

Themenbereich:

Emotionale Kompetenzen, Persönlichkeitsentwicklung

Dankbarkeit – ein Heilmittel

„Dankbarkeit ist eine Krankheit, an der Hunde leiden.“ Was löst dieses abfällige Zitat von Josef Stalin in Ihnen aus? Was macht es mit Ihren Werten?

Tatsächlich ist unser Umgang mit Dankbarkeit zwiespältig. Manche vermeiden Dankbarkeit, weil sie glauben, dass dies uneingeschränkte Zustimmung zu etwas bedeutet. Denn was kann nicht immer noch besser sein? In einer Talkshow höre ich wie eine Frau sich echauffert:

„Warum sollte ich meiner Krankenkasse dafür dankbar sein, dass sie mir die Heilungskosten bezahlt? Schließlich zahle ich dort etwas ein und die machen nur ihren Job.“

Über diese Aussage denke ich lange nach. Irgendetwas daran stört mich.

Erstaunlich ist, dass sich die Psychologie dem Gefühl der Dankbarkeit erst seit etwa dem Jahr 2000 mit nennenswerten Beiträgen beschäftigt. Traditionell hat sich die Psychologie eher mit negativen Emotionen befasst. Erst in der Positiven Psychologie wurden Untersuchungen zur Wirkung von Dankbarkeit gemacht.

Robert Emmons ist einer der wenigen Dankbarkeits-Forscher. In seinem Buch „Vom Glück, dankbar zu sein“, erschienen 2009 im Campus-Verlag, beschreibt er zahlreiche Studien dazu und gibt Tipps für den Alltag. Ein wichtiger Tipp ist das Führen eines **Dankbarkeits-Tagebuchs**. Mindestens einmal in der Woche sollte man sich hinsetzen und alles aufschreiben, wofür man dankbar ist.

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass sich das Führen eines Dankbarkeits-Tagebuchs positiv auswirkt auf Depressionen und Angststörungen, auf erholsamen Schlaf, auf Lebenszufriedenheit, auf Geduldbereitschaft, auf Motivation, auf Selbstwertgefühl, auf konstruktive Problembewältigung und Beziehungen. Undankbarkeit und Unzufriedenheit korrelieren miteinander – ebenso wie Dankbarkeit und Zufriedenheit. Piet van Breemen meinte: „Man kann nicht dankbar und unglücklich zugleich sein.“

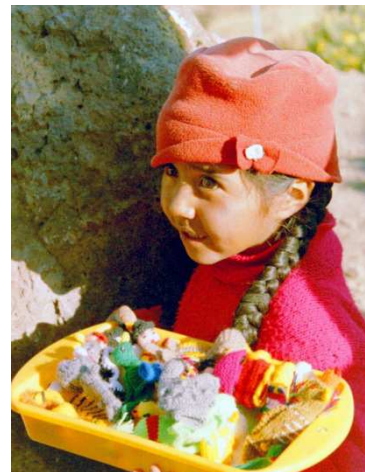
Was ist Dankbarkeit eigentlich?

Ist es eine Floskel? Ist es ein Gefühl oder eine Haltung? Oder eine Haltung, die ein Gefühl in uns auslöst? Selbst die Wissenschaft ist sich darin nicht einig.

Seltsam, dass wir Kindern das Danken beibringen müssen. Ist es denn keine natürliche Reaktion? Kinder haben ihre eigene Art, zu danken. Sie kennen keine Floskeln. Das sozial anerkannte Danken – das bringen wir Ihnen bei. Was wir ihnen nicht beibringen können, ist das Leuchten in ihren Augen, wenn sie etwas erhalten oder machen dürfen, was ihnen gefällt. Das ist ihre Art zu danken. Das ist der wirksamste Aspekt der Dankbarkeit: Ein Gefühl, welches unseren ganzen Körper durchflutet. Kein Wunder, dass Cicero Dankbarkeit nicht nur als die größte aller Tugenden, sondern auch als die Mutter aller anderen bezeichnet.

Dankbarkeit – eine Sache des Besitzes oder der

Lebensumstände? Ja, viele Menschen fühlen Dankbarkeit, für das, was sie haben. Gleichzeitig gibt es Menschen, die viel haben und trotzdem nicht dankbar sind. Es berührt mich peinlich, wenn ich Deutsche aggressiv, abfällig und beleidigend über das Land, die Politiker, die Gesellschaft, die Wirtschaft herziehen höre. Natürlich kann vieles besser sein in unserem Land und nicht alles ist das Gelbe vom Ei. „Hey“, würde ich ihnen gerne zurufen, „schau dich um in der Welt. Wieviel Wohlstand, Sicherheit, Frieden, Rechtsstaatlichkeit und Möglichkeiten genießt du hier? Wo gibt es das sonst noch für dich? Darum wollen andere sogar hierher fliehen. Warum bist du nicht zuerst einmal dankbar, für das was du hier hast? Dann kannst du anfangen, zu verbessern, wenn du dazu das Herz hast.“



Auf meinen Reisen in die dritte Welt war ich immer wieder fasziniert von der Dankbarkeit einfacher Menschen, die fast nichts besitzen. Ja, selbst in dieser Situation sah ich überaus glückliche Gesichter in allen Altersgruppen. Schauen Sie, wie stolz und dankbar dieses peruanische Mädchen ist, dass ich ihre Fingerpuppen bestaune?

Dankbarkeit als kostenlose Medizin

In der relativ neuen Wissenschaft der Epigenetik hat man gelernt, dass nicht die Gene bestimmen, wie gesund oder krank wir sind, sondern das Umfeld unserer Gene ist entscheidend. Also alle Informationen, die in unserem Blut herumschwimmen. Stress entlädt Informationen der Anspannung und der Ablehnung in unser Blut. Das Gefühl der Dankbarkeit löst ein heilsames neurochemisches Feuerwerk in unserem Körper aus, in dem unsere Zellen baden und sich regenerieren können.



„Nichts zu danken“

Wie fühlt es sich für Sie an, wenn Sie jemandem einen empfundenen Dank ausdrücken und er sagt: „Nichts zu danken!“ Es ist eine gesellschaftliche Floskel, ein Automatismus. Lassen Sie uns die Lupe darauf halten und hinterfragen, was sie bewirkt. Sie soll vermutlich Bescheidenheit ausdrücken. Manche sagen: „Ich habe es doch gerne gemacht.“ Wie, ist deswegen kein Dank angebracht? Als sei Dank ein Pflicht?

Echte Dankbarkeit ist ein spürbares Gefühl, welches empfangen werden möchte. Wenn es empfangen wird, ist es eine Freude für den Dankenden und für den Empfänger – der Kreis schließt sich. Ja, mit dem Empfangen tun sich viele Menschen schwer. Die oben genannten Floskeln erscheinen aus dieser Perspektive sogar scheinheilig, denn sie vermeiden das Empfangen, weisen es zurück.

Tipp: Probieren Sie einmal, wenn Ihnen nächstes Mal jemand dankt, den Dank zunächst still in Ihrem Gefühl anzunehmen. Und dann erst zu antworten wie „Gerne“ oder „Freut mich“.

Passt Dankbarkeit in den Job?

Viele Menschen sind der Meinung, wenn jemand Geld für eine Arbeit bekommt, braucht man ihm nicht auch noch zu danken. Woher kommt dieser „emotionale Geiz“? Zwei Kolleginnen machen die gleiche Zuarbeit und erhalten die gleiche Bezahlung dafür – und doch ist sie nicht gleich. Die eine macht vielleicht Dienst nach Vorschrift – die andere macht sie mit Engagement, Kreativität, Herzblut. Diese emotionalen Qualitäten werden leider nicht vergütet. Viele Menschen sind bereit, viel von sich zu geben. Doch wenn das nicht wahrgenommen oder für selbstverständlich angesehen wird, versiegt die Freude am Engagement.

Wenn wir bereit sind, diese feinen Unterschiede achtsam wahrzunehmen und dankbar gegenseitig anzuerkennen – das spricht für unsere emotionale Kompetenz. Das Klima in einem Team wird durch diese einfache Achtsamkeit maßgeblich positiv beeinflusst.

Tipp: Suchen Sie jeden Tag am Arbeitsplatz oder privat wenigstens eine Person, der Sie von Herzen für etwas danken möchten. Drücken Sie Ihren empfundenen Dank dieser Person gegenüber aus. Sagen Sie konkret, wofür Sie sich bedanken. Es kostet am Anfang vielleicht etwas Überwindung – aber es wird Ihnen Freude machen.

Das große Geheimnis der Dankbarkeit

. . . ist ganz einfach. Das Prinzip der Resonanz wird in vielen uralten und neuen Büchern beschrieben. Wenn Sie sich beispielsweise für Fußball interessieren und Sie unterhalten sich mit jemandem, der sich ebenfalls dafür begeistert, vermehrt sich ihre Freude an dem Thema und Ihre Energie. Wenn Sie mit jemandem darüber reden, der sich nicht für Fußball interessiert, wird das Gespräch zu diesem Thema schnell öde und energielos versiegen.

Auf den Punkt gebracht: Gleiches zieht Gleiches an und geht in Resonanz. In der Physik addieren sich zwei parallele Amplituden - entgegengesetzte subtrahieren sich. Alles, wofür der Mensch sich dankbar fühlt, kann sich in seinem Leben immer weiter vermehren. Wofür er nicht dankbar ist, das wird sich früher oder später aus seinem Leben zurückziehen.

Tipp: Laden Sie das Gefühl der Dankbarkeit bewusst in Ihren Alltag ein. Jeder Tag wird Ihnen sicher eine Menge Anlässe bieten.

Kleiner Dank mit großer Wirkung - eine Geschichte

berichtet von Rafael J. Hernandez

Eines Tages verlor Rafael seinen Job bei einer Agentur – so wie es viel Angestellte täglich trifft. Frust, Enttäuschung, Verzweiflung, Wut – das klopft bereitwillig an die Tür, um jemanden in dieser Situation auf eine schmerzvolle Achterbahnfahrt zu schicken. Hernandez entschied sich, über die Kündigung nicht gekränkt zu sein. Im Gegenteil - er schrieb seinem Ex-Chef einen sehr netten Brief. Darin bedankte er sich für die Chance, dass er für eine gewisse Zeit in dieser Agentur arbeiten durfte. Er bedankte sich für die gute Zeit und die vielen Dinge, die er dabei gelernt hatte.

Zwar bekam er seinen Job nicht zurück – aber er hinterließ eine positive Erinnerung. Von seinen ehemaligen Kollegen hörte Hernandez, dass sein ehemaliger Chef von so viel menschlicher Größe angetan und sich über den Dank sehr gefreut hat.

Jahre später verlor Hernandez in einer anderen Agentur wieder seinen Job. Überraschend meldete sich sein Ex-Boss bei ihm. Über all die Jahre hatte er diesen Brief nicht vergessen. Nun wollte er ihm eine neue Stelle anbieten, obendrauf sogar zu besseren Konditionen.

Danken verfehlt seine Wirkung nicht – selbst über Jahre wirkt sie nach.

Auf das Fühlen kommt es an

Dankbarkeit als Floskel – nett.

Dankbarkeit als Schuldeinlösung – anstrengend. Nach dem Motto „Schenkst du mir eine Flasche Wein, schenke ich dir etwas im gleichen Wert“.

Dankbarkeit als Gefühl – grandios. Wenn wir das Gefühl der Dankbarkeit kinesiologisch testen, zeigt es sich als das Gefühl mit der stärksten positiven Ladung.

Wie kommen wir verkopften westlichen Menschen an das Gefühl heran? Wie können wir es aktivieren, selbst wenn uns gar nicht danach ist?

Dazu habe ich eine praktische Übung entwickelt. Senden Sie mir per Email einen Kommentar zu diesem Blog an [contact\(at\)michaele-kundermann.de](mailto:contact(at)michaele-kundermann.de). Als Anerkennung dafür maile ich Ihnen diese Übung.

Drücken Sie anderen gegenüber immer wieder Dankbarkeit aus – und sagen Sie, wofür genau. Vielleicht hinterlassen Sie im Hotel einmal eine „Danke-Karte“ – oder am Arbeitsplatz eines Kollegen/einer Kollegin – oder am Frühstückstisch für Ihre/n Partner/in? Die oben abgebildete „Danke-Karte“ in vielen Sprachen können Sie bei mir bestellen – 10 Stück für 9,90 € inklusive Porto.

Eine alte Weisheit besagt, dass sich alles vermehrt, wofür wir Dankbarkeit fühlen. Oder wie Ernst Ferstl meint: “Für dankbare Menschen macht das Glück gerne Überstunden.”

Michaele Kundermann
Tag der emotionalen Achtsamkeit – 29. September
Thalgauer Str. 38, 61267 Neu-Anspach
☎ 0 60 81 / 58 43 66
Email: contact@kundermann-consult.de

Gerne können Sie den Blog in dieser Form weitergeben/-mailen und privat nutzen. Das Urheberrecht an allen von Michaele Kundermann erstellten Texten dieser Webseite verbleibt jedoch bei Michaele Kundermann. Die Unterlagen dürfen - auch auszugsweise oder in bearbeiteter Form - nur mit ausdrücklicher, schriftlicher Zustimmung von Michaele Kundermann anderweitig veröffentlicht oder verwendet werden.