

Basierend auf den Grundsätzen von
DAVID STEINDL-RAST

Dankbar leben

Basierend auf den Grundsätzen von
DAVID STEINDL-RAST

Dankbar leben

Ein inspirierendes
Praxisbuch

Zusammengestellt und herausgegeben
von Gary Fiedel und Karie Jacobson,
in Zusammenarbeit mit *gratefulness.org*
und *dankbar-leben.org*

Vier-Türme-Verlag

Amerikanischer Originaltitel:
Stop Look Go – A Grateful Practice Workbook
and Gratitude Journal
based on the teachings of Brother David Steindl-Rast,
produced and edited by Gary Fiedel and Karie Jacobson

ISBN 978-0-9972642-5-8

© 2017 A Network for Grateful Living

A Network for Grateful Living

P.O. Box 6748

Ithaca, NY 144851-6748

United States

1. Auflage 2018

© Vier-Türme GmbH, Verlag, Münsterschwarzach 2018

Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Marlene Fritsch

Gesamtgestaltung: wunderlichundweigand

Covermotiv: © Mr_Mrs_Marcha/shutterstock.com

Autorenfoto: Diego Ortiz Mugica

Druck und Bindung: CPI Books GmbH, Leck

ISBN 978-3-7365-0132-4

www.vier-tuerme-verlag.de

Inhalt

VORWORT – *Gary Fiedel* 8

EINFÜHRUNG: Das ABC der Dankbarkeit – *Bruder David Steindl-Rast* 10

TEIL I: GRUNDLAGEN DER DANKBARKEIT

1. Stop – Look – Go : INNEHALTEN – SCHAUEN – HANDELN :
Eine grundlegende Praxis der Dankbarkeit 16
2. Schatztruhe des Lebens 22
3. Bewusstes Atmen, um dankbar zu leben 25
4. Drei gute Dinge 28
5. Dankbarkeit für das rechte Maß 33
6. Das Geschenk des Wassers 38
7. Dankbarkeit für den Körper, so, wie er ist 42
8. Das Erwachen der Sinne 47

TEIL II: BEZIEHUNGEN STÄRKEN DURCH DANKBARKEIT

9. Die Kraft eines „Danke“ 62
10. Was wäre, wenn Sie sich nie begegnet wären? 66
11. Dankesbrief 70
12. Mitfühlende Freude: soziale Unterstützung für positive Ereignisse 74
13. Dankbarkeit und Liebe in Beziehungen 80

- 14. Dankbarkeit mit Kindern und Jugendlichen einüben 85
- 15. Dankbarkeit für Elternschaft 88
- 16. Dankbarkeit am Arbeitsplatz einüben 92

TEIL III: FÜHRUNG DURCH DAS LABYRINTH: DANKBARKEIT IN SCHWIERIGEN ZEITEN

- 17. Zurücktreten, Vortreten, Heraustreten:
Abstand von unseren Schwierigkeiten gewinnen 98
- 18. Innerer Friede durch Dankbarkeit 102
- 19. Führung durch das Labyrinth:
Einen Weg durch Verwirrungen finden 106
- 20. Heilung des Geistes 110
- 21. Vertrauen ins Leben: Unseren Ängsten begegnen 115
- 22. Katastrophen neu betrachten: Den Wert von negativen
Erfahrungen in der Vergangenheit erkennen 120
- 23. Trauer und Dankbarkeit 125
- 24. Mitgefühl mit sich selbst 130



Teil IV: VERTIEFUNG DER FREUDE DURCH DANKBARKEIT

- 25. Einen Spaziergang auskosten 138
- 26. Die Schönheit der Natur und ihrer Gaben 141
- 27. Dankbare Würdigung der Künste 145
- 28. Die Welt mit den Augen eines Kindes sehen 150
- 29. Innehalten, arbeiten, fließen: Arbeit als Freizeit 155
- 30. Das Gefühl der Zugehörigkeit vertiefen 160
- 31. Zufällige Akte von Freundlichkeit:
Dankbarkeit zwischen Fremden 164

TEIL V: VIELEN DANK

- 32. „Innehalten – Schauen – Handeln“ nutzen,
um eigene Übungen zu kreieren 170
- 33. Noch mehr tägliche Übungsideen zum dankbaren Leben 176

TAGEBUCH DER DANKBARKEIT (freie Seiten zum Eintragen) 182

Quellen 190

Vorwort

Gary Fiedel

Vor fünfzehn Jahren fragte Bruder David Steindl-Rast mich und einige Freunde, ob wir ihm bei der Erstellung einer Website helfen wollten, die seine Lehren und die anderer zum Thema Dankbarkeit beinhaltet.

Bruder David ist ein weltbekannter Benediktinermönch, der einen Großteil seines Lebens mit dem Schreiben über und dem Lehren von Dankbarkeit zugebracht hat. Wir gründeten eine gemeinnützige Organisation namens „A Network for Grateful Living (ANG**L*)“, die eine Online- und eine Offline-Mission hat. Die Website „Gratefulness.org“ ging an Thanksgiving 2000 online. Diese Website möchte Menschen inspirieren und ihnen dabei helfen, ein dankbareres Leben zu führen und die vielen Vorteile, die sich daraus ergeben, zu genießen. Seitdem hatte „Gratefulness.org“ mehr als 20 Millionen Besucher aus über 200 Ländern, die Inspiration und Trost suchen und lernen möchten, wie man dankbar lebt. Auf dieser Website finden sich viele verschiedene Texte und Ideen, um das Anliegen von Bruder David in die Welt zu tragen, wie etwa Artikel verschiedener spiritueller Führer aus der ganzen Welt, ein inspirierendes Wort für den Tag, schöne E-Cards, positive Nachrichten, ein ganz besonderes Licht, die Möglichkeit, eine Kerze zu entzünden und vieles mehr, darunter Hunderte von Videos, Interviews und Vorträge von Bruder David.

Die Lehren von Bruder David haben mich persönlich tief berührt. Als ich ihn vor dreißig Jahren kennenlernte, hatte ich zuvor nie wirklich intensiv über Dankbarkeit nachgedacht. Bald begann ich dann aber, seine Lehren im Alltag anzuwenden. Nach meiner eigenen Erfahrung ist es tatsächlich so, dass ich dankbarer werde, wenn es mir gelingt, mich zu erinnern, dankbar zu sein; und mein Leben wird deutlich besser. Die Informationen auf der Website sind eine reiche Quelle der Inspiration für mich. Ich fand die Übungen zur Dankbarkeit besonders nützlich, um meinen „Dankbarkeitsmuskel“ zu trainieren.

Aber ich wollte auch einen Ort finden, um sozusagen „offline“ zu gehen und

weiter an meinen Übungen arbeiten zu können. Bruder David hat mich daher ermutigt, ein Team zusammenzustellen und die Übungen in Buchform aufzubereiten. Er schlug einen einfachen, aber wirkungsvollen Weg vor, um die Dankbarkeit in die Tat umsetzen zu können: „INNEHALTEN – SCHAUEN – HANDELN“. Wir hoffen, dass Ihnen dieses Buch zu einem besonderen Begleiter auf Ihrem weiteren Lebensweg wird. Wenn Sie die Anweisungen zu jeder Übung beachten, entsteht daraus tatsächlich ein stärkeres Gefühl der Dankbarkeit. Der Prozess des Schreibens und des Nachdenkens über die verschiedenen Gaben, die uns geschenkt wurden, verstärkt buchstäblich unsere Fähigkeiten, häufiger dankbar zu sein.

Bruder David sagt oft: Wenn mehr Menschen dankbar wären, würde die Welt wirklich beginnen, sich zum Besseren zu verändern. Man kann nicht dankbar und zugleich hasserfüllt sein; man kann nicht dankbar und zugleich egoistisch sein. Dankbarkeit eröffnet jedem Einzelnen und der ganzen Welt eine Vielzahl von Vorteilen und Chancen.

Eine meiner Lieblingsübungen leitet sich direkt aus einem Zitat von Bruder David ab: „Wir sind vom Frieden unseres Herzens nie weiter als einen einzigen Gedanken der Dankbarkeit entfernt!“ Wenn ich mich dem Gefühl der Dankbarkeit zuwende, fühle ich mich glücklich und gesegnet. Mein Geist ist friedvoll. Die Idee hinter den praktischen Übungen in diesem Buch ist, Dankbarkeit und alles, was Dankbarkeit bringt – Freude, Freundlichkeit und Wohlbefinden – zu fördern. Mein Wunsch für Sie ist ein glücklicheres Leben, indem Sie lernen, in Dankbarkeit zu leben.

In Dankbarkeit,

*Gary Fiedel, Mitbegründer Gratefulness.org und A Network for Grateful Living (ANG*L)*

Das ABC der Dankbarkeit

Bruder David Steindl-Rast

Begeisterung ist ein zu schwaches Wort, um auszudrücken, wie sehr ich mich über dieses praktische Arbeitsbuch freue. Mein Herz läuft über vor Dankbarkeit für meine lieben Freunde Gary Fiedel, Karie Jacobson und Candice Fuhrman, deren engagierte Arbeit über neun Monate dazu geführt hat, dass dieses vielversprechende „Buchbaby“ das Licht der Welt erblicken durfte.

Es braucht Übung, um Dankbarkeit zu leben. Zweifellos wird „Dankbar leben“ daher unzähligen Suchenden mit seinen praktischen Anweisungen helfen, die Freude eines dankbaren Lebens zu finden. Es wird die Leser aber vielleicht auch dazu inspirieren, eigene, zusätzliche Übungen zur Dankbarkeit zu erfinden.

Eine solche Übung, die ich manchmal praktiziere, wenn ich etwa im Wartezimmer beim Zahnarzt sitze, nenne ich „Das ABC des dankbaren Lebens“: Ich gehe durch das Alphabet und nehme für jeden Buchstaben das erste Wort, das mir in den Sinn kommt. Und dann versuche ich, eine Verbindung zwischen diesem Wort und meiner dankbaren Lebensweise zu finden. Es ist eine Art Spiel, das ich mit mir selbst spiele.

Vorworte und Einführungen sind in der Regel langweilig. Stattdessen könnten wir dieses Spiel spielen. Ich verspreche Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, dass ich wirklich das erste Wort nehme, an das ich denke. Also, es geht los:

A – Amazement STAUNEN

Damit meine ich dieses vibrierende Gefühl des Sich-Wunderns, das Dankbarkeit auslöst. Mary Oliver, eine US-amerikanische Schriftstellerin, sagte dies sehr treffend: „Wenn es vorüber ist, möchte ich sagen: Mein ganzes Leben war ich eine mit dem Staunen verheiratete Braut. Ich war der Bräutigam, der die Welt umarmt.“

B – BeautySCHÖNHEIT

Nicht etwas, das hübsch anzusehen ist, sondern die Schönheit beispielsweise eines Gewittersturms ergreift mein Herz mit einem Gefühl von Geheimnis – das ist die tiefste Wurzel der Dankbarkeit.

C – CherriesKIRSCHEN

Rot leuchtende, große und pralle Kirschen oder auch die kleinen wilden, so süß auf meiner Zunge: Solange ich zurückdenken kann, sind sie für mich ein Bild für alles, was die Überfülle der Natur uns spendet, und unser Herz hüpfte vor Dankbarkeit, sie zu empfangen.

D – DeathTOD

Leben und Sterben gehören zusammen. Leben lernen heißt sterben lernen. Indem wir lernen, dankbar zu leben, lernen wir, friedvoll zu sterben.

E – EarthERDE

Was für ein Geschenk ist unser Planet! Gary Snyder nennt ihn den „Irdischen Haushalt“. Regenwürmer, Sonnenblumen, Menschen, Löwen, Supernovas – alle Angehörigen dieses Haushalts sind Geschenke für den jeweils anderen. Die Dankbarkeit von jedem für jeden, einfach da zu sein, hält alles zusammen.

F – FirefliesGLÜHWÜRMCHEN

Oder sollte ich Feuerwerk sagen? Von beiden bin ich begeistert. Einmal hörte ich an einem 4. Juli ein Feuerwerk krachen und ging hinaus, um es mir anzusehen. Aber ein Hügel versperrte mir die Sicht. Stattdessen bemerkte ich in der Wiese um mich Tausende von Glühwürmchen. Sind Überraschung und Dankbarkeit nicht nahezu Synonyme?

G – GivingGEBEN

Es gibt drei Stufen des Gebens: Weggeben macht dich frei. Jemandem „einen Dank geben“ macht dich froh. Vergeben, die intensivste Form des Gebens, macht dich gänzlich menschlich.

H – Hands and HeartHÄNDE UND HERZ

Unter all den wunderbaren Dingen, die Menschenhände tun können, ist Schenken die edelste Tätigkeit. Aber, wie ein afrikanisches Sprichwort sagt: „Es ist das Herz, das gibt. Die Hände lassen nur los.“

I – I amICH BIN

Ich habe mich nicht selbst hervorgerufen oder gekauft oder gemacht. Von Anfang an erfahre ich mich als geschenkt – ein großes Geschenk, das mir gegeben wurde. Was sonst sollte ich also aus meinem Leben machen als ein einziges großes Dankeschön?

J – JourneyREISE

Das Leben ist eine Reise. Dankbar zu leben verwandelt das Leben in eine Pilgerreise. Der Erfolg einer Reise hängt davon ab, ob man das Ziel erreicht. Auf einer Pilgerreise ist jedoch jeder Schritt das Ziel.

K – KneelingKNIEN

Dankbarkeit bringt uns dazu, aus purer Freude niederknien zu wollen.

L – Leave-TakingABSCHIEDNEHMEN

Je mehr wir uns bewusst werden, dass jeder Augenblick des Lebens ein Abschiednehmen ist, desto mehr lernen wir, das Leben dankbar zu schätzen.

M – Music and MysteryMUSIK UND MYSTERIUM

Musik können wir nicht mit dem Verstand begreifen. Aber wir können Musik begreifen, wenn sie uns ergreift. So ist es auch mit dem Großen Mysterium, das manche Gott nennen: Wir können es mit unserem Verstand nicht erfassen, aber wir können dankbar zulassen, dass es uns umarmt – und es so verstehen lernen.

N – NowJETZT

Das größte Geschenk von allen ist der gegenwärtige Augenblick. Alle spirituellen Übungen führen zu einer dankbaren Lebensweise im Jetzt.

O – OpportunityGELEGENHEIT

Das Geschenk in jedem Geschenk ist die Gelegenheit. Wir können nicht für alles dankbar sein. Aber wir können jedem Moment dankbar sein für die Gelegenheiten, die er uns eröffnet – wenn nicht, um uns zu freuen, dann, um zu lernen, zu wachsen, zu dienen.

P – PotholesSCHLAGLÖCHER

Schlaglöcher in der Straße geben uns die Gelegenheit, langsamer zu werden. Das ist ein großartiges Geschenk.

Q – QuestionsFRAGEN

Ich bin dankbar für Fragen, besonders für die unbeantworteten; so bleibe ich wachsam.

R – RainREGEN

Regen lässt Pflanzen wachsen; Dankbarkeit lässt menschliche Beziehungen wachsen.

S – SimplicityEINFACHHEIT

Dankbare Menschen leben einfach – damit andere einfach *leben* können.

T – TrustVERTRAUEN

Das Leben bringt unweigerlich Ängste mit sich. Wenn wir uns aus Furcht – was nichts anderes als ein Mangel an Vertrauen ist – gegen die Angst sträuben, bleiben wir stecken. Vertrauen ins Leben führt uns durch das schmale Nadelöhr der Angst hin zu einer Neugeburt.

U – Umbrella REGENSCHIRM

Der Abendregen klopft auf meinen gelben Schirm: Was sind die „kleinen“ Geschenke des Lebens doch so groß!

V – Voting WÄHLEN

Ja, ich weiß, den Armen wird das Wählen schwergemacht und das System ist durchsetzt von Ungerechtigkeit. Dann halte ich erst recht *inne*, *schaue* nach einer Gelegenheit, Gerechtigkeit zu fördern, und *handle*, indem ich wählen gehe.

W – WIKIPEDIA

Wikipedia teilt alles Wissen – ganz umsonst! Unterstützen wir dieses Projekt, so wie es das verdient? Wir können Geld als Zahlungsmittel in ein Zeichen des Dankes verwandeln.

X – DANKBARKEIT IST EIN „X“

Das Multiplikationszeichen x: Es multipliziert unsere Freude so oft, wie wir „innehalten – schauen – handeln“!

Y – You DU

Wir können lernen, dankbar „Du“ zu sagen. Ohne „dich“ würde das Wort „ich“ keinen Sinn machen. In einem seiner Liebesgedichte sagt E. E. Cummings (1894–1962):
„Ich bin durch dich so ich.“

Z – Zap! You are it! ZACK! SIE SIND DRAN!

Nun sind Sie an der Reihe, dieses ABC-Spiel der Dankbarkeit zu spielen!

TEIL I

GRUNDLAGEN DER DANKBARKEIT



INNEHALTEN – SCHAUEN – HANDELN: Eine grundlegende Praxis der Dankbarkeit

Wenn wir jeden Tag einfache Dankbarkeit praktizieren könnten, wäre das genug, um unser Leben und die Welt um uns herum positiv zu beeinflussen. Das ist das Beste an einer grundlegenden Übung, auf die wir immer wieder zurückkommen können. Und nur, weil etwas einfach ist, bedeutet das nicht, dass es einfältige oder unbedeutende Ergebnisse liefert.

Diese Übung kann überall, zu jeder Zeit und so oft, wie Sie möchten, praktiziert werden. Sie können sie aber auch in einer etwas ritualisierteren Weise jeden Tag zur gleichen Zeit üben.

In diesem Arbeitsbuch werden wir als Grundlage eine einfache Drei-Schritte-Übung zur Dankbarkeit vorstellen. Diese Technik – mit Dank an Bruder David Steindl-Rast, von dem wir sie uns ausgeliehen haben – heißt einfach „Innehalten – Schauen – Handeln“ (Stop – Look – Go). Es funktioniert wunderbar, wenn man sie für sich allein praktiziert, und man kann das täglich tun. Man kann diese Technik auch als Basis für speziellere Meditationen verwenden, was wir in einigen Kapiteln auch tun werden.

Die „Innehalten – Schauen – Handeln“-Technik lässt sich in den folgenden drei Schritten zusammenfassen:

INNEHALTEN – präsent, wach, bewusst, empfänglich werden

SCHAUEN – bemerken, beobachten, betrachten, eine direkte Erfahrung machen

HANDELN – anerkennen, etwas in die Hand nehmen, etwas mit den Möglichkeiten und dem Bewusstsein tun, die durch Dankbarkeit entstehen.

Bevor Sie die erste Übung praktizieren, lesen Sie bitte zunächst den folgenden Auszug aus Bruder Davids Essay: „Awake, Aware, Alert“, in dem er die Grundlagen der „Innehalten – Schauen – Handeln“-Technik beschreibt.

Zuerst einmal können wir nicht damit beginnen, dankbar zu sein, es sei denn, wir wachen auf. Aufwachen zu was? Zu Überraschungen! Solange uns nichts überrascht, gehen wir wie betäubt durchs Leben. Wir brauchen Übung, um zu einer Überraschung aufzuwachen. Ich schlage vor, eine einfache Frage als eine Art Wecker zu verwenden: „Ist das nicht überraschend?“ „Ja, natürlich!“, ist die richtige Antwort, egal, wann und wo und unter welchen Umständen diese Frage gestellt wird. Ist es nicht letztendlich überraschend, dass da überhaupt etwas ist anstatt nichts? Fragen Sie sich selbst mindestens zweimal am Tag: „Ist das nicht überraschend?“, und Sie werden schon bald wacher durch die überraschende Welt gehen, in der wir leben. Überraschung kann uns ein Anstoß sein, genug, um uns aufzuwecken und uns daran zu hindern, alles für selbstverständlich zu halten.

Es hilft mir, meine eigene Übung der Dankbarkeit zu verbessern, wenn ich diese drei einfachen Schritte anwende, die ich eigentlich schon als kleiner Junge gelernt habe, bevor ich eine Straße überquerte: „INNEHALTEN, SCHAUEN, HANDELN.“ Vor dem Schlafengehen schaue ich auf den Tag zurück und frage mich: Habe ich INNEGEHALTEN und mir selbst erlaubt, überrascht zu sein? Oder bin ich wie betäubt weitergegangen? War ich zu beschäftigt, um zu einer Überraschung aufzuwachen?

Und als ich innehielt, habe ich da nach den Möglichkeiten GESCHAUT, die dieser Augenblick bereithielt? Oder habe ich zugelassen, dass die Umstände mich vom Geschenk in diesem Geschenk abgelenkt haben? (Dies scheint häufig der Fall zu sein, wenn die Geschenkverpackungen nicht ansprechend sind.) Meistens besteht die Möglichkeit, diesen Augenblick zu genießen. Und schließlich: War ich wachsam genug, danach zu HANDELN, um die Möglichkeit, die sich mir bot, voll und ganz auszunutzen?

Ich muss zugeben, dass es Zeiten gibt, in denen ich abends innehalte, auf meinen Tag zurückschaue und mit Bedauern feststelle, wie viel ich verpasst habe. An diesen Tagen ohne Pause war ich weniger dankbar, ich war auch nicht so lebendig,

irgendwie taub. Andere Tage sind genauso hektisch, aber ich erinnere mich währenddessen immer wieder daran, INNEZUHALTEN. An diesen Tagen erreiche ich sogar mehr, da das Innehalten die Routine bricht.

Doch wenn ich nicht auch SCHAUEN, wird das Innehalten alleine meinen Tag nicht zu einem wirklich glücklichen Tag machen. Was macht es schon für einen Unterschied, wenn ich zwar statt im Schnellzug in einem Bummelzug sitze, aber dann die Landschaft, die am Fenster vorbeizieht, nicht zur Kenntnis nehme? An manchen Tagen stelle ich bei meinem abendlichen Rückblick fest, dass ich innegehalten habe und geschaut habe, jedoch nicht mit Aufmerksamkeit. Erst gestern fand ich eine riesige Motte auf dem Bürgersteig. Ich habe lange genug innegehalten, um sie an einen sicheren Ort auf den Rasen zu setzen, nur einen halben Meter entfernt. Aber ich bin nicht in die Hocke gegangen, um Zeit mit diesem wunderbaren Geschöpf zu verbringen. In der Nacht konnte ich mich nur schwach an diese schillernden Augen auf den gräulich-braunen Flügeln erinnern. Durch mein Versäumnis, lange genug bei diesem Überraschungsgeschenk zu verweilen, es genau zu betrachten und seine Schönheit dankbar zu genießen, wurde mein Tag weniger gut.

Mein einfaches Rezept für einen freudigen Tag ist dies: INNEHALTEN und aufwachen; SCHAUEN und sich bewusst sein, was man sieht; dann HANDELN, mit aller Aufmerksamkeit, die man aufbringen kann, für die Möglichkeiten, die der Moment bietet. Wenn ich am Abend zurückblicke, an einem Tag, an dem ich diese drei Schritte immer wieder durchlaufen habe, ist es so, als würde ich auf einen Apfelgarten voller Früchte schauen.

Bruder David Steindl-Rast

Und jetzt probieren Sie diese Übung selbst aus. Wenn Sie in etwas besser werden möchten, dann üben Sie. Wenn Sie üben, werden Sie besser. Wie schon gesagt: Wir werden diese einfache Übung als Grundlage verwenden, um in den weiteren Kapiteln besondere Facetten der Dankbarkeit zu erkunden. Und egal, welche Facetten Sie erkunden, denken Sie daran, dass Sie immer wieder zu dieser grundlegenden, einfachen Übung zurückkehren können.

Übung: INNEHALTEN – SCHAUEN – HANDELN

INNEHALTEN

Halten Sie bei dem, was Sie gerade tun, inne, und richten Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit darauf, still zu sein oder ruhiger zu werden. Sie können dabei auch die Augen schließen, wenn Sie möchten. Achten Sie auf Ihren Atem; folgen Sie bewusst einem kompletten Zyklus aus Einatmen und Ausatmen. Richten Sie Ihr Bewusstsein auf das Geschenk des Augenblicks und lassen Sie sich in dieses Gefühl sinken.

SCHAUEN

Schauen Sie, was das Leben Ihnen jetzt, in diesem Moment, bietet. Beachten Sie die Einladung, sich dankbar zu fühlen für das, was Sie bereits in Ihrem Leben haben. Verstärken Sie dieses Gefühl und lassen Sie es in sich wachsen. Bewahren Sie dann diese Betrachtungen in irgendeiner Weise auf. Die Forschung und eigene Erfahrungen sagen, dass das Aufschreiben von dankbaren Gedanken sehr hilfreich sein kann.

HANDELN

Schreiben Sie mindestens drei Dinge, für die Sie dankbar sind, in die freien Zeilen unten. Das muss nichts Großartiges oder Kompliziertes sein. Einige der bedeutsamsten Dinge, die man wertschätzen kann, sind die, die wir üblicherweise als selbstverständlich nehmen. Zum Beispiel: geliebte Menschen, unsere Sinne, einen Platz zum Leben, die Fähigkeit zu lernen und zu wachsen, ein Haustier, Essen, einen Freund, ein Stück Natur.
