

Dankbarkeit macht glücklich

oder warum unsere Großmütter
weise Frauen waren

**Unsere Großmütter
empfehlen uns bereits,
dankbar zu sein und abends
den Tag mit einem positiven
Rückblick ausklingen
zu lassen. Was hat das
mit moderner, positiver
Psychologie zu tun?**

Z Daniela Blickhan y

Eine Eigenschaft unserer Gefühle ist, dass manche davon nicht miteinander vereinbar sind. Wir können uns zum Beispiel nicht gleichzeitig wütend und dankbar fühlen. Dankbarkeit ist deshalb ein effektives Gegenmittel für negative Gefühle wie zum Beispiel Ärger, Neid, Feindseligkeit, Groll und Sorge. Und deshalb lohnt es sich, dem Gefühl der Dankbarkeit im Alltag mehr Raum zu geben. „Dankbarkeit

ist das Gefühl des Staunens, des Dankbar-Seins und der Feier des Lebens“, so formuliert es Robert Emmons (2002), einer der wenigen Forscher, der Dankbarkeit zu seinem Schwerpunkt gemacht hat. Die Quelle der Dankbarkeit, also ob wir einem anderen Menschen dankbar sind, dem Schicksal oder einer höheren Macht, ist dabei wahrscheinlich gar nicht so entscheidend. Dankbare Menschen sind nach Erkenntnissen psychologischer Studien glücklicher, optimistischer, hilfsbereiter und einfühlsamer.

Ist Dankbarkeit die Ursache dieser positiven Persönlichkeitszüge oder ihre Wirkung? Ist ein Mensch optimistisch, weil er dankbar ist – oder ist er dankbar, weil er optimistisch ist? Um diese Frage zu klären, führte Robert Emmons 2003 verschiedene Studien durch. Solche wissenschaftlichen Untersuchungen umfassen immer eine oder mehrere Versuchsgruppen und eine Kontrollgruppe. Die Gruppen werden in Bezug auf ihre Ausgangswerte parallelisiert; Veränderungen im Wohlbefinden der Gruppen liegen dann nicht an vorher bestehenden Unterschieden.

Praktische Studie mit drei Gruppen und eindeutigen Ergebnissen

In Emmons' Studie sollte eine Versuchsgruppe über zehn Wochen lang abends jeweils fünf Dinge notieren, für die sie dankbar waren. Eine zweite Versuchsgruppe schrieb abends über fünf Ärgernisse des Tages und eine Kontrollgruppe notierte einfach fünf wichtige Dinge, die an diesem Tag geschehen waren. Die Personen wurden den Gruppen jeweils zufällig zugeteilt. Das Ergebnis war eindeutig: Die Teilnehmer der Dankbarkeitsgruppe waren nach den zehn Wochen optimistischer und zufriedener mit ihrem Leben als die anderen beiden Gruppen. Zudem fühlten sie sich gesünder und litten zum Beispiel auch weniger unter Kopfschmerzen. Und sie trieben mehr Sport (Emmons, 2003). In einer weiteren Studie mit Erwachsenen, die unter chronischen Krankheiten litten, und ebenfalls sogenannte „Dankbarkeits-Tage“ einführten, zeigte sich ein ähnlicher Effekt: Die Teilnehmer der Dankbarkeitsgruppe erlebten mehr positive Gefühle wie Interesse, Begeisterung, Freude oder

Stolz. Sie fühlten sich sozial verbundener mit anderen Menschen und sie schliefen besser.

Wirkung auf lange Sicht?

Anscheinend kann Dankbarkeit wesentlich zum Wohlbefinden und zur Gesundheit beitragen. Doch wie ist das auf lange Sicht? Nutzt sich dieser Effekt irgendwann ab? Um das herauszufinden, variierten Forscher die Häufigkeit solcher Dankbarkeits-Aktivitäten. Die Teilnehmer sollten abends fünf Dinge notieren, die an diesem Tag geschehen waren und für die sie dankbar waren. Das Experiment lief über sechs Wochen. Eine Gruppe schrieb dabei nur einmal pro Woche, und zwar immer am Sonntagabend als Rückschau auf die vergangene Woche. Die zweite Gruppe schrieb dreimal pro Woche: am Dienstag, am Donnerstag und am Sonntag. Bei den Teilnehmern beider Gruppen fand sich ein deutlicher Anstieg an Gefühlen von Dankbarkeit und Wertschätzung, doch nur bei einer Gruppe änderte sich das Glücksniveau nachhaltig: Nur die Teilnehmer, die einmal pro Woche in ihr Dankbarkeitsbuch schrieben, blieben auch langfristig glücklicher. Das einmal wöchentliche Schreiben blieb etwas Besonderes und wurde als bedeutsam erlebt. Wer über sechs Wochen dagegen dreimal wöchentlich über Dankbarkeit schreiben sollte, für den wurde diese Übung vielleicht zur Routine und nutzte sich ab.

Sonja Lyubomirsky nennt in ihrem Buch „Glücklich sein“ (Campus 2008) Gründe dafür, warum Dankbarkeit langfristig glücklicher macht: Wer dankbar ist, kann positive Erfahrungen mehr genießen und erlebt weniger negative Gefühle wie Ärger, Eifersucht oder Schuld. Sein Selbstwertgefühl steigt und er kann leichter mit Belastungen umgehen. Wer dankbar ist, verhält sich hilfsbereiter, und das wiederum stärkt seine sozialen Beziehungen – übrigens sogar dann, wenn er die Dankbarkeit nicht zum Ausdruck bringt, sondern nur still darüber nachdenkt bzw. schreibt. Und deshalb waren unsere Großmütter weise Frauen!

Kontakt:

E-Mail:
daniela.blickhan@inntal-institut.de

Mehr über die Autorin lesen Sie auf Seite 38 in ihrem Artikel „Positive Psychologie“

Praxis- Anwendungen

1. Das Dankbarkeitstagebuch

Besorgen Sie sich ein spezielles Buch – am besten eines, das Sie gerne zur Hand nehmen und das Ihnen gefällt. In dieses Dankbarkeitsbuch schreiben Sie einmal pro Woche, wofür Sie in Ihrem Leben dankbar sind. Diese Aspekte können klein, alltäglich, banal sein oder auch groß und eindrücklich. Das Aufschreiben steigert die Wirkung, denn beim Schreiben nutzt unser Gehirn andere Bereiche als beim bloßen Nachdenken und kann auch leichter Verknüpfungen und Zusammenhänge entdecken. Und vielleicht merken Sie schon bald, dass Ihnen das Schreiben auch Spaß macht?

2. Das Dankbarkeitsritual

Ein Ritual ist geprägt von Regelmäßigkeit. Und bei diesem Ritual denken Sie einmal am Tag an etwas, wofür Sie dankbar sind. Ein guter Zeitpunkt dafür ist zum Beispiel abends vor dem Einschlafen. Dieses Ritual eignet sich übrigens auch ganz hervorragend für die Anwendung mit Kindern, auch mit ganz kleinen.

3. Mentale Fitness

Als kleines mentales Fitnesstraining: Gewöhnen Sie sich an, negative Gedanken durch positive Gedanken zu ergänzen. Das bedeutet nicht, dass Sie sich verbieten negative Gedanken zu denken – denn das würde wahrscheinlich eher das Gegenteil bewirken – sondern dass Sie einfach nach einem negativen Gedanken einen positiven ergänzen: „Mein Mann hat schon wieder nicht an die Kinokarten gedacht – und er hat mir neulich eine nette SMS geschickt.“ „Mein Kind macht so viel Unordnung – und es hat mich heute Morgen ganz lang umarmt.“ Fortgeschrittene können darauf achten, die Gedanken nicht mit „aber“ sondern mit „und“ zu verbinden – das ist noch entlastender.

Wichtig bei all diesen Übungen ist es, sie so in Ihren Alltag zu integrieren, dass Sie sie wirklich gerne machen und nicht als Pflicht oder Belastung erleben. Vielen Menschen hilft es, wenn sie sich dabei Abwechslung verschaffen. Das kann die Zeit der Übungen betreffen (ihre Dauer und die Häufigkeit) oder die Art (ob Sie schreiben, nachdenken oder mit einem anderen darüber sprechen). Und außerdem lassen sich noch die Lebensbereiche variieren, über die in den Übungen reflektiert wird. Das kann die Familie sein, Freundschafts-Beziehungen, der Beruf, das Hobby, usw. Sonja Lyubomirsky bringt es auf den Punkt: Diese Übungen sind wie Aspirin. Das wirkt auch nur, wenn man es einnimmt ... und trotzdem behauptet niemand es würde nicht wirken.

