Dankbarkeit einen grossen Kreis. Ein Feld dient dazu, uns Nahrung zu geben. Es will besät, bepflanzt, gepflegt und geerntet werden. In diesem Feld gibt es Pflanzen verschiedenster Art und in verschiedensten Wachstumsstadien: erst gerade aus der Erde schauende, kleine, zarte Pflänzchen, mittel-grosse und voll ausgewachsene, in der Blüte stehende und gereifte Pflanzen bereit zur Ernte.

Am Rande des Feldes der Dankbarkeit stehen Säcke mit verschiedenen Samen. Sie sind eingeladen, sie auszusäen im Feld der Dankbarkeit. Sie sind eingeladen, am Aufbau des Feldes mitzuhelfen. Sie sind eingeladen, das Pflegen dieses Feldes zu unterstützen und so das Feld aufrecht zu erhalten – in jedem Augenblick Ihres Lebens. Zusammen mit anderen können Sie im Alltag ernten und die Ernte feiern – freudvoll, liebevoll und dankbar.

Grundschwingung

«Jeden Augenblick erschafft dein Bewusstsein die Welt, in der du lebst.» Eckhart Tolle

Nach Eckhart Tolle ist die Wahrnehmung der Welt der Spiegel unseres Bewusstseinszustandes. Wir entscheiden, was wir beachten, fördern oder leben. Wenn wir die Aufmerksamkeit vermehrt auf Dinge und Situationen richten, die in uns zum Beispiel Dankbarkeit auslösen, können wir sie nicht nur im Moment geniessen, sondern wir erzeugen damit auch eine Art Feld als Quelle der positiven Gefühle, woraus wir wiederum und immer wieder Dankbarkeit, Freude, Zufriedenheit, usw. schöpfen können. Wenn wir die für uns stimmigen Gefühle bewusst beachten, und vermehrt in unser Leben lassen, säen wir sie und sie können wachsen. Wenn wir sie gut pflegen und immer wieder nähren, kann daraus eine Art Grundgefühl oder Grundstimmung entstehen, die Sie immer bei sich haben und Sie, wohin Sie auch gehen, ständig begleitet. Es entsteht eine

Art Grundschiwingung, die Sie ausstrahlen und auch anziehen. Es entsteht Ihre Art Grundmodus des in der Welt sein.

Diese stimmigen Grundgefühle schwingen in unserem Alltag mit und steuern ihn, unsere Begegnungen mit anderen Menschen, unseren Umgang mit der Natur und unsere Einstellungen zum Leben. Gleichzeitig sind sie ein wichtiger Kompass, an dem wir uns immer wieder orientieren können und in herausfordernden Zeiten ein Anker, an den wir uns halten können.

Bergwandern

Es gibt innere und äussere Berge. Um Wachsen zu können, sind wir bei beiden Arten herausgefordert, den Weg zu entdecken zum Fuss des Berges und zum Gipfel. Die Risiken, denen wir dabei begegnen, sind unterschiedlicher Art. Manchmal wissen wir nicht weiter, sehen wir die nächsten Schritte nicht; manchmal ist es sehr steil und wir dürfen auf keinen Fall zurückschauen, manchmal teilen sich Wege und es ist nicht ganz klar, welchen wir jetzt einzuschlagen haben. Nebel kann uns die Sicht versperren, die Sonne uns erbarmungslos auf den Kopf scheinen, Regen den Weg glitschig machen. Das zum Berge Kommen und der Aufstieg sind ein Abenteuer. Zuerst lernen wir, wie es ist, am Fuss des Berges zu stehen; dann wie es ist, die Hänge zu erklimmen; und zuallerletzt stehen wir auf dem Gipfel. Nur ist das Besteigen eines Berges unvollständig ohne den Abstieg und ohne den bewussten Blick sowohl zurück auf den Berg als auch vorwärts auf das Tal und die Felder in der Ebene, die vor uns liegen.

Berg der Dankbarkeit

Schwierigkeitsgrade

Beim Ersteigen des Berges der Dankbarkeit gibt es drei verschiedene Schwierigkeitsgrade.

Schwierigkeitsgrad 1: Aufbauen und kreieren

Sie probieren ein neues Denken aus respektive Sie eignen sich dies an. Sie schärfen den Blick für die Seiten des Lebens, für die Sie dankbar sein können, und schwingen mit. Sie hegen und pflegen dieses Pflänzchen – immer wieder und von neuem. Sie sind dankbar dafür und freuen sich daran.

Schwierigkeitsgrad 2: Andere Blickwinkel einnehmen

Sie üben bewusst immer wieder den Blickwinkel der Dankbarkeit einzunehmen, Dinge und Situationen aus diesem Aspekt heraus zu betrachten, andere schwingende Gedanken und Gefühle umzuwenden, loszulassen und das Feld der Dankbarkeit entstehen zu lassen, bis sich tief in Ihnen dieses Grundgefühl zeigt und ausweitet.

Schwierigkeitsgrad 3: Transformieren – umwenden – in eine neue Grundhaltung hinein

Sie akzeptieren sowohl sich selbst als auch die anderen und die Begebenheiten des Lebens, Sie nehmen sie an, wie sie sind – ohne Erwartungen und Vorstellungen wie der andere oder die Situation sein müsste. Sie beurteilen nicht. Sie machen keine Schuldzuweisungen. Sie wenden Ihre Beurteilungen und Bewertungen um in «Was kann ich

dabei lernen? Was will mir dies alles sagen? Wofür kann ich dankbar sein? Wo und wie zeigt sich meine Dankbarkeit? Wie kann sie wachsen?».

Dankbarkeit ist nicht nur eine Grundschiwingung, sondern auch eine Grundhaltung, die unser Denken, Fühlen und Handeln bestimmt. Sie zu leben macht das Leben leicht, wertvoll und lebenswert.

Hinweis

Sie erkunden das, was für Sie stimmig und möglich ist. Sie wählen die Themen aus, die Sie neugierig machen, die Sie anlocken. Sie wählen aus den Angeboten aus dem Aktiv und Kreativ aus, was für Sie gerade aktuell und stimmig ist. Sie bestimmen Ihre Reiseroute und wie lange Sie verweilen selbst.

Aktiv und Kreativ

Zur Ruhe kommen

Atmen Sie durch die Nase tief ein – nicht nur über die Brust, sondern auch über das Zwerchfell, sodass sich der Bauch hebt – und zählen Sie auf vier, halten sie den Atem an und zählen Sie wiederum auf vier, atmen Sie über die Nase langsam aus und zählen wiederum auf vier, Sie halten die Luft wiederum für ca. vier Sekunden an, bevor Sie wieder einatmen. Dies ist eine Übung, die Sie auch im Alltag immer wieder anwenden können, wo auch immer Sie sind.

Den Puls des Lebens fühlen

Setzen Sie sich fünf Minuten bequem hin und fühlen Sie mit Ihren Fingern den Pulsschlag an Ihrem Handgelenk. Es ist der Pulsschlag Ihres Lebens.

Die Dankbarkeit einladen

Setzen Sie sich bequem hin, atmen Sie ein paar Mal ein und aus. Wie fühlt sich Ihre Atmung an? Wie fühlt sich Ihr Körper an? Welche Stimmung zeigt sich Ihnen – jetzt in diesem Augenblick?

Laden Sie die Dankbarkeit ein in Ihr Herz, öffnen Sie ihr das Tor. Atmen Sie Dankbarkeit in Ihren Herz-Raum, atmen Sie Dankbarkeit aus. Verbinden Sie sich mit Ihrer Dankbarkeit in Ihrem Herz-Raum.

Stimmen zur Dankbarkeit

«Nicht die Glücklichen sind dankbar. Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.»
Francis Bacon

«Dankbarkeit führt zu Glück.»

«Dankbarkeit ist eine äusserst wichtige spirituelle Quelle, die wir entwickeln können.» Godwin Samararatne

«Lächeln ist der Ausdruck von Dankbarkeit und berührt unser Herz und unsere Freude und dasjenige der Menschen, die uns begegnen.»

«Nichts im Leben ist selbstverständlich. Deshalb gibt es tausend Gründe, um dankbar zu sein.»

«Dank ist eine starke Kraft gegen die Negativkräfte in unserem Leben.» Ulla Schaible

Aktiv und Kreativ

Wählen Sie eine Stimme der Dankbarkeit aus, die für Sie stimmig ist oder die Gegenstimmen in Ihnen weckt. Gehen Sie damit und beobachten Sie, was in Ihnen vor sich geht.

Wenn Sie auf ruhigen Wegstücken unterwegs sind, sind die folgenden Spielereien mit dem Gehen anwendbar und gelten sowohl für das zum Berge und zu den Feldern Kommen als auch für den Auf- und Abstieg. Sie können hier die folgenden Aktiv und Kreativ bei anderen Wanderungen oder Spaziergängen, auf dem Weg zur Arbeit oder zum Einkaufen anwenden.

Tempo

Versuchen Sie die Geschwindigkeit beim Aufstieg oder Abstieg zu verlangsamen, gehen Sie mal besonders langsam oder besonders schnell. Wechseln Sie damit ab und beobachten Sie die Wirkung auf Sie.

Aufs Gehen konzentrieren

Konzentrieren Sie sich aufs Gehen, auf jeden Schritt Ihrer Füsse. Atmen Sie bei jedem Schritt ein und beim nächsten aus. Sie können auch versuchen, jede Atemphase mit zwei oder drei Schritten zu machen.

Konzentrieren Sie sich auf Ihre Schritte und begleiten Sie sie in Gedanken mit den Namen des Berges.

Gehen Sie und konzentrieren Sie sich bewusst auf das Aufheben und Absetzen des Fusses.

Die Natur wahrnehmen

Nehmen Sie die Natur um sich wahr und lächeln Sie ihr zu.

Die Landschaft wahrnehmen

Halten Sie inne und lassen Sie die Schönheit der Landschaft auf sich wirken. Je nach Landschaft formulieren Sie einen Satz. Beispiele: ich freue mich an den Schönheiten der Natur und Landschaft, ich bin dankbar, dass ich hier sein darf, ich liebe es in der Natur

unterwegs zu sein. Sprechen Sie sie ruhig aus. Sie können Sie auch mit dem Gehen kombinieren oder mit dem Ein- und Ausatmen.

Andere Wege ausprobieren

Sie können auch einmal neben dem Weg gehen und schauen was passiert; oder da, wo es nicht gefährlich ist, eine Abkürzung nehmen; oder den Weg verlängern.

Gedanken

Lassen Sie die Gedanken kommen und lassen Sie sie gehen, lassen sie Sie vorbeiziehen, ohne auf sie einzugehen – es sei denn, sie haben einen aufbauenden und positiven Bezug zum Namen des Berges. Falls das Vorbeiziehen anderer Gedanken Sie daran hindert in einen positiven Modus zu kommen, können Sie folgendes ausprobieren: halten Sie an, atmen Sie einige Male tief und bewusst ein und aus, schliessen Sie kurz die Augen und kommen Sie bei sich an. Spüren Sie wie sich Ihre Bauchdecke senkt und hebt, wie die Luft in der Nase ein- und ausströmt. Gehen Sie erst weiter, wenn Sie Ihren Atem und sich selbst im Innern spüren können.

Dankbarkeit erleben

Der Berg der Dankbarkeit ist der Höhepunkt auf einer Bergkette, die wie ein Pfeil vom Pfad des Mitgefühls zum Ort des Fühlens zeigt. Der Berg selbst ist nicht spitzig und schroff. Er wirkt eher sanft, weich, entspannt und beruhigend. So ist auch die Wanderung auf diesen Berg. Wenn Sie den Weg mit dem Gefühl der Dankbarkeit gehen und geniessen können, sind Sie auf dem Weg zum Glück.

Der Berg der Dankbarkeit zeigt sich in seiner ganzen Würde. Seine Aufgabe ist es, auf die positive Stimmung der Dankbarkeit aufmerksam zu machen und sie zu verbreiten.

Der Wald, den Sie durchwandern, ist wie ein Märchenwald mit all den besonderen Pflanzen, Bäumen und Tieren. Zum Beispiel finden Sie noch im November Glockenblumen am Waldrand, Bäume mit regenbogenfarbiger Rinde oder eine Eidechse, die sich auf einem hellen Fleck sonnt, eine Blindschleiche, die über den Weg kriecht und Sie anhalten lässt. Wenn Sie innehalten und ganz still sind, sehen Sie vielleicht all die Elfen und Feen, die durch den Wald flattern und fliegen, ihre Wohnungen auf den Bäumen, hören ihr Reden und Singen. Vielleicht nehmen Sie Naturgeister wahr, können sich mit ihnen verbinden und hören auch eine Botschaft, die nur für Sie bestimmt und für andere ein Geheimnis ist. Sie befinden sich inmitten eines Schauspieles der Möglichkeiten der Natur – so vieles, wofür Sie dankbar sein können.

Sie werden auf Ihrer Bergwanderung zum Berg der Dankbarkeit eingeladen, sich

1. am Fuss des Berges einzustimmen und einzuschwingen auf das Gefühl der Dankbarkeit,
2. beim Aufstieg all die guten Gründe in Ihrem Leben zu erkunden, wofür Sie dankbar sein können,
3. auf dem Gipfel das Leben und Ihre Dankbarkeit zu feiern,
4. beim Abstieg Ihre erhaltenen Geschenke Revue passieren zu lassen und Ihre Geschenke ans Leben zu erforschen. Sie bedanken sich beim Leben, und entdecken

all die vielen Begebenheiten, in denen Sie von Ihren Geschenken weitergeben können.

5. Am Fuss des Gipfels angekommen nähren, pflegen und erweitern Sie Ihr Feld der Dankbarkeit und gleichzeitig auch das Feld der anderen Menschen.

Dankbarkeit

Laut Robert Emmons, einem der führenden Erforscher der Dankbarkeit, ist Dankbarkeit das Erkennen und Anerkennen der Gaben, die wir bekommen haben. Dies kann von anderen Menschen, vom Universum, von einem göttlichen Wesen oder Schicksal oder vom Leben selbst sein. Studien zeigen, dass dankbare Menschen, sich in ihrem Leben meist glücklicher, hoffnungsvoller, vitaler und zufriedener fühlen, weniger materialistisch eingestellt sind und anderen ihren Erfolg weniger neiden. Gleichzeitig zeigt die Forschung auch, dass wir Dankbarkeit lernen können.

Dankbarkeit ist das Wissen darum, dass vieles, was mir zuteilwird, nicht oder zumindest nicht nur aufgrund meines Zutuns oder meiner Leistung zustande kommt. Sie umfasst den ganzen Menschen. Sie prägt unser Lebensgefühl. Sie prägt unseren Umgang mit anderen Menschen. Sie umfasst unser ganzes Sein. Sie gibt dem Leben eine positive und schöne Ausstrahlung.

Die Dankbarkeit fördert unsere physische und psychische Gesundheit, fördert die Freude am Leben. Das Wort Dankbarkeit gehört im Griechischen zur Wortfamilie, die auch Freude ausdrückt. Dankbarkeit und Freude sind ein Geschwisterpaar.

Wer dankbar sein kann, kann auch annehmen, kann aushalten, dass jemand gibt und dies dankbar annehmen, ohne sich gleich erniedrigt oder weniger zu fühlen. Er kann empfangen und sich etwas schenken lassen.

Erwartungen an das, was mir geschenkt werden sollte, führen nur zu Enttäuschungen und machen mich unzufrieden. Wenn ich Zuversicht habe, dass ich schon das erhalten werde, was ich brauche, kann ich dankbar sein und mich an dem, was mir gegeben wird, was ich erhalte und antreffe, freuen.

Dankbarkeit ist eine Haltung

Dankbarkeit ist eine Haltung. Das Leben an und für sich ist ein Geschenk. Ich sehe auch all das, was das Leben mir immer wieder schenkt, mir bis heute geschenkt hat und fühle Dankbarkeit in mir. Ich erkenne die Geschenke des Lebens. Ich bedanke mich beim Leben und gebe von meinen Geschenken und Dankbarkeit weiter.

Dankbarkeit ist eine Form der Liebe

Dankbarkeit ist für mich eine Form von Liebe. Sie ermöglicht mir zu lieben, seien dies Menschen, seien es Geschenke der Natur, schöne Landschaften, Kunst, etc. Das Entdecken all der vielen Schönheiten des Lebens erfüllt mich mit Dankbarkeit.

Dankbarkeit beschränkt sich nicht auf materielle Güter. Die Geschenke der Natur, ein Lächeln, eine Umarmung, eine schöne Begegnung, ein paar freundliche Worte können in uns ein Gefühl der Dankbarkeit auslösen, das uns trägt und stärkt.

Wenn es uns gelingt, den Moment des Lebens anzunehmen, wie er ist und sich zeigt, kann ein Gefühl der Dankbarkeit entstehen. Alles, was geschehen ist, ist vorbei und kann nicht rückgängig gemacht werden. Alles, was gegenwärtig geschieht, ist genau richtig. Wir sind nicht dankbar, weil es so läuft wie wir es uns vorstellen, sondern es gelingt uns, dankbar zu sein, weil sich in uns keine Unzufriedenheit, keine Bewertungen, kein Widerstand gegen das, wie es ist, melden und uns im Wege stehen auf dem Weg zur Dankbarkeit. Das Gegenwärtigsein im Augenblick und Annehmen, was ist, führt uns zu Dankbarkeit. Wir können auch für schwierige Erfahrungen dankbar sein, denn sie ermöglichten uns zu wachsen und zu lernen.

Dankbarkeit führt dazu, dass wir von dem, was wir haben, weitergeben möchten. Wir möchten andere teilhaben lassen. Dankbarkeit führt zum Geben und zum Dienen, macht bescheiden und demütig.

Wenn es uns gelingt, immer wieder dankbar zu sein, und all das, was uns das Leben schenkt, wahrzunehmen und zu sehen, kann die Dankbarkeit zu einem Grundgefühl werden, das mehr ist als ein momentanes Gefühl in einer bestimmten Situation. Es ist tief in uns als ein schwingendes Grundgefühl spürbar, das uns vom Leiden und von Zweifeln befreit. In einer Grundstimmung von Dankbarkeit sein zu dürfen ist ein Riesengeschenk des Lebens.

Dankbarkeit und die Liebe zur Natur

«Lernt die Kunst zu schauen, die Kunst, die Dinge zu betrachten, die Schönheit der Blumen, der Bäume und das Licht des Himmels zu sehen.» Godwin Samarartne

«Einatmend sehe ich mich selbst als Blume

Ausatmend fühle ich mich frisch.

Einatmend sehe ich mich selbst als Berg.

Ausatmend fühle ich mich fest.

Einatmend sehe ich mich selbst als stilles Wasser.

Ausatmend spiegle ich die Dinge wie sie sind.

Einatmend sehe ich mich selbst als Raum.

Ausatmend fühle ich mich frei.» Tich Nhat Hanh

Die Liebe zur Natur ist eine wichtige Quelle zur Dankbarkeit für uns selbst und durch uns für die anderen. Sie schult unsere Wahrnehmung und öffnet unser Herz. Wenn wir das Öffnen und das Staunen über die Wunder der Natur zulassen, wirkt dies wie ein Kanal, der uns anzieht. Wenn Sie Ihre Liebe zur Natur wertschätzen und die Geschenke der Natur dankbar annehmen, können Sie gar nicht anders, als dies auch an jemand anderen weiterzugeben. Sie sind sich auch bewusst, dass diese Geschenke nicht von Ihnen kommen. Sie haben vielleicht einen Beitrag geleistet, indem Sie das Feld genährt und gepflegt haben, damit die essbaren Pflanzen gedeihen konnten. Alles andere ist einfach da, geschieht ohne unser Zutun und ist nicht unser Verdienst. Die Natur ist auch nicht ein unendlicher Selbstbedienungsladen ohne Rücksicht auf sie und deren Folgen. Die Dankbarkeit ist es, die uns einen achtsamen Umgang mit der Natur ermöglicht.

Sind wir mit der Natur verbunden, erweckt dies in uns eine tiefe Dankbarkeit und auch eine Verbundenheit mit ihr, der Erde und dem grösseren Ganzen.

Aktiv und Kreativ: Vor dem Aufstieg

Vor dem Aufstieg halten Sie einfach kurz inne, spüren Ihren Körper, verbinden Sie sich mit dem Gefühl der Dankbarkeit und nehmen Sie dies auf Ihre ganze Wanderung mit.

Aktiv und Kreativ: Einstieg zur Wanderung

Beim Einstieg zur Wanderung auf den Berg der Dankbarkeit treten Sie durch ein grosses Felsentor: das Tor der Akzeptanz. Akzeptanz im Sinne von sich selbst, die anderen, Begebenheiten und das eigene Leben so anzunehmen, wie es ist, wie sie sind. Dieses Tor der Akzeptanz führt nicht nur zur Dankbarkeit, sondern auch zu Freude, Gelassenheit, Zufriedenheit und innerem Frieden. Treten Sie bewusst durch das Tor der Dankbarkeit.

Aktiv und Kreativ: Auf dem Weg zum Gipfel

Welche guten Gründe für Dankbarkeit haben Sie in Ihrem jetzigen Leben? Was sind für Sie die wichtigsten Quellen der Dankbarkeit?

Sie können eine Liste erstellen, ein Bild malen, eine Skulptur gestalten, ein Mindmap kreieren, eine Geschichte dazu schreiben. Sie können auch in der Natur Materialien sammeln und sie vor sich an einem ruhigen Platz auslegen und benennen: Dieser Zapfen zum Beispiel verkörpert für mich meine Dankbarkeit für ... das Essen. Fotografieren Sie Ihre Auslegeordnung, damit Sie Ihr Naturbild der Dankbarkeit immer wieder anschauen können – vor allem in Momenten, wo die Unzufriedenheit anklopft. Ergänzen Sie es auch immer wieder. Dasselbe gilt für die erstellte Liste, das gemalte Bild, die Skulptur, das Mind map oder die Geschichte. Spüren Sie wie reich Ihr Leben ist.

Die Dankbarkeit entdecken

Was macht Sie dankbar? Wie erleben Sie Dankbarkeit? Wie fühlt sie sich an? Wo im Körper spüren Sie sie? Wann erleben Sie Dankbarkeit? Wann und wie spüren Sie Dankbarkeit anderer?

Gehen Sie heute mit der Brille der Dankbarkeit durch den Tag und durch die Welt. Suchen Sie in allem, was geschieht, den guten Grund, um dafür dankbar zu sein.

Ein Teil der Natur sein

Setzen Sie sich auf einen Stein oder Baumstrunk oder auf den Boden und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das, was Sie jetzt gerade hören. Vielleicht hören Sie Vogelgezwitscher, das Rufen der Marmotiere oder Gämsen, das Röhren der Hirsche, ein Rascheln im Gras, das Rauschen eines kleinen Wasserfalles oder Bach. Hören Sie hin, was hinter diesen Geräuschen ist: Wie klingt die Stille, der Wald, der Berg, die Landschaft?

Treten Sie in Kontakt mit dem, was Sie sehen, mit den Vögeln, Schmetterlingen oder Pflanzen, Blüten, Bäumen. Spüren Sie Ihren Atem, lassen Sie die Schönheit und Kraft der Natur auf sich wirken. Werden Sie sich bewusst, dass auch Sie ein Teil dieser Natur sind.

Wenn Sie durch die Natur wandern, schwingen Sie in Dankbarkeit mit ihr mit.

Schreiben Sie ein Dankgebet, ein Dankgedicht oder einen Dankesbrief an die Erde. Machen Sie sich all dessen, was sie für Sie bedeutet, ist, und für Sie tut bewusst.

Aktiv und Kreativ: Auf dem Gipfel

Breiten Sie Ihre Arme aus, atmen Sie Dankbarkeit ein und füllen Sie sich mit Dankbarkeit. Falls Sie dazu jauchzen möchten, tun Sie es einfach.

Vielleicht mögen Sie kleine Steine sammeln und damit ein Bild der Dankbarkeit kreieren.

Betrachten Sie Ihre Geschenke des Lebens: was hat Ihnen das Leben bis heute alles geschenkt? Sprechen Sie laut: ich danke dem Leben für...

Aktiv und Kreativ: Beim Abstieg

Auf dem Abstieg und auf dem Weg zum Feld der Dankbarkeit steht in einer Felswand eine kleine offene uralte Kirche: die Kirche der Dankbarkeit. Sie ist in den Felsen gehauen. Im Innern leuchtet das wärmende Licht von Kerzen als Symbol für die Dankbarkeit. Es hat Sitzbänke, die zum Innehalten einladen. Mitten in der Kirche steht ein riesiger Korb voller Schätze des Lebens.

Betrachten Sie die Geschenke des Lebens an Sie: was hat Ihnen das Leben bis heute alles geschenkt? Erweitern Sie das Angebot im Korb um Ihre Schätze des Lebens.

Wenn Sie auf dem Abstieg vom Gipfel weiter gehen, bedanken Sie sich Schritt für Schritt für Ihr Dasein, Ihr Sosein, die Begegnungen während des Tages, fürs Essen, die Wärme der Sonne, die Sie beim Aufstieg auf Ihrer Haut spüren können, für Ihre Kleider, Ihr Zuhause und auch für die Herausforderungen in Ihrem Leben, die Sie wachsen lassen.

Aktiv und Kreativ: Feld der Dankbarkeit

Dankbarkeit säen

Schreiben Sie einen Dankesbrief oder -karte an eine Person, der Sie gerne mal danken möchten für all das, was sie für Sie tut oder getan hat und was sie für Sie bedeutet.

Malen Sie selbst eine Dankeskarte für sich oder andere.

Malen Sie für sich Ihr Feld der Dankbarkeit, danken Sie sich selbst für all das, was Sie sich selbst Gutes tun.

Danken Sie den Menschen, denen Sie im Alltag begegnen. Verteilen Sie Ihre Dankbarkeit, laden Sie andere in Ihr Feld der Dankbarkeit ein. Lassen Sie andere daran teilhaben. Zeigen Sie den anderen Menschen auf, wie sie Ihnen das Leben verschönern.

Verneigen Sie sich vor Gott im anderen, um Ihre Dankbarkeit zu zeigen.

Dankbarkeit nähren

Besuchen Sie einen für Sie heiligen Ort und sprechen Sie ein Dankgebet spontan oder vorbereitet. Wie lautet es? Und wie klingt es in Ihnen nach?

Bedanken Sie sich vor oder nach dem Essen bei den Menschen, die all das, was Sie gegessen haben, gepflanzt, gepflegt, geerntet, transportiert und zubereitet haben. Bedanken Sie sich bei der Natur, der Sonne, der Erde und dem Regen, dem Universum.

Dankbarkeit pflegen

Was schenkt mir das Leben, was schenke ich dem Leben? Wofür bin ich dankbar?

Wie können Sie vermehrt und bewusst die Dankbarkeit in Ihrem Alltag leben?

Dankbarkeitstagebuch führen: Kaufen Sie sich dazu ein besonders schönes Heft oder leeres Buch. Nehmen Sie sich jeden Tag Zeit und schreiben Sie über die Geschenke, schönen Augenblicke, Freundlichkeiten, angenehmen Überraschungen und guten Augenblicke des Tages. Sie können auch zusätzlich aufschreiben, was Ihnen an diesem Tag Freude bereitet hat. Versuchen Sie sich nicht allzu oft zu wiederholen, sondern immer wieder mal was Neues zu entdecken, das für Sie bisher einfach selbstverständlich war (zum Beispiel genau in diesem Land zu leben, in dieser Familie aufgewachsen zu sein, Strukturen, die Ihnen das Leben erleichtern usw.) Seien Sie dabei konkret. Nicht nur «Ich bin dankbar für meine Wohnlage.» Sondern konkretisieren Sie, weshalb Sie dies dankbar macht. «Ich bin dankbar für den Blick auf die Berge, für die Ruhe und die Nähe des Waldes, für die Kinder, die ich hier aufwachsen sehen darf, für die Wärme etc.»

Literatur

Daiker, Ilona: Gelassen wie ein Buddha, Gräfe und Unzer Verlag, München, 2009 (Kalender)

Emmons, Robert A: Das kleine Buch der Dankbarkeit, Bewusst das Leben wertschätzen für mehr Zufriedenheit und Glück, Wilhelm Heyne Verlag, München, 2018

Neff, Kristin: Selbstmitgefühl, Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund werden, Kailash Verlag, Verlagsgruppe Random House GmbH, 5. Auflage, 2012

Rohr, Richard: Pure Präsenz, Sehen lernen wir die Mystiker. Claudius Verlag München 2010, 6. Auflage 2013

Thitch Nhat Hanh: Frei sein, wo immer du bist, Theseus in J. Kamphausen Mediengruppe GmbH, Bielefeld, 2002

Tolle, Eckhart: Wegweiser der Freiheit, J. Kamphausen Mediengruppe GmbH, Bielefeld, 2015

Kabat-Zinn, Jon: Im Alltag Ruhe finden, Meditationen für ein gelassenes Leben, Knauer Taschenbuchverlag, 2015