

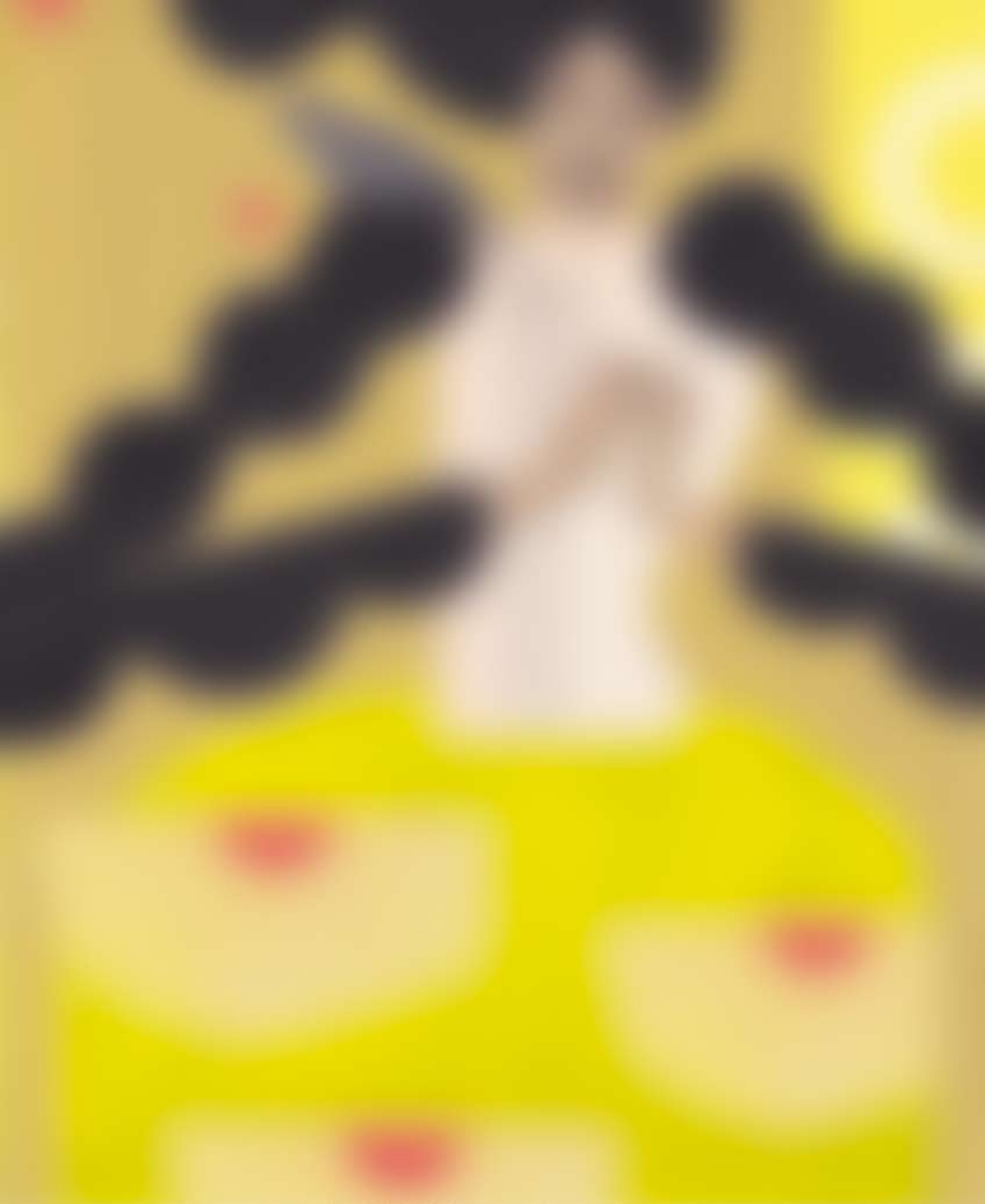


Titelthema

Braucht mein Leben Dankbarkeit?

Sie gilt als Glücksquelle.
Dabei kann sie auch Unmut, sogar Wut auslösen.
Sich dieses Gefühl einmal genauer
anzuschauen und seine Tiefen auszuloten
kann uns anregende Einsichten schenken –
über uns selbst und über andere

Text **Almut Siegert** Illustrationen **Elke Ehninger**



Nach der stürmischen ersten Welle wird das Gefühl heute differenzierter betrachtet

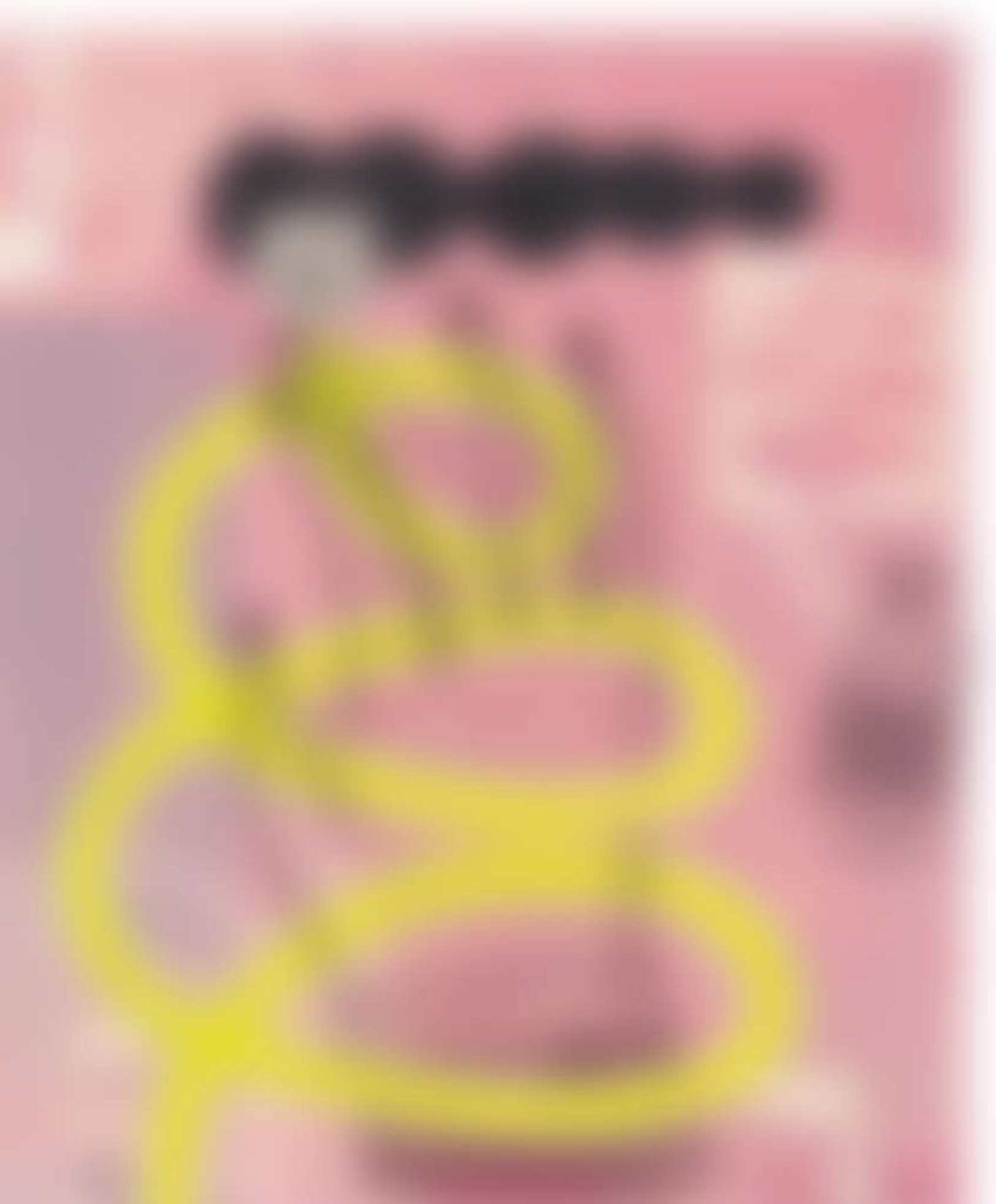
M

Manchmal sind es gerade die kleinen Dinge, die alltäglichen Wunder, die dafür sorgen, dass Dankbarkeit unseren Körper durchflutet: der prächtige Regenbogen, den man auf dem Weg zum Einkaufszentrum plötzlich entdeckt. Der Lieblingssong, dessen erste Takte genau in dem Moment erklingen, in dem wir das Radio einschalten. Oder die Messenger-Nachricht der Enkelin: „Omi, freue mich aufs Backen nachher!“ In solchen Momenten sind wir ganz still vor Freude, weil wir ahnen, wie gut es das Leben mit uns meint. Oder auch die erste Stunde, wenn der schlimme Migräneschmerz nachlässt – was für eine Erleichterung, wie schön und leuchtend das Leben auf einmal wieder ist!

Was Dankbarkeit für jeden Einzelnen und unser Miteinander bedeutet, darüber haben Denker schon vor Jahrtausenden sinniert. „Keine Schuld ist dringender als die, Dank zu sagen“, erkannte der Römer Cicero. Alle großen Religionen beschreiben Dankbarkeit als Tugend, die die Menschen leiten möge. Und schon früh erfassten Denker wie etwa der Politiker und Philosoph Francis Bacon, was diese Gefühlsregung in uns selbst auslösen kann: „Nicht die Glücklichen sind dankbar, es sind die Dankbaren, die glücklich sind.“

Seit Ende der 1990er-Jahre erlebt Dankbarkeit fast so etwas wie einen Boom. Die in diesen Jahren neu entstandene Forschungsrichtung der Positiven Psychologie belegte die Annahmen der frühen Denker mit wissenschaftlichen Methoden. Vor allem Forscher*innen in Amerika, wie etwa Robert Emmons und Sonja Lyubomirsky, arbeiteten heraus, wie stark Dankbarkeit auf unser Wohlbefinden wirkt, etwa als effektives Gegenmittel für den Umgang mit negativen Gefühlen wie Ärger, Neid, Feindseligkeit, Groll und Sorge. Dankbare Menschen sind glücklicher, optimistischer, hilfsbereiter, motivierter und einfühlsamer, das ergaben verschiedene Studien. Dieses Wissen verbreitete sich wie ein Lauffeuer. Bald konnte man in fast jeder Bahnhofsbuchhandlung hübsch illustrierte Dankbarkeitstagebücher kaufen oder VHS-Kurse belegen, um dort mit verschiedenen Übungen seinen „Dankbarkeitsmuskel“ zu trainieren.

Nach dieser stürmischen (und berechtigten) ersten Begeisterungswelle wird das Gefühl der Dankbarkeit in der Psychologie heute differenzierter betrachtet. Man muss keine Wissenschaftlerin sein, um zu ahnen, was der Punkt sein könnte. Ja, Dankbarkeit kann das Herz zum Überlaufen bringen, den Blick weiten und dunkle Wolken vertreiben (weil wir gerade diesen prächtigen Regenbogen entdeckt haben). Aber wer kennt nicht auch das unangenehme Gefühl, zu Dank verpflichtet zu sein? Oder wie Goethe es formulierte: „Dankbarkeit ist manchmal ein Band, oft aber eine Fessel.“ In ihrer ritualisierten Form kann sie sich auch ziemlich schal anfühlen. Man erinnere sich an dröge Briefe, die man einst an Onkel und Tanten schrieb, weil sie einem fünf ➡➡➡



*Wenn sich in
uns reife
Dankbarkeit
entfaltet,
sehen wir
dabei Haben
und Verlust
zugleich*

Mark geschenkt hatten. Oder an den Unmut, der sich einstellt, wenn man sich für ein unpassendes, gedankenloses Geschenk auch noch überschwänglich bedanken muss. Und auch das kann zur Dankbarkeit gehören: ein dumpfes Gefühl, gerade manipuliert worden zu sein, wenn die chaotische Freundin sich tausendmal mit „Du bist die Beste!“ euphorisch bedankt, nachdem man ihr zum wiederholten Male mit viel Mühe aus der Patsche geholfen hat. „Gemischte Gefühle in Bezug auf Dankbarkeit sind normal, sie zur Kenntnis zu nehmen ist hilfreich. Dankbarkeit ist eine Ressource und eine Herausforderung“, meint der Psychotherapeut Henning Freund, Professor für Religionspsychologie an der Evangelischen Hochschule in Marburg, der sich seit vielen Jahren mit Dankbarkeit und der Frage, wie man in der Therapie mit ihr arbeiten kann, beschäftigt.

Tatsächlich kann die wohltuende „Medizin“ Dankbarkeit auch unerwünschte Nebenwirkungen für die psychische Gesundheit haben: Eine zu einseitige Fokussierung auf das Gute kann uns blind machen für Missstände und uns davon abhalten, aktiv Probleme zu lösen, Konflikte auszufechten oder im rechten Moment selbstschützende Wut zuzulassen. Eine Freundin etwa schwärmt seit dem ersten Tag unserer Bekanntschaft von ihrer fantastischen Großfamilie, wie dankbar und glücklich sie sei, all diese lieben Menschen in ihrem Leben zu haben. Für mich als Außenstehende schob sich mit der Zeit ein ganz anderes Bild des familiären Gefüges in den Vordergrund: Ihre lieben Geschwister nutzten die großfamilienbegeisterte Schwester oft aus, appellierten bei jeder Gelegenheit an ihr eh schon ausgeprägtes Verantwortungsgefühl, machten ihr Schuldgefühle, wenn sie nicht zur Stelle war. Mir erschien ihre anhängliche Dankbarkeit daher nahezu rätselhaft, vorsichtiges Nachfragen meinerseits wurde von meiner Freundin jedoch mit erhobenen Händen abgewehrt, wie ich denn darauf käme, ich sei wohl neidisch auf sie. Es endete damit, dass sie mich als undankbare

Tochter bezeichnete, weil ich mir gestatte, zu meiner Herkunftsfamilie gelegentlich etwas Abstand zu wahren. Mein Fazit aus unserer mit gepressten Stimmen geführten Diskussion: Wann man wem wofür dankbar sein darf oder sein sollte – diese Frage kann nur jede und jeder für sich allein beantworten. Sowohl mein eigenes als auch ihr Verhalten zeigte mir: Weil Dankbarkeit ein moralisch so aufgeladener Begriff ist, kann er im ungünstigen Fall zum Schwert werden.

W

Wie gelingt es, ein hilfreiches Verhältnis zur Dankbarkeit zu entwickeln? Der Psychotherapeut Henning Freund meint: „Es geht bei den Übungen zur Förderung von Dankbarkeit nicht darum, die Welt stets durch eine rosarote Brille zu betrachten und alles im Leben ins Licht einer wohlwollenden Würdigung zu tauchen.“ Das bessere Ziel sei eine „Fairness der Wahrnehmung“, genauer: Wenn sich in uns reife Dankbarkeit entfaltet, sehen wir dabei Haben und Verlust gleichermaßen. Wir können das Gute wertschätzen und dennoch Schmerzliches benennen. „Diese doppelte Perspektive auf das eigene Leben kann man vielleicht als eine Form von Weisheit bezeichnen“, meint Henning Freund.

Manchmal fällt es sehr schwer, dankbar zu sein. Wenn Schlimmes geschieht, hat Dankbarkeit erst mal gar keinen Platz. Der Verlust eines nahen Menschen, eine schwere Erkrankung oder Schmerzen lösen anderes in uns aus: Trauer, Ärger, Wut, Hilflosigkeit oder vielleicht auch Angst. „Und diese Gefühle sind völlig berechtigt. Dennoch können wir ab einem gewissen Punkt auch hier die Erfahrung machen, dass, manchmal ganz überraschend, Dankbarkeit ins Spiel kommt“, sagt Freund. Denn Krisen führten gar nicht so selten zu einer Umbewertung oder zu einer neuen Sichtweise auf das eigene Leben und unsere Beziehungen. „Wenn ich zum Beispiel schwer krank bin und erlebe, wie verlässlich Freunde und Familie



sich in diesem Moment um mich sorgen und um mein Wohlergehen bemüht sind, kann das ein Gefühl tiefer Dankbarkeit auslösen.“ Wie Dankbarkeit in einer Krise ihren Raum finden kann, lässt sich wunderbar nachlesen in dem kleinen Essayband, den der britische Neurologe und Schriftsteller Oliver Sacks im Wissen um seinen bevorstehenden Tod noch beendet hat. Er bringt darin seine große Dankbarkeit über ein randvolles Leben zum Ausdruck, ohne dabei die Trauer des Abschieds wegzuschieben.

W

Wobei: Wir werden nicht alle automatisch mit dem Alter dankbarer, so jedenfalls die Studienlage. Vermutlich muss die Antwort eher lauten: Viele durchaus, andere gar nicht. Recht eindeutige Befunde zeigen auch, dass Frauen eher Dankbarkeit emp-

finden und äußern als Männer und auch gesundheitlich stärker davon profitieren. Gut erforscht ist ebenfalls, dass manche Menschen nicht nur für Konkretes dankbar sind, etwa für ein tolles Geschenk oder das gute Wetter am Tag des Sommerfestes, sondern für sie der Blick auf das Gute eine übergeordnete Lebensorientierung ist.

Sicherlich können wir jeden Tag auch selbst neu beschließen, ein bisschen mehr in diese Richtung zu gehen. Das Gute daran: Wir dürfen auf eine beglückende Aufwärtsspirale hoffen. Mit einem dankbaren Herzen fühlen wir uns allgemein wohler, schlafen besser, grübeln weniger, sind weniger anfällig für depressive Verstimmungen ➡➡➡

XXX



ANLEITUNG
ZUR DANKBAR

6 Ideen für den Alltag

1

Beglückende Buchführung

Der Klassiker: das Dankbarkeitstagebuch! Ob wir gute Momente auf kleinen Zetteln oder in einem schön gebundenen Buch festhalten, das ist im Prinzip egal.

Wichtiger ist, Dankbarkeit nicht als „Leistungssport“ zu betreiben. Wir müssen gar nicht das Großartige oder Außergewöhnliche suchen. Wenn wir unseren Blick für Kleinigkeiten sensibilisieren, fällt mit einem Mal auf, wie viel es gibt, worüber wir uns jeden Tag freuen können.

Bereits zwei Wochen Tagebuchschreiben fördert das Wohlbefinden, so eine Studie.

2

Kleine Einheiten

Glücklich ist, wer das Gute einzeln betrachtet. Ein schöner Morgen kann dann zum Beispiel dies alles sein: eine frische Dusche, ein köstlicher Espresso, der angenehme Fahrtwind beim Radeln, das nette Gespräch an der Ampel. „Das ist einfacher, als gleich die globale Frage zu stellen: Wofür bin ich im Leben

dankbar? Da sieht man manchmal den Wald vor lauter Bäumen nicht – oder die Bäume vor lauter Wald nicht“, meint der Dankbarkeitsforscher Henning Freund.

3

Mit allen Sinnen

Beobachten Sie bei Ihrem meditativen Tagesrückblick auch einmal, wie Sie Dankbarkeit körperlich erleben. Wie verändern sich Ihre Haltung und Atmung? Auch Musik, die Sie hören, oder eigenes Summen und Singen kann Ihnen helfen, Dankbarkeit noch intensiver zu erleben.

4

Visuelle Notizen

Zu fotografieren, wofür wir dankbar sind, kann bewirken, dass wir diese Augenblicke bewusster wahrnehmen. Die Aufnahmen sorgen dafür, gute Erinnerungen zu festigen und positive Gefühle zu verstärken. Häufig entstehen so besonders intensive innere Bilder, die wir in dunkleren Momenten abrufen können.

5

Dankbarkeitsbesuch

Unsere Dankbarkeit bezieht sich immer auf etwas, auf gute Mächte, auf das Leben, das es gut mit uns meint, oder eben auf einen anderen Menschen. Eine Idee dazu: Wem sind Sie dankbar – und haben es vielleicht noch nie zum Ausdruck gebracht?

Verfassen Sie einen Dankesbrief an diesen wohlwollenden, freundlichen Menschen. Beschreiben Sie konkret, wie er oder sie Ihr Leben positiv beeinflusst hat. Überreichen Sie den Brief persönlich.

6

Alle Gefühle wahrnehmen

Dankbarkeit hat einen guten Ruf, zu Recht. Und doch kann sie auch schwierige Gefühle auslösen:

Schuld etwa. Habe ich mich genug bedankt? Oder Verpflichtung. Sollte ich nicht etwas zurückgeben? Oder Schwäche. Allein schaffe ich es nicht. Es kann unsere Fähigkeit zur Dankbarkeit vertiefen, wenn wir uns erlauben, auch negativen Aspekten nachzuspüren und sie anzuerkennen.

und verspüren oftmals eine größere Verbundenheit mit anderen Menschen. „Besonders wichtig dabei ist, dass es mir bei einer positiven Grundstimmung viel leichter fällt, weitere positive Details in meinem Leben zu entdecken“, so Freund.

Vielleicht hilft uns eine solche Gestimmtheit auch, im Alltag Mitgefühl oder zumindest Nachsicht mit jenen Menschen zu haben, die Freundlichkeit und Gutmütigkeit konsequent mit Undank beantworten. Es gelingt besser, solches Verhalten nicht persönlich zu nehmen, wenn man versteht, dass einige Menschen kaum in der Lage sind, von Herzen zu danken, zum Beispiel jene mit einer sehr narzisstischen Persönlichkeit. Mit unserer Dankbarkeit würdigen wir schließlich den Wert des Gegenübers – und erkennen gleichzeitig unsere existenzielle Abhängigkeit von anderen Menschen und äußeren Umständen an. Beides fällt narzisstischen Menschen schwer. Dankbarkeit, ja, bitte, aber nur, solange sie ihnen gilt! Aber auch Depressionen oder eine selbstunsichere Persönlichkeit können das Entstehen von Dankbarkeit behindern. Aber auf andere Weise als bei einem narzisstischen Menschen: Während dessen Denken und Fühlen von „Mehr, mehr, und zwar für mich“ geleitet sind, halten sich depressive und selbstunsichere Menschen der Zuwendung und Freundlichkeit anderer für nicht würdig, fühlen sich nicht gemeint, können nicht annehmen, was man ihnen geben möchte. Oder sie reagieren auf die Gabe mit übermäßiger, ja, unterwürfiger Dankbarkeit, die vor allem darauf abzielt, es dem Gebenden doppelt recht zu machen.

Vor vielen Jahren spielte ich in einer netten Runde Doppelkopf. Eine unserer Mitspielerinnen bedachte uns bei jedem Treffen mit großzügigen Mitbringseln, etwa einer speziellen Marmelade, einem besonderen Tee oder mit ausgewählter Schokolade. Köstlichkeiten, die sie

als „kleine Kleinigkeiten“ abtat. Schenkten wir ihr jedoch auch einmal etwas, wand sie sich förmlich, so unangenehm war es ihr. Und man konnte sicher sein, dass dann spätestens am übernächsten Tag ein Anruf erfolgte, mit einer Einladung zum Tee oder der Ankündigung, ein bestimmtes Buch zu schicken. Den Gedanken, womöglich weniger gegeben zu haben (was natürlich nie der Fall war), konnte sie schlecht ertragen. Sie meinte es nicht böse, aber irgendwie nervte es. Das änderte sich erst, als ihr Leben in eine Krise geriet und sie wegen ihrer Scheidung therapeutische Unterstützung in Anspruch nahm – und dadurch einen anderen Blick auf sich und andere entwickelte. Feine Gaben bekamen wir nun seltener von ihr. Das fanden wir natürlich – da waren wir kleine Egoistinnen – auch ein bisschen schade, aber dafür entzückten uns die raren Leckereien jetzt doppelt, und fast noch mehr: die wachsende Freude, die unsere Mitspielerin immer häufiger auch für unsere Geschenke entwickelte. Es war schön, Zeugin einer solchen Entwicklung zu sein. Dafür waren wir dankbar.



ZUM WEITERLESEN

Oliver Sacks: „Dankbarkeit“, 10 Euro, Rowohlt;

Reinhard Haller: „Das Wunder der Wertschätzung“, 17,99 Euro, Gräfe und Unzer;

Henning Freund, Dirk Lehr:

„Dankbarkeit in der Psychotherapie“, 29,95 Euro, Hogrefe

