



EUROPÄISCHE AKADEMIE FÜR
LOGOTHERAPIE UND
PSYCHOLOGIE

Diplomarbeit

Die Wirkung und Anwendung
der Dankbarkeitsübung
in der logotherapeutischen Beratung

Andrea Hartig

Diplomierter Psychologischer Berater

Inhaltsverzeichnis

1. Was ist Dankbarkeit?	4
1.1. Dankbarkeit als innere Haltung	4
1.2. Dankbarkeit als Wertschätzung	4
1.3. Dankbarkeit als Hinwendung zum Gegenüber	4
2. Dankbarkeit in den Weltreligionen	6
2.1. Dankbarkeit im Judentum	6
2.2. Dankbarkeit im Christentum	6
2.3. Dankbarkeit im Islam	6
2.4. Dankbarkeit im Buddhismus	7
2.5. Dankbarkeit im Hinduismus	7
3. Was bewirkt Dankbarkeit?	8
3.1. Dankbarkeit macht glücklich	8
3.2. Dankbarkeit macht optimistischer	8
3.3. Dankbarkeit reduziert Stress	9
3.4. Dankbarkeit fördert die Gesundheit	10
3.5. Dankbarkeit fördert das Zusammenleben in der Ehe, Familie und Gemeinschaft	11
3.6. Dankbarkeit wirkt Depressionen und Suizidgedanken entgegen	11
3.7. Dankbarkeit stärkt das Selbstwertgefühl	12
3.8. Dankbarkeit fördert die Resilienz	12
3.9. Dankbarkeit erhöht die Empathie	13
3.10. Dankbarkeit verändert das Gehirn	13
4. Wie kann Dankbarkeit erlernt und gefördert werden?	15
4.1. Achtsamkeit	15
4.2. Wertschätzung	15
4.3. Entschleunigung	16
4.4. Leben im Hier und Jetzt	16
4.5. Die Einstellungsmodulation	17
5. Persönliche Erfahrung mit der Dankbarkeit als Auslöser für eine Einstellungsmodulation	18

6. Zusammenfassung	20
7. Anhang 1: Dankbarkeitsübungen	21
8. Anhang 2: Zitate zum Thema Dankbarkeit	32
9. Literaturverzeichnis	33
10. Erklärung bezüglich Quellen und Hilfsmitteln	35

1. Was ist Dankbarkeit?

Ist Dankbarkeit ausschließlich ein Gefühl, das einen überkommt ohne etwas dafür oder dagegen tun zu können oder ist Dankbarkeit eine innere Haltung, für die man sich entscheiden und die man fördern kann?

Gemäß der Definition von Wikipedia umfasst Dankbarkeit beides: „*Dankbarkeit ist ein positives Gefühl oder eine Haltung in Anerkennung einer materiellen oder immateriellen Zuwendung, die man erhalten hat oder erhalten wird.*“¹

Dankbarkeit ist also ein Gefühl, das uns in Situationen überkommt, in denen wir eine Zuwendung erleben, an eine zukünftige Zuwendung denken oder bestimmt auch, wenn wir uns an eine vergangene Zuwendung erinnern.

1.1. Dankbarkeit als innere Haltung

Dankbarkeit ist aber auch eine innere Haltung, die bewusst eingenommen und gefördert werden kann. Die Haltung der Dankbarkeit hängt sehr stark von unseren Entscheidungen ab. Wir können uns bewusst entscheiden, ob wir die vielen, vielleicht manchmal auch kleinen, Gründe zur Dankbarkeit im Alltag achtsam wahrnehmen wollen. Wir können auch bewusst entscheiden, ob wir uns einige der vielen Zuwendungen, die wir bereits erhalten haben, in Erinnerung rufen und darüber nachdenken wollen. Wenn wir uns dafür entscheiden, wird sich das Gefühl der Dankbarkeit immer wieder einstellen.

Dankbarkeit ist also nicht etwas Schicksalhaftes, das der eine bekommen hat und der anderen eben nicht. Dankbarkeit ist eine Haltung, die wir lernen, fördern und kultivieren können. Und Dankbarkeit ist ein Gefühl, das sich immer öfter und intensiver einstellen wird, je häufiger und achtsamer wir uns für die Haltung der Dankbarkeit entscheiden und uns Gründe zur Dankbarkeit bewusst machen.

1.2. Dankbarkeit als Wertschätzung

Dankbarkeit ist auch die bewusste Wertschätzung dessen, was ein Mensch empfängt, ob materiell oder immateriell. Durch Dankbarkeit erkennen wir das Gute in unserem Leben. Außerdem wird uns bewusst, dass dieses Gute zum großen Teil außerhalb von uns selbst liegt. Folglich hilft uns Dankbarkeit uns mit etwas Größerem als uns selbst zu verbinden – mit anderen Menschen, der Natur oder einer höheren Macht.²

1.3. Dankbarkeit als Hinwendung zum Gegenüber

Wie bereits durch den vorangehenden Absatz deutlich wurde, hilft uns Dankbarkeit etwas Größeres als uns selbst zu erkennen. In der Ausübung der Dankbarkeit blickt der Mensch weg von sich selbst auf ein Gegenüber. Die Aufmerksamkeit wird auf denjenigen gerichtet, der uns seine Zuwendung geschenkt hat: Gott, andere Menschen oder auch die Natur.

¹ Wikipedia: Dankbarkeit <https://de.wikipedia.org/wiki/Dankbarkeit>, Zugriff am 14.1.2018

² Harvey B. Simon, Giving thanks can make you happier, <https://www.health.harvard.edu/healthbeat/giving-thanks-can-make-you-happier> Zugriff am 13.1.2018.

Dankbarkeit wirkt daher auch gegen die oft quälende Einsamkeit und hilft eines unserer Grundbedürfnisse zu stillen, den Wunsch nach Verbundenheit. Dieser Aspekt der Dankbarkeit wird durch das folgende Zitat deutlich:

„Dankbarkeit ist weniger ein Verhalten als eine innere Haltung der Umwelt und sich selbst gegenüber. Dankbarkeit äußert sich verbal und nonverbal, allerdings hat Dankbarkeit immer einen Bezug zum Gegenüber. Das liegt in der Natur der Dankbarkeit selbst. Sie findet auf seelischer Ebene statt und ist meist mit dem Bedürfnis verbunden, seine Dankbarkeit zu zeigen. Dadurch wird Dankbarkeit zu einem Mittel, in Verbundenheit mit anderen Menschen zu kommen. Der uralte Wunsch des Menschen nach Verbundenheit gehört zu den Grundbedürfnissen aller Menschen und ist angeboren. Dankbarkeit ist ein Gefühl, das im Individuum entsteht und zu einem Dialog mit der Umgebung führt.“³

Schon allein in diesem Umstand liegt sicher etwas von der heilsamen Wirksamkeit der Dankbarkeit begründet. Durch die bewusste Förderung der Dankbarkeit lernt der Mensch von sich selbst wegzusehen. Er hört zumindest für diesen Moment auf um sich selbst und seine Probleme zu kreisen, indem er sich demjenigen zuwendet, ob Gott oder ein anderer Mensch, der ihm Gutes erwiesen hat. Dadurch gerät das Problematische, das Verwundete, das Fehlende oder Traurige im Leben dieses Menschen zumindest in diesem Moment in den Hintergrund. Er wendet sich einem Gegenüber zu und entdeckt das Erfreuliche, das Schöne, das Ermutigende. Allein schon diese Abkehr von der eigenen Nabelschau und die Hinwendung zum anderen, zum Ermutigenden und zu den vorhandenen Ressourcen ist eine nicht zu unterschätzende logotherapeutische Intervention. Sie bewirkt eine deutliche Einstellungsmodulation. Die Übung der Dankbarkeit verändert die Einstellung des Menschen in der Art, dass er schließlich sich selbst und seine Probleme aus einer neuen Perspektive heraus betrachten lernt und dadurch ermutigt wird aktiv zu werden um sie zu bewältigen.

„Schließlich ist es eine Frage der Perspektive, wie ein Mensch auf das Leben schaut. Wahrnehmen bedeutet, sich hinwenden. Aber wir sind selbst dafür verantwortlich, wie wir diese Hinwendung gestalten.“⁴

Weitere wichtige logotherapeutische Prinzipien werden in diesem kurzen Zitat deutlich: Wir sind für unser Leben und die Art und Weise wie wir es gestalten verantwortlich. D.h. wir sind nicht Opfer der Umstände, denen wir unausweichlich ausgeliefert sind, sondern wir haben die Möglichkeit Gestalter unseres Lebens zu sein.

„Wir sind als Menschen frei, uns dafür zu entscheiden, die vielleicht anfänglich zarten Pflänzchen positiver Gefühle zu hegen und zu pflegen, statt uns im Kampf mit dem Unkraut zu erschöpfen.“⁵

Wir sind nicht frei von unseren Lebensumständen und gewissen Herausforderungen, aber wir sind frei dazu Stellung zu nehmen, die vorhandenen Ressourcen zu nützen und etwas Sinnvolles daraus zu machen.

³ T. Breise, Dankbarkeit, Ab heute werde ich glücklich und liebe mein Leben, Seite 9.

⁴ Ibid, Seite 38

⁵ Richard, Ursula: *Dankbarkeit macht glücklich*, Scorpio Verlag, München, 2015, Seite 23.

2. Dankbarkeit in den Weltreligionen

In den allen Weltreligionen ist Dankbarkeit ein wesentlicher Bestandteil. „In christlichen, buddhistischen, moslemischen, jüdischen und hinduistischen Traditionen wird die Dankbarkeit als wertvolle menschliche Neigung angesehen.“⁶

2.1. Dankbarkeit im Judentum

„Im Judentum ist Dankbarkeit ein wesentlicher Teil des Gottesdienstes und sie durchzieht jeden Lebensaspekt des Gläubigen.“⁷ Sehr viele Texte der hebräischen Bibel weisen auf die Dankbarkeit hin und fordern dazu auf: Einige Beispiele: „Wir wollen täglich rühmen von Gott und deinem Namen danken ewiglich.“ (Psalm 44,8). „Danket dem Herrn; denn er ist freundlich, und seine Güte währt ewiglich.“ (1. Chronik 16,34) Viele Psalmen beginnen mit einer wortwörtlichen Wiederholung der Aufforderung aus 1. Chronik 16,34: z.B.: Psalm 106; Psalm 107; Psalm 118 und Psalm 136.

2.2. Dankbarkeit im Christentum

Die Texte des Alten Testaments, die von der Dankbarkeit sprechen, werden auch von vielen Christen übernommen. Dazu kommen zahlreiche Hinweise auf die Dankbarkeit im Neuen Testament: „... seid dankbar in allen Dingen; denn das ist der Wille Gottes in Christo Jesu an euch.“ (1. Thessalonicher 5,18). „... und dankt Gott, dem Vater, immer und für alles im Namen von Jesus Christus, unserem Herrn.“ (Epheser 5,20 Neue Genfer Übersetzung). Dankbarkeit entsteht im christlichen und biblischen Glauben vor allem durch die Erkenntnis, dass Gott als Schöpfer uns das Leben geschenkt hat, dass Jesus als Erlöser sein Leben für unsere Schuld gegeben hat und uns ewiges Leben schenkt. Der Gläubige ist sich dessen bewusst, dass er von der Gnade Gottes abhängig ist. Er kann sich Vergebung und ewiges Leben nicht verdienen, sondern bekommt es als unverdientes Geschenk, wenn er auf Jesus vertraut. Dieses Bewusstsein, dass Gott bereits so viel für uns getan hat, auch gegenwärtig tun und in Zukunft tun wird, lässt viele Gründe zur Dankbarkeit erkennen. Dankbarkeit und Liebe zu Gott sind deshalb die wesentlichen Motive für das Handeln eines Christen.

2.3. Dankbarkeit im Islam

Dankbarkeit ist im Islam ein wesentlicher Bestandteil der Religionsausübung. Die Gläubigen werden aufgefordert fünfmal am Tag zu beten um Gott für seine Güte zu danken.⁸

Dankbarkeit wird als göttliche Eigenschaft beschrieben, die der Mensch ebenfalls übernehmen soll.

„Die Leute des Wissens haben gesagt, dass Dankbarkeit auf drei Arten ausgedrückt werden sollte: mit dem Herzen, auf der Zunge und mit dem Körper. Dankbarkeit des

⁶ Emmons, Robert A, und Cheryl A. Crumpler. „Gratitude as a Human Strength: Appraising the Evidence“ Journal of Social and Clinical Psychology 19.1 (2000), Seite 56-69.

⁷ ibid

⁸ ibid

Herzens besteht im aufmerksamen Bewusstsein des unermesslichen Geschenks und Segens von Allah und dass diese nur Ihm und keinem anderen zugeschrieben werden. Sie besteht im Verständnis, dass Dasein in all seinen verschiedenen Manifestationen ein andauerndes Überströmen von einem mitfühlenden und großzügigen Schöpfer ist. (...) Asch-Schakur, der Dankbare, ist einer der Namen Allahs, und bedeutet in Seinem Fall, der Eine, der gute Handlungen mit einer Belohnung vergilt, die weit über deren eigentlichen Proportionen liegt. Menschliche Dankbarkeit ist eine verschwommene Reflektion dieser göttlichen Eigenschaft, wenn sie sich im menschlichem Herzen entfaltet.“⁹

2.3. Dankbarkeit im Buddhismus

Auch im Buddhismus ist Dankbarkeit ein wesentlicher Bestandteil der Religionsausübung:

„Dankbarkeit spielt in den Lehren Buddhas zwei wichtige Rollen. Zum einen ist es wichtig Dankbarkeit zu lernen, und zu erkennen, dass für alle Dinge die man empfängt, Opfer von anderen Lebewesen getan wurden. Meist sogar unfreiwillig. Dieses führt mehr und mehr dazu, zu erkennen, dass das eigene Leben von der Güte und dem Wohlwollen, und vor allem vom Opfer anderer abhängt. Wenn dieser Kreislauf der Opfer und Abhängigkeit geschätzt, verstanden und erkannt wird, führt dieses zur zweiten wichtigen Rolle von Dankbarkeit: dem Wunsch aus diesem Kreislauf von Nehmen und Schuld zu entkommen. Traditionell beginnen Buddhisten, von Kindheit an, Dankbarkeit gegenüber ihren Eltern, den "ersten Göttern" zu entwickeln, gefolgt der Dankbarkeit gegenüber jenen, die ihnen die Geschicke, notwendig für das Leben in der Welt, gegeben haben, bis zur Dankbarkeit gegenüber jenen, die einem zum Himmel und darüber hinaus leiten.“¹⁰

2.3. Dankbarkeit im Hinduismus

Im Hinduismus ist die Wertschätzung gegenüber dem Heiligen und dem Göttlichen sehr wichtig. Das Handeln des Menschen soll von dieser Wertschätzung und der daraus resultierenden Dankbarkeit geprägt sein.

„In Indien werden die heiligen Bücher, "Bhagavata" genannt, genau wie auch ein heiliger Mensch "Bhagavata" genannt wird. Dies ist Ausdruck der großen Wertschätzung gegenüber allem Heiligen, dem Göttlichen, das höher steht, als man selbst und einem jeden in dieser Welt seine göttliche Hand entgegenstreckt. (...) Deshalb geht es bei Geboten und Verboten grundsätzlich nicht darum, jemanden zu entmutigen oder ihm ein schlechtes Gewissen zu vermitteln. Vielmehr vermitteln sie ein Verständnis der hohen Wertschätzung und der Dankbarkeit und können so vielleicht anderen Anstoß sein, selber noch mehr Wertschätzung und Dankbarkeit zu entwickeln.“¹¹

⁹ <https://www.islamische-zeitung.de/das-wesen-der-dankbarkeit/> Zugriff am 31.8.2018

¹⁰ <https://austria-forum.org/af/AEIOU/Buddhismus/Dankbarkeit> Zugriff am 31.8.2018

¹¹ <http://www.hinduismus.de/Sacimata3.html> Zugriff am 31.8.2018

3. Was bewirkt Dankbarkeit?

Etwa seit dem Jahr 2000 wird das Thema Dankbarkeit in der Psychologie systematisch erforscht.¹² Davor hat man sich wohl eher auf negative Emotionen konzentriert. Durch das Aufkommen der Positiven Psychologie wurde aber auch die Fragen: „Was erhält oder macht einen Menschen psychisch gesund? Was macht den Menschen glücklich?“ intensiv nachgegangen. Die Forschungen auf dem Gebiet der Dankbarkeit und die Glücksforschung ergeben, dass die Haltung der Dankbarkeit eine sehr weitreichende Auswirkung auf unsere Psyche, ja sogar auf unsere körperliche Gesundheit hat.

3.1. Dankbarkeit macht glücklich

Die Ergebnisse der Glücksforschung, die in den letzten beiden Jahrzehnten sehr intensiv durchgeführt wurde, bestätigen, dass Dankbarkeit einer der wichtigsten Glücksfaktoren ist.

„Einen der stärksten Effekte zeitigte Dankbarkeit; sie erklärt die Lebenszufriedenheit eines Menschen fast zu 20 Prozent, in der Glücksforschung enorm viel.“¹³

Sehr bemerkenswert ist auch der Umstand, dass es für das Empfinden von Dankbarkeit nicht entscheidend ist, ob der Betreffende ein leichtes, sorgenfreies Leben hat oder viele Belastungen und Schicksalsschläge.

„Zur Anzahl belastender Lebensereignisse gesteht kein Zusammenhang, d.h. Menschen können tiefe Dankbarkeit empfinden, auch wenn sie oft gestresst werden und ihnen das Leben Schicksalsschläge bereitet.“¹⁴

Dr. Martin Seligman, einer der Pioniere auf dem Gebiet der positiven Psychologie, testete die verschiedenen Interventionsmethoden der positiven Psychologie an 411 Personen und verglich deren Wirkung. Die Aufgabe einen Dankbarkeitsbrief an eine Person zu schreiben, der nie für ihre Freundlichkeit gedankt wurde und diesen Brief persönlich zu übergeben, verursachte einen sofortigen, starken Anstieg des Glücksempfindens. Diese Auswirkung war größer als bei allen anderen Interventionsmethoden. Sie hielt ein Monat lang an.¹⁵

3.2. Dankbarkeit macht optimistischer

Die beiden Psychologen Dr. Robert Emmons von der University of California und Dr. Michael McCullough von der University of Miami haben viele Studien zum Thema Dankbarkeit durchgeführt. In einer Studie baten sie alle Teilnehmer jede Woche einige Sätze über bestimmte Themen zu schreiben. Eine Gruppe schrieb über jene Dinge, für die sie in der vergangenen Woche dankbar waren. Die zweite Gruppe schrieb über die Ärgernisse und jene

¹² <https://de.wikipedia.org/wiki/Dankbarkeit> Zugriff am 31.8.2018.

¹³ Bucher, Anton: Psychologie des Glücks, Ein Handbuch, Beltz Verlag, Weinheim, Basel, 2009, Seite 129f.

¹⁴ Ibid, Seite 130.

¹⁵ Harvey B. Simon, Giving thanks can make you happier, <https://www.health.harvard.edu/healthbeat/giving-thanks-can-make-you-happier> Zugriff am 13.1.2018.

Ereignisse, die ihnen nicht gefallen hatten. Die Teilnehmer der dritten Gruppe schrieben allgemein über die Vorkommnisse, die sie bewegt hatten unabhängig davon ob positiv oder negativ. Nach 10 Wochen waren jene, die über Ereignisse schrieben, für die sie dankbar waren, optimistischer und zufriedener mit ihrem Leben.¹⁶

Sehr gut erklärbar ist dieser Umstand durch das Prinzip der Gefühlkongruenz. Wer mit Dankbarkeit auf die erfreulichen Ereignisse und Zuwendungen der Vergangenheit blickt, ist zufriedener in der Gegenwart und sieht optimistischer in die Zukunft. Das Gefühl, mit dem er die Vergangenheit betrachtet wird auf die Gegenwart und auf die Zukunft übertragen. Das funktioniert natürlich auch in die Gegenrichtung: Wer ärgerlich in die Vergangenheit blickt, wird in der Gegenwart unzufriedener sein und pessimistischer in die Zukunft schauen. Dieses Prinzip wirkt unabhängig davon ob die betreffenden Personen objektiv gesehen tatsächlich mehr positive Erlebnisse als andere gemacht haben. Die beiden Glücksforscher Lyubomirsky und Tucker „registrierten bei ihren glücklichen Probanden nicht mehr positive bzw. weniger negative Lebensereignisse. Aber sie fanden: Glückliche beurteilten positive Vorkommnisse (noch) besser, negative weniger misslich, weil sie ihnen Gutes abgewinnen konnten.“¹⁷

3.3. Dankbarkeit reduziert Stress

Eine standardisierte Doppelblind-Studie von Cheng, Tsui und Lam aus dem Jahr 2014 zeigte, dass das Niederschreiben von Gründen zur Dankbarkeit über 4 Wochen hinweg, im Vergleich zum Niederschreiben des Ärgers, zu einer signifikanten Reduktion von Stress und einer verbesserten Stimmung geführt haben.¹⁸

Wer dankbar auf sein Leben blickt und sich an dem freut, das er hat, ist weniger in der Gefahr von Gier und Habsucht getrieben zu werden. Gier ist einer der größten Glückskiller, die es gibt. Sie lässt den Menschen nie zufrieden sein. Sie kann sich nicht an dem erreichten freuen. Das macht den Menschen unruhig, gestresst und unzufrieden. Der von Gier getriebene Mensch lebt nie im hier und jetzt, sondern lenkt seine Aufmerksamkeit immer auf die Dinge, die er noch nicht hat und wendet viel Energie auf um sie zu erhalten.

Bereits Epiktet, der antike Philosoph (50 – 138 n. Chr), erkannte, dass dies nicht weise ist: *„Weise ist der Mensch, der nicht nach den Dingen trauert, die er nicht besitzt, sondern sich der Dinge erfreut, die er hat.“* Epiktet¹⁹

Wer Gründe zur Dankbarkeit in seinem Leben sucht und findet, verfällt nicht so leicht der Gefahr von Gier getrieben zu werden. Er wird durch den Blick auf die Dinge, die er bereits hat und das bereits Erreichte ruhiger, kann sich daran freuen, ist weniger gestresst und lebt dadurch zufriedener und glücklicher. Er ist deshalb nicht antriebslos, sondern kann seine Aufmerksamkeit besser auf jene Ziele lenken, für die sich großer Einsatz wirklich lohnt. Dankbarkeit hilft daher auch weniger der Gefahr des Materialismus zu verfallen und sich auf die immateriellen Werte zu konzentrieren, die wesentlich glücklicher machen.

¹⁶ Ibid.

¹⁷ Lyubomirsky, S und Tucker, K.L. (1998). Implications of individual differences in subjective happiness for perceiving, interpreting and thinking about life events. *Motivation and Emotion*, 22, Seite 155-186. Zitiert in Anton Bucher, *ibid*, Seite 162.

¹⁸ Mills, Paul J. et al, The Role of Gratitude in Spiritual Well-Being in Asymptomatic Heart Failure Patients, *American Psychological Association, Spirituality in Clinical Practice 2015*, Vol. 2, No. 1, 5-17, page 13.

¹⁹ Zitiert in http://das-bessere-ich.com/erfolgsgewohnheit_dankbarkeit/ Zugriff am 20.8.2018

3.4. Dankbarkeit fördert die Gesundheit

Die im vorhergehenden Absatz beschriebene stressreduzierende Wirkung der Dankbarkeit fördert natürlich auch die Gesundheit des Körpers und der Psyche. Weniger Stress bedeutet gleichzeitig eine Reduktion der Gefahr von hohem Blutdruck und erhöhtem Cholesterinspiegel und den damit verbundenen Risiken von Herzinfarkt, Schlaganfall und Lungenembolie.

Die unter Punkt 2.2. beschriebene Studie von Emmons und McCullough führte auch zu dem Ergebnis, dass sich die zehnwöchige Beschäftigung mit dem Niederschreiben von Anlässen zur Dankbarkeit auch sehr positiv auf die körperliche Gesundheit auswirkte.²⁰

„Sie (jene, die Gründe zur Dankbarkeit aufschrieben) fühlten sich vital und verspürten mehr Lebensfreude. Körperliche Symptome wie Bauch- oder Kopfschmerzen, Schwindel oder Muskelverspannungen hatten sich reduziert, sie gingen seltener zum Arzt, schliefen länger und besser.“²¹

Eine Studie von Ouweneel, Le Blanc und Schaufeli ebenfalls aus dem Jahr 2014, die sich auf das Berichten von Gedanken der Dankbarkeit konzentrierte, ergab dass Dankbarkeitsübungen eine signifikante Wirkung haben die täglichen positiven Gefühle zu verstärken.²²

In ihrer ausführlichen Untersuchung des Zusammenhanges zwischen Dankbarkeit und Herzgesundheit bei Patienten mit Herzinsuffizienz stellten Mills und seine Mitarbeiter fest, dass die Haltung der Dankbarkeit eine deutliche Verbesserung der Herzgesundheit bewirkt. Darüber hinaus bewirkt sie besseren Schlaf, Reduzierung von depressiver Stimmung, weniger Erschöpfung und weniger Entzündungsprozesse.²³

Weil depressive Stimmung und schlechter Schlaf eine schlechtere Prognose für Patienten mit Herzinsuffizienz bedeuten, ist die Haltung der Dankbarkeit für Herzpatienten von besonderer Bedeutung. Wir können aber mit Sicherheit auch sagen, dass die Haltung der Dankbarkeit ein wesentlicher Faktor zur Vorbeugung von Herzerkrankungen ist, weil sie Stress, Angst und Ärger entgegenwirkt. Je intensiver Dankbarkeit gepflegt wird, desto mehr werden Stress, Angst und Ärger reduziert. Dankbarkeit auf der einen Seite und Stress, Angst und Ärger auf der anderen Seite sind solche Gegensätze, dass sie sich gegenseitig eliminieren können. Die schädliche Wirkung von Ärger und Wut auf die Herzgesundheit ist durch zahlreiche Forschungsergebnisse deutlich bewiesen. „Menschen, die immer unter Zeitdruck stehen, die übermäßig aggressiv, außergewöhnlich ehrgeizig und im Allgemeinen feindselig eingestellt sind, haben ein besonders hohes Risiko für Herzkrankheiten. Personen mit intensiver und anhaltender Wut haben das höchste Risiko.“²⁴ Eine dankbare Haltung zu erlernen und zu praktizieren wirkt dieser Wut sehr intensiv entgegen.

²⁰ Harvey B. Simon, *ibid.*

²¹ Stefanie Maeck, Psychotraining, Dankmuskel bitte anspannen
<http://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/dankbarkeit-die-wurzel-fuer-gesundheit-und-wohlbefinden-a-1124119.html> Zugriff am 14.1.2018.

²² *ibid*

²³ („lower cellular inflammatory index“), *ibid.*

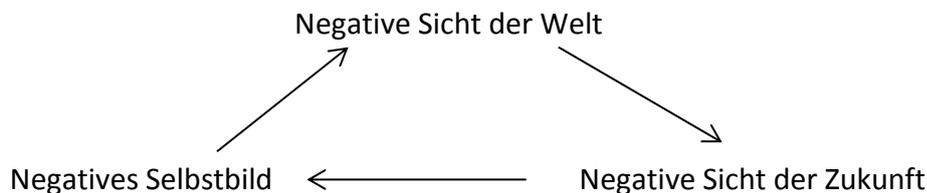
²⁴ Robert D. Enright, Vergebung als Chance, Neuen Mut fürs Leben finden, Verlag Hans Huber, Bern, 2006, Seite 55.

3.5. Dankbarkeit fördert das Zusammenleben in der Ehe, Familie und Gemeinschaft

Die Kultivierung von Gefühlen des Ärgers und der Wut hat neben den fatalen Auswirkungen auf die körperliche Gesundheit auch sehr starke Auswirkungen auf die Beziehungen zu anderen Menschen. Judith Wallerstein hat durch ihre 25 Jahre andauernde Langzeitstudie über die Folgen von Scheidungen viele wichtige Erkenntnisse gewonnen und herausragende Arbeiten publiziert. Unter anderem stellte sie fest, dass „Paare sich meistens aus Wut scheiden lassen und dass diese Wut noch lange nach der Scheidung fortbesteht.“²⁵ Die Möglichkeit durch Dankbarkeit der Wut entgegenzuwirken, verringert also auch die Problematik, die zu den meisten Scheidungen führt. Bei den Dankbarkeitsübungen kann auch ganz gezielt der Fokus auf die Stärken und fürsorglichen Handlungen des Partners gelegt werden. In Konfliktsituationen kann das Bemühen des Partners und das Positive am Partner sehr leicht völlig ausgeblendet werden. Durch das bewusste Suchen nach Gründen für die Dankbarkeit in Bezug auf den Partner in der Vergangenheit und der Gegenwart rücken diese ausgeblendeten Aspekte wieder in das Bewusstsein. Dies bewirkt auch eine Einstellungsmodulation gegenüber dem Partner und kann für die Beziehung sehr heilsam wirken. Das gleiche gilt für alle anderen Beziehungen in der Familie, am Arbeitsplatz und im sonstigen Umfeld.

3.6. Dankbarkeit wirkt Depressionen und Suizidgedanken entgegen

Die Ergebnisse der Dankbarkeitsstudien weisen darauf hin, dass Dankbarkeit aufgrund ihrer Orientierung zu positiven Bewertungen wahrscheinlich unvereinbar ist mit der „negativen Triade“ von Sichtweisen, die mit Depressionen in Verbindung gebracht werden.²⁶ Die kognitive Triade kann wie folgt dargestellt werden:²⁷



Die kognitive Triade: ein negatives Selbstbild (ich bin schlecht, hässlich, unglücklich, unfähig) führt zu einer negativen Sichtweise der Welt (keiner liebt mich, alle sind gemein und hinterhältig) und in weitere Folge zu einer negativen Sicht der Zukunft (sie kann nur noch Schlimmeres bringen), dies verstärkt wieder das negative Selbstbild, u.s.w. Diese kognitive Triade führt zu einer immer negativeren Denkweise über sich selbst, die Welt und die Zukunft und zu einer immer stärker werdenden Hoffnungslosigkeit. Die Hoffnungslosigkeit und Sinnlosigkeit mit der dann das Leben und die Zukunft betrachtet werden, lassen dann

²⁵ Judith Wallerstein, J. Lewis, J. Blakeslee (2000): The Unexpected Legacy of Divorce. New York, Hyperton. Deutsch (2004): Scheidungsfolgen – Die Kinder tragen die Last: Eine Langzeitstudie über 25 Jahre. Weinheim: Juventa-Verlag. Zitiert in Enright, Ibid, Seite 58.

²⁶ Jonathan Evans, et all (2005): Negative self-schemas and the onset of depression in women: Longitudinal study. The British Journal of Psychiatry, 186, 302-307. Zitiert bei Mills, et all, Seite 12.

²⁷ https://de.wikipedia.org/wiki/Kognitive_Theorie_der_Depression Zugriff am 21. 8. 2018.

auch sehr massive Suizidgedanken aufkommen. „Depressive sind vor allem dann anfällig für Suizid, wenn die Hoffnung auf eine bessere Zukunft verloren geht.“²⁸

Ebenso wie der Wut ist die Dankbarkeit auch der depressionsfördernden kognitiven Triade diametral entgegengesetzt. Bei den Dankbarkeitsübungen werden Gründe zur Dankbarkeit in der Vergangenheit und Gegenwart gesucht und aufgeschrieben. Durch das Niederschreiben werden motorische Gedächtnisspuren im Gehirn angelegt.²⁹ Diese motorischen Gedächtnisspuren helfen die schönen Erinnerungen und erfreulichen Wahrnehmungen der Gegenwart vermehrt ins Bewusstsein zu rücken und zu bewahren. Dadurch entstehen auch positive Gefühle. Diese positiven Gefühle der Vergangenheit bewirken auch ein positiveres Bild der Zukunft (siehe: Prinzip der Gefühlkongruenz, Absatz 2.2. Dankbarkeit macht optimistischer). Die hoffnungslose Sicht der Zukunft wird aufgrund der positiveren Gefühle, die mit der Vergangenheit und Gegenwart verbunden werden, durch ein hoffnungsvolleres Bild der Zukunft ersetzt. Der kognitiven Tirade wird durch Dankbarkeit in allen drei Bereichen entgegengewirkt.

3.7. Dankbarkeit stärkt das Selbstwertgefühl

Häufig denken wir eher an die Dinge, die uns in unserem Leben nicht so gut gelungen sind oder die gerade aktuell eine große Herausforderung darstellen. Auch von unserer Umgebung werden wir eher mit unseren Schwächen und Unzulänglichkeiten konfrontiert. In den Medien werden uns herausragende Spitzenleistungen vor Augen geführt. Dies alles ist nicht gerade förderlich für unseren Selbstwert.

Auch in diesem Bereich stellt die Dankbarkeitsübung ein Umdenken, eine Umorientierung dar. In Teilen der Dankbarkeitsübungen geht es auch darum Gründe zur Dankbarkeit im eigenen Leben zu finden. Dabei sollen auch jene Dinge aufgeschrieben werden, die einem selbst gut gelungen sind, von den kleinen Erfolgen im Alltag bis zu den großen Hürden, die überwunden wurden oder an denen man gewachsen ist. Dabei darf auch bewusst gefeiert werden, was gelungen ist. Mit einem wohlwollenden Blick auf sich selbst können Stärken und Erfolge gefunden werden, die bis dahin vielleicht noch gar nicht gewürdigt wurden. Sie zu entdecken erfreut und macht Mut die Stärken weiter zu fördern.

3.8. Dankbarkeit fördert die Resilienz

Durch Dankbarkeit können wir Krisen besser bewältigen und wieder leichter auf die Beine kommen.³⁰ Wer sich dankbar an die Bewältigung vergangener Schwierigkeiten erinnert, hat mehr Zuversicht und Motivation gegenwärtige Schwierigkeiten zu meistern. Die Fähigkeit unangenehme und herausfordernde Situationen auszuhalten steigt stark an. Durch die Dankbarkeitsübungen oder durch eine dankbare innere Haltung wird dem Menschen auch stärker bewusst, dass nicht alle Schwierigkeiten durch seine eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten bewältigt werden können. Er ist sich mehr bewusst, dass andere Menschen

²⁸ Frank Wills: *Kognitive Therapie nach Aaron T. Beck: Therapeutische Skills kompakt. Band 7.* Junfermann, Paderborn 2014, S. 120.

²⁹ Manfred Spitzer, *Digitale Demenz*, Droemer Verlag, München, 2012, Seite 182.

³⁰ Sabine Otremba, *Besser leben, So verändert Dankbarkeit unser Leben.* <https://instahelp.me/at/magazin/so-veraendert-dankbarkeit-unser-leben/> Zugriff am 21.8.2018.

Positives zu seinem Leben beigetragen haben. Das lässt ihn auch eher Hilfe bei anderen suchen und in Anspruch nehmen. „Wer in Traurigkeit versunken oder gar depressiv ist, fokussiert stärker auf sich selbst und erhält weniger soziale Unterstützung, was eine Spiralbewegung nach unten auslösen kann.“³¹ Gerade diese soziale Unterstützung ist aber für die Resilienz von enormer Bedeutung. Sie ist bei dem auf sich selbst fokussierten Menschen nachweislich geringer, beim dankbaren und folglich verstärkt auf andere fokussierten Menschen folglich wahrscheinlich überdurchschnittlich hoch. Dieses stärkere und größere soziale Netz, das dankbare und freundliche Menschen, wohl oft auch unbewusst, aufgebaut haben, ist gerade in schwierigen Lebenssituationen von unschätzbbarer Bedeutung.

3.9. Dankbarkeit erhöht die Empathie

Die starke Fokussierung auf sich selbst und die Betrachtung des eigenen Lebens mit Traurigkeit oder Bitterkeit reduziert oder verhindert auch empathisches Handeln. Im Gegensatz dazu verursacht das dankbare Bewusstsein für die von anderen oder auch von Gott erhaltenen Zuwendungen eine größere Motivation auch anderen Menschen solche Zuwendungen zu schenken. In unserem Verhalten anderen Menschen gegenüber macht es daher einen großen Unterschied aus, ob wir die Zuwendungen, die wir selbst erhalten haben, wahrnehmen und speichern oder ob wir nur das Negative, das wir auch erleben können, im Blickfeld haben.

Ebenso wie durch die Fokussierung auf sich selbst eine Spiralbewegung nach unten ausgelöst werden kann, kann durch empathisches Handeln ein positiver Kreislauf in Gang gesetzt werden: Dankbare Menschen sind glücklicher, glückliche Menschen sind in aller Regel empathischer und aufmerksamer für die Bedürfnisse anderer.³² Moralisch handelnde und hilfsbereite Menschen „werden als liebenswürdiger wahrgenommen, leben in stabileren sozialen Netzen und erhalten wahrscheinlicher Unterstützung.“³³ Dankbarkeit trägt also viel zu einem positiven Kreislauf bei: Wer sich aufgrund der Erinnerung an erhaltene Zuwendungen empathischer und hilfsbereiter anderen gegenüber verhält, fördert die Beziehungen zu anderen Menschen. Und Beziehungen sind ja einer der wichtigsten Glücksfaktoren. Dadurch wird mehr Glück und Lebenszufriedenheit empfunden, was wiederum empathischer macht und den Kreislauf neu in Gang setzt.

3.10. Dankbarkeit verändert das Gehirn

Der gesundheitsfördernde Aspekt der Dankbarkeit ist schon seit längerer Zeit bekannt. Neu ist jedoch, dass sich durch das Praktizieren von Dankbarkeit auch die Aktivität und Struktur des Gehirns ändert. Der Gehirnforscher Manfred Spitzer bestätigt, dass in der Gehirnregion des Hippocampus zeitlebens Nervenzellen nachwachsen.³⁴ Durch Einüben neuer Gedankengänge werden im Gehirn „Trampelpfade“ angelegt. Das sind tatsächliche

³¹ N. Mor und J. Winquist (2002). Self-focused attention and negative affect: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 128, 638-662. Zitiert von Anton Bucher, *Ibid*, S. 153.

³² Anton Bucher, *Ibid*, S. 153.

³³ S. Lyubomirsky, K.M. Sheldon, E. Diener (2005): The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, Seite 837.

³⁴ Manfred Spitzer, *ibid*, Seite 55.

strukturelle Veränderungen des Gehirns und keine theoretischen Gebilde. „Das Ausbilden der Spuren wird *gehirnbiologisch seit Jahrzehnten genauestens untersucht und als Neuroplastizität bezeichnet.*“³⁵

In einer Studie der University of Indiana (2016) wurden 43 Personen untersucht, die wegen Depressionen und Ängsten Beratungsstunden in Anspruch nahmen. Von diesen 43 Personen absolvierten 22 eine wöchentliche Sitzung, in der es um Dankbarkeit ging. In diesen Sitzungen schrieben sie auch Dankesbriefe und es wurde ihnen anschließend freigestellt, ob sie diese Briefe absenden wollten oder nicht. Die Kontrollgruppe mit den anderen 21 Teilnehmern absolvierte keine Dankbarkeits-sitzungen und schrieb keine Dankbarkeitsbriefe. Drei Monate später wurden von den Teilnehmern Gehirn-Scans durchgeführt während sie gefragt wurden, ob sie bereit wären ein Teil eines Geldbetrages, den sie geschenkt bekämen zu spenden.

Die Forscher konnten bereits vorher einen Bereich des Gehirns mit Dankbarkeit in Verbindung bringen („in the medial prefrontal cortex“).³⁶ Dabei handelt es sich um einen anderen Bereich des Gehirns als jenen, der mit Mitgefühl in Verbindung gebracht wird. Dabei wurde deutlich, dass jene Probanden, die vorher die Dankbarkeits-sitzungen absolviert hatten, signifikant stärkere Aktivitäten in den Gehirnbereichen zeigten, die mit Dankbarkeit in Verbindung gebracht wurden.³⁷

Aus dieser Studie können die folgenden Schlussfolgerungen gezogen werden:

- Dankbarkeitsübungen aktivieren ein Dankbarkeitszentrum im Gehirn.
- Dankbarkeit kann trainiert werden.
- Je dankbarer man sich fühlt, desto eher ist man bereit, anderen Menschen eine Freude zu machen. Dies wiederum verursacht weiteres Glücksempfinden und neue Gründe zur Dankbarkeit.

³⁵ Manfred Spitzer, Ibid, Seite 52.

³⁶ Kini P., Wong J., McInnis S., Gabana N. Brown JW.: Studie „The effects of gratitude expression on neural activity, PubMed.gov, März 2016. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26746580>, Zugriff am 19.8.2018

³⁷ Mayerhofer, Lisa, Studie: Wie Dankbarkeit das Gehirn verändert, The Huffington Post, 14.1.2016. http://www.huffingtonpost.de/2016/01/14/studie-wie-dankbarkeit-das-gehirn-veraendert_n_8960762.html

4. Wie kann Dankbarkeit erlernt und gefördert werden?

Kann man die Haltung der Dankbarkeit lernen?

Ja! Ein unumstrittenes Ergebnis der Dankbarkeitsforschung ist, dass eine dankbare Haltung erlernt und gepflegt werden kann. Dabei spielt natürlich die Bereitschaft des Menschen in diesem Lernprozess Zeit und Energie aufzuwenden eine wesentliche Rolle. Die folgenden Faktoren stellen wesentliche Schritte in der Förderung einer dankbaren Haltung dar:

4.1. Achtsamkeit

Um Dankbarkeit zu lernen ist es notwendig sehr aufmerksam durchs Leben zu gehen. Das bedeutet auch auf die kleinen Dinge zu achten: eine freundliche Begrüßung, eine liebevolle Geste des Partners oder einer anderen Person, eine Blume am Wegrand, das Beobachten eines Schmetterlings u.v.m.

Beim Beobachten dieser kleinen Dinge, können wir feststellen, dass sehr viel Faszinierendes darin steckt. Wir können auch auf jene Dinge achten, die wir für selbstverständlich halten. Wenn wir daran denken, dass zwei Drittel der Bewohner der Erde nicht das Vorrecht haben sich jeden Tag satt zu essen, dann stellen wir fest, dass vieles für uns Selbstverständliches keineswegs selbstverständlich ist: ein Schluck reines, erfrischendes Wasser, ein Teller Suppe und ein Stück Brot, ein Dach über dem Kopf zu haben und in einem Land zu leben, in dem kein Krieg tobt.

4.2. Die Wertschätzung

Wenn uns bewusst wird, dass so vieles, das für uns selbstverständlich ist, für viele Menschen gar nicht selbstverständlich ist, dann können wir dies auch mehr wertschätzen. Ein Blinder weiß wie wertvoll das Sehvermögen ist. Ein Sehender, sofern er nicht blinde Freunde hat, macht sich darüber kaum Gedanken. Ein Gelähmter denkt daran wie schön es wäre gehen oder laufen zu können. Jemand, der keine Lähmung hat, denkt kaum darüber nach.

Dankbarkeit geht mit dem Wahrnehmen und Wertschätzen jener Möglichkeiten einher, die wir so leicht übersehen können. Das gleiche gilt für die Handlungen anderer Menschen: das Kochen eines Essens, das Aufräumen der Wohnung, das Bügeln der Wäsche, das Tanken des Autos, der Verdienst des Lebensunterhaltes, die Zeit für ein Gespräch, ein Lächeln, ein ermutigendes Wort, u.s.w. Wenn wir wahrnehmen, was andere für uns tun, macht uns das dankbar und glücklich. Und wenn wir uns dafür auch bei diesen anderen bedanken, dann macht es sich auch glücklich. Ein Kreislauf der Vertiefung von Beziehungen wird in Gang gesetzt, der zu einem stärkeren sozialen Netz und mehr Lebensfreude führt.

4.3. Entschleunigung

Um Achtsamkeit zu lernen und zu üben ist es nötig sich Zeit dafür zu nehmen. Das bedeutet eine Pause in dem hektischen Getriebe des Alltags einzulegen. In dieser Pause können wir uns dankbar auf die schönen und erfreulichen Bereiche und Momente unseres Lebens konzentrieren. Das macht uns dankbar und zufrieden. Gleichzeitig wird uns dabei bewusst, was unser Leben wirklich glücklich macht. Das hilft uns auch in unserem Leben mehr diese

Bereiche, wie persönliche Bedürfnisse, Partnerschaft, Familie und Freunde zu betonen und zu überlegen wo andererseits wertvolle Zeit eingespart werden kann. Sehr häufig bleiben in der Hektik des Alltags und beim Streben nach Besitz oder Erfolg gerade jene Bereiche des Lebens auf der Strecke, die das Leben glücklich machen. Ganz bewusst Pausen einzulegen um eine dankbare innere Haltung zu fördern, hilft das Schöne und Erfreuliche in der Vergangenheit und Gegenwart wahrzunehmen und in der Zukunft noch mehr Wert auf diese Bereiche zu legen.

4.4. Leben im Hier und Jetzt

Jene Dankbarkeitsübungen, die sich auf die schönen Dinge der Gegenwart richten, sind eine sehr wertvolle Hilfe um mehr im Hier und Jetzt zu leben. Nur in der Gegenwart kann der Mensch glücklich sein. Leider leben so viele Menschen kaum in der Gegenwart und versäumen dadurch das Glück des gegenwärtigen Momentes.

Viele hängen an der Vergangenheit. Sie nähren Wut, Zorn oder Groll aufgrund eines Unrechtes, das ihnen widerfahren ist oder aufgrund einer Trennung, die sie erlebt haben. Solange sie nicht bereit sind zu vergeben und die Wut aufgrund des Unrechtes aufzugeben, sind sie blockiert für die Gegenwart. Weil sich das Traurige oder der Verlust, der erlebt wurde, nicht mehr ändert, können sie nicht in der Gegenwart ankommen und sehen gar nicht, dass es Schönes in der Gegenwart gibt. Sie sehen die Gründe zur Dankbarkeit nicht und machen sich und andere unglücklich.

Manche Menschen sind zu sehr auf die Zukunft fokussiert. Sie streben danach ein bestimmtes Auto zu kaufen oder ein Haus zu bauen, einen Ehepartner zu finden, eine Familie zu gründen oder eine Beförderung zu erhalten. Es ist eine gute Sache an die Zukunft zu denken und sich Ziele zu setzen. Sehr problematisch wird es allerdings, wenn der Betreffende die Gründe zur Dankbarkeit in der Gegenwart nicht mehr wahrnimmt und meint, er könnte erst glücklich sein, wenn er einen Ehepartner, ein Kind, ein eigenes Haus, die ersehnte Beförderung, etc. bekommen hat. Dieser Mensch lebt dann nur in der Zukunft und erhofft sich das Glück für später. Die Gefahr ist groß, dass er nie glücklich leben wird, weil es immer wieder neue Ziele zu erreichen gibt und die Erwartung dann ein glückliches Leben führen zu können sich immer weiter nach hinten schiebt.

Durch die bewusste Konzentration auf jene Gründe zur Dankbarkeit, die es in der Gegenwart gibt, wird die Perspektive verändert. Sie bewirkt, dass die ungerechten oder traurigen Erlebnisse der Vergangenheit leichter bewältigt und akzeptiert werden können. Und sie bewirkt auch, dass das Glück nicht nur in der Zukunft gesucht, sondern in der Gegenwart gefunden werden kann. Wer lernt die gegenwärtigen Gründe zur Dankbarkeit wahrzunehmen, der beginnt im Hier und Jetzt glücklich zu werden. Und das obwohl Schreckliches oder Trauriges in der Vergangenheit passiert ist. Und auch obwohl noch kein Ehepartner gefunden, der Kinderwunsch sich noch nicht erfüllt hat, das Haus nicht gebaut werden kann oder jemand anderer die gewünschte Beförderung erhalten hat.

4.5. Die Einstellungsmodulation

Die Aussage vom halb vollen und halb leeren Glas ist allgemein bekannt. Der Inhalt des Glases ist der gleiche, egal ob es als halbvoll oder als halbleer bezeichnet wird.

Aber die Haltung des Betrachters und seine emotionale Reaktion sind völlig entgegengesetzt. Wer das Glas als halb voll bezeichnet, der blickt auf den Inhalt, der vorhanden ist. Er kann sich über diesen Inhalt freuen und ihn genießen. Wer das Glas als halb leer bezeichnet, der blickt auf den Teil, der seiner Meinung nach fehlt und unbedingt vorhanden sein müsste. Er ist unzufrieden, weil etwas fehlt und er kann sich nicht über das Vorhandene freuen. Genau die gleichen Betrachtungsmöglichkeiten haben wir, wenn wir auf unser Leben blicken. Wir können es als halb voll oder als halb leer betrachten. Im Leben jedes Menschen gibt es etwas, das fehlt. Wir alle erleben unerfüllte Wünsche, Verluste, Ungerechtigkeiten, Lieblosigkeiten und Trauriges. Es kann sehr leicht geschehen, dass der Blick sich nur darauf konzentriert. Eine unzufriedene und unglückliche Einstellung ist die Folge. Die Anwendung der Dankbarkeitsübung verändert den Blickwinkel. Durch diese logotherapeutische Intervention wird eine Einstellungsmodulation bewirkt. In den Mittelpunkt werden nun die Gründe zur Dankbarkeit gerückt, das Schöne und Erfreuliche, die vorhandenen Möglichkeiten und Ressourcen. Das erfreut und macht Mut, diese Möglichkeiten zu nützen. Trotz der Unvollkommenheit des Lebens kann dadurch ein glückliches und erfülltes Leben geführt werden.

Manchmal sind es sogar Dinge, über die wir uns ärgern, die ebenfalls Gründe zur Dankbarkeit darstellen können, wenn wir sie von einer anderen Seite betrachten: z.B. der Regen. Er kommt uns vielleicht gerade ungelegen, aber wenn wir daran denken, dass er das Gras, die Sträucher, die Bäume, die Blumen, das Obst und Gemüse wachsen lässt, dann bietet er viele Gründe um dankbar zu sein. Das gleiche gilt für den Sonnenschein. Jene Menschen, die über den Regen jammern, sind auch die ersten, die sich gleich beschweren, wenn es ihrer Ansicht nach viel zu warm ist. Energie aufzuwenden um über das Wetter zu klagen ist sinnlos verschwendet. Besser ist es unsere Energie in den Bereichen zu verwenden, in denen wir etwas ändern können.

5. Persönliche Erfahrung mit der Dankbarkeit als Auslöser für eine Einstellungsmodulation

Nun möchte ich noch aus meinem persönlichen Leben berichten, wie sich die Einstellungsmodulation und logotherapeutische Sichtweise im Hinblick auf die Geburt meiner behinderten Tochter erfreulich auswirkte und noch immer auswirkt.

Als meine Tochter 1990 geboren wurde, war sie mehrfach auffällig, aber "zu gesund" um als behindert gesehen zu werden. Erst als bei ihr mit 2 Jahren ein genetischer Bluttest durchgeführt wurde, stand die Diagnose 18p- Syndrom fest. Das heißt, sie würde sich nie normal entwickeln, ein Kind mit besonderen Bedürfnissen sein und nie ein gesunder Erwachsener werden.

Was nun? In Trauer, Wut, Enttäuschung stecken bleiben oder zu lernen meine Tochter bedingungslos zu lieben und sie nach besten Kräften zu fördern, zu unterstützen und sie auf ihrem ganz speziellen Weg zu begleiten?

Anfangs war es gar nicht einfach, denn die Ärzte konzentrierten sich ja nur auf die Probleme, was nicht im Normbereich lag. Ständig wurde darüber gesprochen und überlegt wie man medizinisch vorgehen müsse um Schlimmeres abzuwenden.

Dadurch lernte ich meine Tochter als behindert und benachteiligt zu sehen und das wirkte sich nicht gerade positiv auf mich aus. Traurigkeit und die Enttäuschung, keine gesunde Tochter geboren zu haben, machten sich schnell breit.

Bis eines Tages ein Arzt im Therapiezentrum für mehrfachbehinderte Kinder zu mir sagte, dass er sich auf die Stärken und nicht auf die Schwächen des Kindes konzentriere und er stets bemüht sei, Stärken zu fördern, Ressourcen zu entdecken und darauf zu sehen, was gut und erfreulich ist.

Das war für mich eine ganz andere Herangehensweise als ich es bisher bei den Ärzten erlebte. Von da an lernte ich umzudenken. Es war ein richtiger Lernprozess und eine Erleichterung meine Tochter unter diesem, eigentlich logotherapeutischen Blickwinkel zu betrachten und wahrzunehmen. Ich lernte mich an jedem noch so kleinen Fortschritt zu erfreuen und auch bewusst dankbar dafür zu sein!

Heute kann ich sagen, ich habe so viel Freude mit meiner Tochter Jasmin, sie hat so ein liebes, herzliches Wesen und ist wirklich unser Sonnenschein!! Oft bringt sie uns mit ihren Einfällen und Aussagen so zum Lachen, dass wir nur darüber staunen können, wie sie die Umgebung betrachtet und wahrnimmt und sich ihren eigenen Reim darauf macht. Sicher, oft hatten wir schwere Zeiten mit ihr, und es war nicht immer einfach das Gute und Erfreuliche zu sehen. Denn oft kamen wir als Eltern auch an unsere Grenzen. Aber als ich meine Einstellung zur Behinderung änderte und ich lernte, für jede positive Entwicklung bewusst dankbar zu sein, fiel eine große Sorge und Last von mir ab. Ich wurde selbst unbeschwerter, und konnte meine Liebe ohne Enttäuschung an Jasmin weitergeben. Ich durfte und darf durch Jasmin so viel lernen, dass ich sie heute nicht mit einer gesunden Tochter eintauschen möchte. Ich bin glücklich mit ihr so wie sie ist, und sie gibt auf ihre Weise sehr viel zurück, das wiederum all die Mühen und Sorgen die wir mit ihr hatten, in den Hintergrund treten lässt.

Ja, ich habe es in der Hand wie ich auf Herausforderungen, welche mir das Leben stellt, reagiere. Bin ich bereit Verantwortung zu übernehmen? Sehe ich mich als Opfer der Umstände oder als Gestalter meines Lebens? Bin ich bereit auf Sinn-Suche zu gehen wenn mir die Umstände sinnlos erscheinen?

Anschließend an meine eigenen Gedanken zu meiner Tochter Jasmin, möchte ich noch ein "Schreiben" hinzufügen, in dem man die logotherapeutische Sichtweise einer Behinderung sehr gut erkennen kann.

WILLKOMMEN IN HOLLAND

Ich werde oft gefragt, wie es ist, ein behindertes Kind großzuziehen. Nun, es ist wie folgt: wenn man ein Baby erwartet ist es ähnlich, wie wenn man eine wundervolle Reise nach Italien plant. Man deckt sich mit Reiseprospekten und Büchern über Italien ein und plant die bevorstehende Reise. Man freut sich z. B. aufs Kolosseum, Michelangelos David, eine Gondelfahrt in Venedig, und man lernt vielleicht sogar noch ein wenig italienisch um sich noch mehr auf die Reise zu freuen, da man sich dann gut vorbereitet fühlt.

Alles ist sehr aufregend und nach monatelanger Vorbereitung und ungeduldiger Erwartung kommt endlich der lang ersehnte Tag!

Man packt die Koffer und los geht's. Einige Stunden später landet das Flugzeug. Der Steward kommt und sagt: "Willkommen in Holland". HOLLAND???

Was meinen sie mit Holland?!? Ich habe eine Reise nach ITALIEN gebucht. Mein ganzes Leben habe ich davon geträumt nach Italien zu fliegen. Aber der Flugplan wurde geändert.

Du bist in Holland gelandet, und da musst du jetzt auch bleiben. Wichtig ist zu sehen, dass wir nicht in ein schreckliches, von Hunger, Krankheiten und Seuchen geplagtes Land gebracht wurden,

sondern nur in ein ANDERES ITALIEN.

So, was du jetzt brauchst, sind neue Bücher und Reiseprospekte. Auch musst du eine neue Sprache lernen. Weiters triffst du andere Menschen, welche du in Italien NIE getroffen hättest.

Es ist nur ein anderer Ort, langsamer als in Italien, auch nicht so auffallend wie Italien. Aber nach einer gewissen Zeit an diesem Ort und wenn du dich vom Schrecken erholt hast, schaust du dich um und siehst, dass Holland Windmühlen und wunderschöne Tulpenfelder hat. Holland hat sogar Rembrandts.

Aber alle, die du kennst, sind sehr damit beschäftigt von Italien zu kommen oder nach Italien zu gehen. Und für den Rest deines Lebens sagst du dir: "ja, Italien - dorthin hätte ich auch reisen sollen, dorthin hatte ich meine Reise geplant". Und der Schmerz darüber wird nie und nimmer vergehen, denn der Verlust dieses Traumes ist schwerwiegend.³⁸

ABER.... wenn du dein Leben damit verbringst, dem verlorenen Traum der Reise nach Italien nachzutrauern, wirst du nie FREI SEIN, die speziellen und wundervollen Dinge Hollands genießen zu können.

³⁸ Anna, Mutter eines Kindes mit Angelman-Syndrom, aus einem Rundschreiben des Vereins LEONA, Verein für Eltern chromosomal geschädigter Kinder, <https://www.leona-ev.de> Zugriff am 4.9.2018 (Familiename der Autorin nicht angegeben.)

Wenn du hingegen achtsam und mit dankbarem Herzen Holland betrachtest, wirst du Schönes und Erfreuliches entdecken. Du wirst immer wieder Gründe zur Dankbarkeit finden, die dich für den Verlust des Traumes entschädigen und zur Zufriedenheit verhelfen.

6. Zusammenfassung

Zahlreiche Studien bestätigen eindeutig, dass die Haltung der Dankbarkeit signifikante Auswirkungen sowohl auf die psychische als auch auf die körperliche Gesundheit hat. Diese positiven Auswirkungen reichen von einer größeren Lebenszufriedenheit, der Reduzierung von Stress und depressiver Stimmung, einem gesteigerten Glücksempfinden und Selbstwertgefühl, erhöhter Resilienz und Empathie bis hin zu körperlichen Auswirkungen wie: besserer Schlaf, weniger Erschöpfung und Entzündungsprozesse und verbesserte Herzgesundheit.

Diese Studien belegen außerdem, dass die Haltung der Dankbarkeit erlernt und trainiert werden kann. Achtsamkeit, Wertschätzung, Entschleunigung und ein bewussteres Leben im Hier und Jetzt sind wesentliche Schritte um die Haltung der Dankbarkeit zu verinnerlichen und dadurch zu einer grundlegend veränderten Lebenseinstellung zu gelangen.

Sehr gute Instrumente auf diesem Weg sind die Dankbarkeitsübungen im Anhang 1. Diese Liste von Übungen wurde aufgrund der Erwähnungen von Übungen zur Dankbarkeit in den im Literaturverzeichnis erwähnten Quellen und dem eigenen Nachdenken, Erweitern und Ergänzen erstellt.

Abschließend kann gesagt werden, dass die Dankbarkeitsübungen für jeden Menschen, der zu mehr Zufriedenheit und Glücksempfinden gelangen möchte, sehr wertvoll sind. Mit nachgewiesenermaßen signifikantem Erfolg einsetzbar sind die Dankbarkeitsübungen in der Beratung von Personen mit depressiver Stimmung, Suizidgedanken, in Krisensituationen und in der Bearbeitung von Beziehungsproblemen.

Die tägliche Dankbarkeitsübung

Notieren Sie am Abend oder am nächsten Morgen mindestens 3 Dinge, Personen, Erlebnisse, etc. für die sie im Rückblick auf diesen Tag dankbar sind.

Datum: _____

Datum: _____

Datum: _____

Datum: _____

Die Dankbarkeit für nahestehende Menschen

Denken Sie über die Menschen nach, die Ihnen besonders nahe stehen und überlegen Sie wofür Sie jedem einzelnen dankbar sein können.

Name: _____ Grund zur Dankbarkeit: _____

Der Dankbarkeitsbrief

Setzen Sie die vorangegangene Übung fort, indem sie konkret ausformulieren, wofür Sie bestimmten Personen dankbar sein können. Erweitern Sie den Personenkreis, indem Sie an alle jene Personen denken, die Sie in Ihrer Entwicklung unterstützt, Ihnen geholfen, Sie erfreut, Sie getröstet haben, für Sie da waren, ... Schreiben Sie einer oder mehreren dieser Personen einen Brief, ein Email, SMS oder ähnliches. Es ist gar nicht unbedingt notwendig, dass Sie den Brief oder die Nachricht absenden. Wenn Sie den Brief auch absenden, kommt sehr wahrscheinlich auch noch eine positive Wirkung auf der zwischenmenschlichen Ebene hinzu. Aber allein das Nachdenken und Niederschreiben wird bereits eine sehr deutliche, positive Wirkung auf Sie selbst haben.

Denken Sie dabei auch an Menschen, die bereits verstorben sind und formulieren Sie Ihren Dank ihnen gegenüber schriftlich. Sie können die Niederschrift dieser Gedanken z.B. mit den Worten beginnen: „Was ich dir noch gerne gesagt hätte, ist ...“

Wem möchte ich einen Brief oder eine Nachricht schreiben um mich für etwas zu bedanken?
Wofür möchte ich mich bei diesen Personen bedanken?

Die Dankbarkeit für materielle Dinge

Wenn Sie ein Dach über dem Kopf haben, jeden Tag genug zu essen und vielleicht sogar ein Handy oder einen eigenen Computer besitzen, wenn Sie in einem Land leben, in dem kein Krieg tobt und Sie nicht flüchten müssen, dann gehören Sie zu den wenigen Menschen auf unserer Erde, die viel mehr haben als die meisten anderen und die nicht in ihrer Existenz bedroht sind.

Notieren Sie die materiellen Dinge für die Sie dankbar sein können.

Die Dankbarkeit für Ihr Zuhause

Als Fortsetzung der vorigen Übung können Sie Ihre Aufmerksamkeit jetzt besonders auf Ihre Wohnung lenken. Versuchen Sie sich einmal in die Lage eines Obdachlosen zu versetzen. Welche Gründe zur Dankbarkeit fallen Ihnen dann ein? Was gefällt Ihnen an Ihrer Wohnung besonders gut? In welchem Raum fühlen Sie sich besonders wohl? Was tragen die Menschen, die noch in dieser Wohnung wohnen zu Ihrem Wohlergehen bei?

Lassen Sie sich Ihre Freude von jenen Dingen, die Sie stören, nicht verderben. Wenn Ihnen beim Nachdenken etwas einfällt, das sich leicht verschönern lässt, dann planen Sie es ein. Wenn es etwas ist, das Sie nicht ändern können, dann akzeptieren Sie es. Sich ständig darüber zu ärgern vergeudet Energie, die nichts bewirkt und dann dort fehlt, wo etwas verändert werden kann.

Die Dankbarkeit für besonders schöne Momente

Denken Sie an jene Momente Ihres Lebens, in denen Sie besonders glücklich gewesen sind. Notieren Sie diese Anlässe und halten Sie einige Momente inne um die Freude und das Glück dieser Momente wieder aufleben zu lassen. Denken Sie nicht in erster Linie: Schade, dass es vorbei ist, sondern: **Schön, dass es gewesen ist!**

Die Dankbarkeit und das Staunen über die Vielfalt und Schönheit in der Natur

Nehmen Sie sich bei einem Spaziergang oder einem Ausflug ins Grüne bewusst Zeit um die Natur zu genießen: z.B. auf einer Bank an einem Fluss, einem See oder im Wald. Oder besuchen Sie einen Tierpark, lesen Sie ein Buch über eine Tierart oder informieren Sie sich im Internet über die Vielfalt einer bestimmten Tier- oder Pflanzenart. Wenn Sie ein Haustier haben, dann können Sie es eine Zeit beobachten. Wenn Sie einen eigenen Garten haben, dann nehmen Sie sich Zeit um bewusst wahrzunehmen, welche kleinen Wunder immer wieder geschehen, damit aus einem Samenkorn ein Baum oder eine Gemüsepflanze wächst oder aus einer unscheinbaren Zwiebel eine wunderschöne bunte Blume. Konzentrieren Sie sich dabei bewusst auf das Schöne und Erfreuliche und lassen Sie sich ihre Freude nicht von dem Unkraut, das auch immer wieder wächst verderben. Wenn Sie sich aufgrund des Unkrautes gar nicht auf etwas Schönes konzentrieren können, dann beseitigen Sie das Unkraut und machen Sie diese Dankbarkeitsübung wieder zu einem späteren Zeitpunkt.

Notieren Sie worüber Sie bezüglich der Tier- und Pflanzenwelt staunen können und wofür Sie dankbar sind.

8. Anhang 2: Zitate zum Thema Dankbarkeit

„Weise ist der Mensch, der nicht nach den Dingen trauert, die er nicht besitzt, sondern sich der Dinge erfreut, die er hat.“ Epiktet³⁹

„Da wird es hell in einem Menschenleben, wo man für das Kleinste loben und danken lernt.“ Friedrich von Bodelschwingh⁴⁰

„Dankbarkeit ist nicht nur die größte aller Tugenden, sondern auch die Mutter aller anderen.“ Cicero⁴¹

„Seid allezeit fröhlich, betet ohne Unterlass, seid dankbar in allen Dingen; denn das ist der Wille Gottes in Christus Jesus für euch.“ Paulus, 1. Thessalonicherbrief, 5,16-18

„Nicht die Glücklichen sind dankbar. Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.“ Francis Bacon⁴²

„Wer nicht zufrieden ist, mit dem, was er hat, der wäre auch nicht zufrieden mit dem, was er haben möchte.“ Berthold Auerbach⁴³

„Ich habe geweint, weil ich keine Schuhe hatte, bis ich einen traf, der keine Füße hatte.“ Giacomo Leopardi⁴⁴

„Die Dankbarkeit ist der Schlüssel zur Zufriedenheit.“ Ernst Ferstl⁴⁵

„Dankbarkeit ist das Eingeständnis unserer Abhängigkeit von anderen.“ Erhard Blank⁴⁶

„Tief empfundene Dankbarkeit ist eine wunderbare Quelle des Glücks.“ Harald Gebert⁴⁷

„In der Dankbarkeit gewinne ich das rechte Verhältnis zu meiner Vergangenheit. In ihr wird das Vergangene fruchtbar für die Gegenwart.“ Dietrich Bonhoeffer⁴⁸

„Dankbarkeit macht das Leben erst reich.“ Dietrich Bonhoeffer⁴⁹

„Der Wunsch, alles durch sich selbst sein zu wollen, ist ein falscher Stolz. Auch was man anderen verdankt, gehört eben zu einem und ist ein Stück des eigenen Lebens.“ Dietrich Bonhoeffer⁵⁰

³⁹ Zitiert in http://das-bessere-ich.com/erfolgsgewohnheit_dankbarkeit/ Zugriff am 20.8.2018

⁴⁰ www.viabilia.de Zitate und Sprüche über Dankbarkeit Zugriff am 5.9.2018

⁴¹ Ibid.

⁴² www.zitate.net Zugriff am 2. 9. 2018

⁴³ Ibid.

⁴⁴ www.viabilia.de Zitate und Sprüche über Dankbarkeit Zugriff am 5.9.2018

⁴⁵ www.aphorismen.de Zugriff am 2. 9. 2018.

⁴⁶ Ibid.

⁴⁷ Ibid.

⁴⁸ Dietrich Bonhoeffer, Konspiration und Haft 1940-1945, DBW Band 16, Seite 492

⁴⁹ Widerstand und Ergebung, DBW Band 8, Seite 158

9. Literaturverzeichnis

Breise, T. (2016): Dankbarkeit, Ab heute werde ich glücklich und liebe mein Leben, Autoren Services, Bornheim, 2016

Bucher, Anton (2009): Psychologie des Glücks – Ein Handbuch, Beltz Verlag, Weinheim, Basel.

Emmons, Robert A, und Crumpler, Cheryl A. (2000): Gratitude as a Human Strength: Appraising the Evidence, Journal of Social and Clinical Psychology 19.1, Seite 56-69.

Enright, Robert D. (2006): Vergebung als Chance, Neuen Mut fürs Leben finden, Verlag Hans Huber, Bern.

Kini P., Wong J., McInnis S., Gabana N. Brown JW., (2016): Studie „The effects of gratitude expression on neural activity, PubMed.gov, März 2016.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26746580>, Zugriff am 19.8.2018

Lyubomirsky, S., Sheldon, K.M. und Diener, E. (2005): The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? Psychological Bulletin, 131.

Maeck, Stefanie, Psychotraining, Dankmuskel bitte anspannen,
<http://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/dankbarkeit-die-wurzel-fuer-gesundheit-und-wohlbefinden-a-1124119.html> Zugriff am 14.1.2018.

Mayerhofer, Lisa, (2016): Studie: Wie Dankbarkeit das Gehirn verändert, The Huffington Post, 14.1.2016. http://www.huffingtonpost.de/2016/01/14/studie-wie-dankbarkeit-das-gehirn-veraendert_n_8960762.html Zugriff am 14.1.2018.

Mills, Paul J. et all (2015): The Role of Gratitude in Spiritual Well-Being in Asymptomatic Heart Failure Patients, American Psychological Association, Spirituality in Clinical Practice, 2015, Vol. 2, No. 1, 5-17.

Otremba, Sabine, Besser leben, So verändert Dankbarkeit unser Leben.
<https://instahelp.me/at/magazin/so-veraendert-dankbarkeit-unser-leben/> Zugriff am 21.8.2018.

Richard, Ursula (2015): Dankbarkeit macht glücklich, Scorpio Verlag, München.

Rosenberg, Jasmin (2015): Dankbarkeit, 25 Prozent glücklicher durch edine dankbare Haltung, Amazon Fulfillment, Wroclaw.

Simon, Harvey B., Giving thanks can make you happier,
<https://www.health.harvard.edu/healthbeat/giving-thanks-can-make-you-happier> Zugriff am 13.1.2018.

⁵⁰ Widerstand und Ergebung, DBW Band 8, Seite 216

Spitzer, Manfred (2012): Digitale Demenz, Droemer Verlag, München.

Wikipedia: Artikel Dankbarkeit <https://de.wikipedia.org/wiki/Dankbarkeit>, Zugriff am 14.1.2018

Wills, Frank (2014): *Kognitive Therapie nach Aaron T. Beck: Therapeutische Skills kompakt. Band 7*. Junfermann, Paderborn.

Erklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Diplomarbeit selbständig angefertigt habe. Es wurden nur die in der Arbeit ausdrücklich benannten Quellen und Hilfsmittel benutzt. Wörtlich oder sinngemäß übernommenes Gedankengut habe ich als solches kenntlich gemacht.

Andrea Hartig

Tulln, den 5. September 2018