

DANKBARKEIT

Der Schlüssel zur
Zufriedenheit

Mädchen mit
Stein /
Foto wurde entfernt

Verfasser der HA: Julia Kaiser
Klasse: WG 13/3
Schule: Wirtschaftsgymnasium an der Kaufmännischen Schule
TBB
Fach: Psychologie
Lehrer: OSR. Schenck
Abgabetermin: 28.01.2013

Dankbarkeit – Der Schlüssel zur Zufriedenheit

Julia Kaiser

Inhaltsverzeichnis

	Seite
1. Farblegende	3
2. Vorwort	4
3. Dankbarkeit – Was ist das?	5
4. „Es steht mir zu“ – Undankbarkeit	
4.1 Woher kommt die Undankbarkeit?	6
4.2 Undankbarkeit & Unzufriedenheit – ein Geschwisterpaar?	12
5. „Das Leben als Wunder“ – Dankbarkeit	
5.1 Dankbar sein – aber wie?	13
5.2 Wofür soll man dankbar sein?	16
5.3 Danken trotz Leid?	19
5.4 Dankbarkeit erlenen?	21
5.4.1 Erkenntnisse der positiven Psychologie	22
5.4.2 Naikan	26
5.5 Welche Folgen und Auswirkungen hat Dankbarkeit?	29
6. Schlusswort	32
7. Anhang	
7.1 Literaturverzeichnis	34
7.2 Selbstständigkeitserklärung	37

Dankbarkeit – Der Schlüssel zur Zufriedenheit

Julia Kaiser

1. Farblegende



Ursachen von Undankbarkeit



Gründe für Dankbarkeit



Übungen zur Dankbarkeit



Folgen von Dankbarkeit

Dankbarkeit – Der Schlüssel zur Zufriedenheit

Julia Kaiser

2. Vorwort

Dankbarkeit ist heutzutage eine Selbstverständlichkeit, sollte man meinen. Ist es nicht einfach nur eine Frage der Höflichkeit? Schon frühzeitig kommt man mit Dankbarkeit in Berührung. Man muss sich nur einmal zurückerinnern, beispielsweise an einen Geburtstag im Kindesalter. „Was sagt man da?“, bekam man immer von seinen Eltern zu hören, sobald man ein Geschenk entgegennahm. „Danke“, war dann die einzig richtige Antwort.

Doch ist das wirklich die einzige Form der Dankbarkeit? Oder steckt nicht viel mehr hinter diesem einen Wort?

Damals wie heute sollten wir uns die Frage stellen, ob wir oft nur danke sagen, weil es sich eben „gehört“, weil es sich schon wie zu einer Art Reflex entwickelt hat, oder ob dieses „Danke“ auch wirklich von Herzen kommt bzw. kommen sollte.

Haben wir nicht alle Grund zu danken? Für alles Mögliche, was im Alltag viel zu schnell als selbstverständlich abgetan wird? Sei es, dass wir gesund sind, ein Dach über dem Kopf haben, Unterstützung durch Freunde und Familie erfahren, keinen Krieg erleben müssen oder die Schönheit der Natur, die uns umgibt.

Aber vielleicht ist es ja gar nicht so wichtig diese Dinge zu sehen und dafür zu danken. Oder lohnt es sich doch und Dankbarkeit beeinflusst womöglich sogar unsere Lebenseinstellung, macht uns zu zufriedeneren Menschen, hat Auswirkungen auf die Bewältigung von schwierigen Lebenssituationen, bewahrt uns vor psychischen Krankheiten oder hat andere wichtige Funktionen, denen wir uns gar nicht bewusst sind.

Wenn man nur kurz über das Thema Dankbarkeit nachdenkt und darüber, wie dankbar das eigene Umfeld eigentlich ist, so wird man schnell feststellen, dass es große Unterschiede gibt. Manch einer bedankt sich wegen jeder Kleinigkeit und schätzt es, wenn man ihm etwas Gutes tut, ihm zuliebe Arbeit auf sich nimmt. Und von manch einem hat man das Gefühl noch nie ein „Danke“ gehört zu haben, obwohl man es sich schon oftmals gewünscht oder gar erwartet hätte.

Auf den nachfolgenden Seiten wird unter anderem die Frage beantwortet, ob dieses Verhalten nur auf Erziehung und Höflichkeit eines jeden einzelnen zurückführen ist oder ob es noch andere Gründe gibt, warum Menschen unterschiedlich dankbar sind. Vermutlich widerfährt dankbaren Menschen einfach viel mehr Gutes in ihrem Leben?! Kann man vielleicht selbst etwas tun, um mehr Positives zu sehen, um dadurch von Herzen dankbar sein zu können?

Außerdem wird der Zusammenhang von Dankbarkeit und Zufriedenheit beleuchtet. Bedeutet dankbar zu sein auch gleichzeitig, dass man glücklich und zufrieden ist?

All die bereits aufgegriffenen Fragen und weitere Gesichtspunkte werden im nun Folgenden behandelt. Vielleicht erlangen Sie dadurch einen anderen Blickwinkel, der Ihr Leben positiv beeinflusst. Denn **Dankbarkeit ist der Schlüssel zur Zufriedenheit!**

Dankbarkeit – Der Schlüssel zur Zufriedenheit

Julia Kaiser

3. Dankbarkeit – Was ist das?

Dankbarkeit wird als ein Gefühl oder eine innere Haltung beschrieben, „aber auch als Stimmung, Gewohnheit, Beweggrund, [...] Persönlichkeitsmerkmal, eine Art Bewältigungsstrategie, aber zuallererst ist sie eine Tugend.“¹

Wenn man etwas, das man bereits erhalten hat oder noch erhalten wird, anerkennt und seine Freude darüber zum Ausdruck bringt, so ist man dankbar.

Dabei handelt es sich häufig um Materielles zum Beispiel in Form von Geschenken, die man empfängt. Aber auch um Immaterielles, worunter etwa eine nette Geste, ein Gespräch oder eine bestehende Freundschaft gezählt werden kann. Denn „der persönliche Gewinn ist häufig auch immateriell“.²

Die Anerkennung bzw. Dankbarkeit darüber kann man entweder gegenüber einem anderen Menschen, einer ganzen Gesellschaft, aber auch sich selbst, etwas Übermenschlichem oder allem zugleich empfinden.

Der Begriff Dankbarkeit kommt vom „gemeingermanischen Substantiv ‚danc‘, englisch ‚thanks‘ und schwedisch ‚tak‘“³ und hat somit den gleichen Wortstamm wie das Verb „denken“. Ursprünglich bedeutet „danken“ also „Denken, Gedenken“ und „bezeichnete das mit dem Gedenken [...] verbundene Gefühl und die Äußerung dankbarer Gesinnung.“⁴

Demnach muss man sich also an das Gute erinnern, das einem widerfährt, um dafür dankbar sein zu können. Denn nur wenn man erkennt, was man hat, und auch diejenigen des eigenen Umfeldes wertschätzt, die einen unterstützen, kann man Dankbarkeit empfinden und ausdrücken.

„Psychotherapeut und Viktor-Frankl-Schüler Uwe Böschmeyer sagt über die Dankbarkeit: ‚[...] Was ist Dankbarkeit? Sie ist die Folge des Nachdenkens über gehaltvolles, sinnerfülltes Leben, das ein Mensch in den wechselnden Situationen erleben durfte. Dankbarkeit ist darüber hinaus die gefühlte Erkenntnis, dass nicht alles, was wir an Erfreulichem erleben, von uns abhängt, dass nicht nur wir selbst auf unser Leben Einfluss nehmen, sondern es auch auf uns Einfluss nimmt.“^{5 6 7}

¹ Stöckl, Barbara: Wofür soll ich dankbar sein?. Ecowin Verlag, Salzburg 2012, S.27

² ders.

³ Frömming-Gallein, Ursula (2010): „Dankbarkeit“. URL: <http://www.phoenix-licht-und-liebe.de/downloads/Dankbarkeit.pdf> [Stand: 23.12.2012]

⁴ ders.

⁵ Stöckl, Barbara: Wofür soll ich dankbar sein?. Ecowin Verlag, Salzburg 2012, S.27

⁶ Vgl. Wikipedia.de: „Dankbarkeit“. URL: <http://de.wikipedia.org/wiki/Dankbarkeit> [Stand: 30.12.2012]

⁷ Vgl. Frömming-Gallein, Ursula (2010): „Dankbarkeit“. URL: <http://www.phoenix-licht-und-liebe.de/downloads/Dankbarkeit.pdf> [Stand: 23.12.2012]

Dankbarkeit – Der Schlüssel zur Zufriedenheit

Julia Kaiser

4. „Es steht mir zu“ – Undankbarkeit

4.1 Woher kommt die Undankbarkeit?

Der wohl größte Feind der Dankbarkeit ist die **Selbstverständlichkeit**, „das weit verbreitete Gefühl: Das habe ich verdient! Es steht mir zu.“⁸

Selbst die Werbung spielt hierbei eine entscheidende Rolle, man muss sich nur an Slogans wie „Geiz ist geil“ und „Weil ich es mir wert bin“ erinnern. Diese Werbesprüche beeinflussen, wenn auch unbewusst, unser Denken und Handeln. Wir werden immer egoistischer und halten uns nicht mehr vor Augen, was wir bereits alles haben, sondern nur, was wir scheinbar noch brauchen.

Wir stempeln heutzutage vieles sofort als selbstverständlich ab, ohne genauer darüber nachzudenken und haben somit den Blick für das Wesentliche verloren. Sei es, dass wir gesund sind, es uns nicht an Essen und Kleidung mangelt, wir ein Dach über dem Kopf haben, Unterstützung durch Familie und Freunde erfahren oder einfach die Tatsache, dass wir am Leben sind. Durch unsere Lebenseinstellung vergessen wir, dass wir „nicht der Ursprung unseres eigenen Seins sind.“⁹

Oft denken wir so engstirnig, dass wir davon überzeugt sind, selbst für uns sorgen zu können. Wir denken, wir sind fähig, uns das, was wir zum Leben brauchen, eigenhändig zu erschaffen und zu erarbeiten. Gewissermaßen mag das zwar stimmen, doch dem Menschen sind Grenzen gesetzt. Hierzu reicht ein einfaches Beispiel aus: unsere Gesundheit. Bis zu einem bestimmten Grad haben wir Einfluss, indem wir Medikamente einnehmen, Therapien durchführen und uns eben auf Medizin und Technik verlassen. Aber dann liegt es nicht mehr in unserer Hand, ob wir eine Krankheit überleben, beispielsweise den Krebs besiegen oder nicht. Trotzdem sind wir oft von unserer **Selbstständigkeit** überzeugt.

Doch nicht nur unseren Gesundheitszustand nehmen wir oft als selbstverständlich wahr, auch das, was andere Menschen für uns getan haben und tagtäglich tun.

Manch einer legt hier vielleicht Widerspruch ein und fragt sich, wem er denn dankbar sein soll und wofür. Denn alles, was er besitzt, habe er sich selbst hart erarbeitet. Er habe es verdient, schließlich sei es ihm nicht zugeflogen, sondern durch eigene Kraft und Ehrgeiz eingebracht worden. „Vor allem Menschen mit narzisstischen Persönlichkeitszügen können anderen Menschen nur schwer Wertschätzung entgegenbringen. Sie kreisen um sich selbst und sind der Auffassung, dass die Welt IHNEN etwas schuldet.“¹⁰

⁸ Stöckl, Barbara: Wofür soll ich dankbar sein?. Ecowin Verlag, Salzburg 2012, S. 275

⁹ Schaible, Ulla: „Dankbarkeit als Lebenshaltung“. URL: <http://www.g-schaible.de/upload/ulla-dankbarkeit.pdf> [Stand: 22.12.2012]

¹⁰ Frömming-Gallein, Ursula (2010): „Dankbarkeit“. URL: <http://www.phoenix-licht-und-liebe.de/downloads/Dankbarkeit.pdf> [Stand: 23.12.2012]

Dankbarkeit – Der Schlüssel zur Zufriedenheit

Julia Kaiser

Deren **Ichbezogenheit** führt dazu, dass sie viel Anerkennung und Bewunderung fordern und wenn andere ihre Erwartungen nicht erfüllen, sind sie verärgert und reagieren ablehnend. Menschen mit narzisstischen Persönlichkeitszügen haben kaum Einfühlungsvermögen und neigen deshalb dazu, die Gutmütigkeit und Freundlichkeit ihrer Mitmenschen auszubeuten.

Es ist auch das **Anspruchsdenken**, das Dankbarkeit oftmals keine Chance gibt. Anstatt anderen etwas zurückzugeben, die es wirklich verdient hätten, fordern wir immer mehr. Fast jeder hat schon von Sätzen wie „Ich habe ein Recht darauf!“ oder „Ich habe schließlich dafür bezahlt,“ Gebrauch gemacht.

So ist es beispielsweise auch, wenn jemand Sozialleistungen vom Staat erhält, aber nicht dankbar dafür ist. Schließlich ist es ja sein gutes Recht und er hat Ansprüche auf die Gelder. Wofür also dankbar sein?

Wenn man etwas Negatives erlebt, etwas den Ansprüchen nicht gerecht wird, so beschwert man sich auf der Stelle und fordert dementsprechend Entschädigung. Das Gute hingegen ist selbstverständlich und uns keinen Dank wert.

Doch wir sollten eines nicht vergessen!

Viele Menschen in unserem Umfeld sind maßgeblich an unserer Entwicklung, unserem Leben und somit unserem Erfolg beteiligt. Sie öffneten uns Türen und ebneten Wege, als wir selbst noch nicht in der Lage dazu waren. Eltern, die überhaupt der Grund sind, warum wir auf der Welt sind und sich um uns kümmern und uns umsorgen. „Verwandte, Lehrer, Freunde, die [unser] Leben bis hierher gefördert und bereichert haben.“¹¹

Wir durften zur Schule gehen, können dadurch lesen und schreiben. „Zwei Milliarden Menschen können das nicht.“¹² Wir hingegen schon, es bietet uns unzählige Zukunftsperspektiven und Chancen und trotzdem ist das alles selbstverständlich?

Solange wir diese „Geschenke“ nicht bewusst wahrnehmen, können wir auch nicht dankbar sein für all das Gute, das uns das Leben und andere Menschen bieten und bisher schon ermöglicht haben. Es gilt zu erkennen und anzuerkennen, dass wir letztendlich alle aufeinander angewiesen sind, in unterschiedlicher Art und Weise. Deshalb heißt es auch, dass Realismus und Dankbarkeit eng miteinander verbunden sind.

Hinzu kommt, dass wir immer und überall **Urteile** fällen. Doch dies sind meist keine reiflichen Überlegungen, sondern vorschnelle Bewertungen von nahezu allem, was uns begegnet und wir im Alltag so wahrnehmen. „Besonders das Wetter ist da sehr ergiebig: Heute ist es zu kalt, morgen zu heiß und übermorgen zu nass.“¹³

¹¹ Schaible, Ulla: „Dankbarkeit als Lebenshaltung“. URL: <http://www.g-schaible.de/upload/ulla-dankbarkeit.pdf> [Stand: 22.12.2012]

¹² Gähwiler, Beat: „Dankbarkeit ist der Schlüssel zu mehr Zufriedenheit“. URL: <http://www.sprung-brett.ch/pdf/Dankbarkeit.pdf> [Stand: 22.12.2012]

¹³ Mohr, Manfred: Das Wunder der Dankbarkeit. Wie Wertschätzung das Leben verwandelt. Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München 2012, S. 61

Dankbarkeit – Der Schlüssel zur Zufriedenheit

Julia Kaiser

Aber auch sonst finden wir häufig Grund zum **Meckern** und **Beklagen**. Sei es, dass die Nachbarn zu laut sind, der Bus zu unpünktlich oder die Schlange an der Kasse beim Einkaufen zu lang.

Bei genauerer Betrachtung würde uns auch hier auffallen, dass diese Einschätzungen nur eine Seite der Medaille beleuchten. „Es sind nur Momentaufnahmen, die lediglich einen kleinen Teil der ganzen Wahrheit widerspiegeln – mithin nichts als Vorurteile.“¹⁴ Denn all das, was wir tatsächlich registrieren wird von unserem Bewusstsein bzw. Unterbewusstsein beeinflusst und bestimmt.

Es liegt auch an uns selbst, was und wie wir etwas wahrnehmen.

„Denn das Negative drängt sich selber auf. Das Positive nicht, das müssen wir suchen. [...] Je mehr ich das Leben um mich herum aus dem Blick verliere, desto mehr entferne ich mich von dem, was ich sein und wie ich leben könnte: heiter, gelassen, selbstvertrauend, liebend, dankbar.“¹⁵

Würden wir bei unseren ständigen Urteilen im Kopf nicht immer nur das Negative sehen und alles sofort abwerten, so würden wir uns selbst weniger schlechten Gefühle und eine dementsprechenden Stimmung aussetzen. Denn dadurch nehmen wir uns selbst die Freude und die Chance dankbar zu sein.

Die Diplom-Psychologin Dr. Doris Wolf zieht folgenden Vergleich: „Klagen und Jammern ist wie in einem Schaukelstuhl zu sitzen. Man verbraucht Energie, um den Schaukelstuhl in Bewegung zu halten, kommt aber trotzdem nicht vom Fleck. Jammern und Klagen sind Energieverschwendung.“¹⁶

Ein weiterer großer Aspekt, der unsere Undankbarkeit erklärt, ist die Tatsache, dass wir uns bereits an unseren **Wohlstand gewöhnt** haben. Das klingt irrsinnig, scheint aber wirklich wahr zu sein. Wir haben einen hohen Lebensstandard und trotzdem sind wir nicht zufrieden mit dem, was wir haben, und vergleichen uns permanent mit anderen. Dadurch sind wir neidisch auf all diejenigen, die noch mehr haben als wir. Oft richten wir unsere Aufmerksamkeit auf das, was wir nicht haben und werden so immer unzufriedener und verbitterter. „Der Undankbare lähmt sich selbst.“¹⁷

Laut dem Ökonomen Richard Layard ist die Gewöhnung ein Grund für Undankbarkeit und somit Unzufriedenheit. Er meint: „Der Lebensstandard funktioniert ein bisschen wie Alkohol oder Drogen: Wenn ich eine angenehme neue Erfahrung gemacht habe, dann brauche ich immer mehr davon, um weiterhin das gleiche Glück zu empfinden.“¹⁸

¹⁴ Mohr, Manfred: Das Wunder der Dankbarkeit. Wie Wertschätzung das Leben verwandelt. Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München 2012, S. 61

¹⁵ Stöckl, Barbara: Wofür soll ich dankbar sein?. Ecowin Verlag, Salzburg 2012, S. 96

¹⁶ Wolf, Dr. Doris: „Nicht jammern und klagen – Handeln“. URL: <http://www.psychotipps.com/jammern.html> [Stand: 12.01.2013]

¹⁷ Gähwiler, Beat: „Dankbarkeit ist der Schlüssel zu mehr Zufriedenheit“. URL: <http://www.sprung-brett.ch/pdf/Dankbarkeit.pdf> [Stand: 22.12.2012]

¹⁸ Schneyink, Doris (2005): „Macht Geld glücklich?“. URL: <http://www.stern.de/wirtschaft/job/zufriedenheit-macht-geld-gluecklich-538843.html> [Stand: 30.12.2012]

Dankbarkeit – Der Schlüssel zur Zufriedenheit

Julia Kaiser

Nicht zu vergessen ist womöglich auch unsere Einstellung, „dass wir uns gerne stark, selbständig und unabhängig fühlen.“¹⁹ Wir **streben nach Unabhängigkeit**.

Bedankt man sich allerdings bei jemandem - so ist es in vielen Köpfen verankert - gibt man eine Schwäche zu, zeigt, dass man auf denjenigen angewiesen ist oder war und doch nicht alles in seiner eigenen Macht steht.

Das Streben nach Unabhängigkeit erschwert es, Unterstützung anderer anzunehmen und dankbar dafür zu sein. „In unserer sogenannten Leistungsgesellschaft wollen wir niemandem etwas schuldig bleiben.“²⁰

Ein Beispiel hierfür ist, wenn das Empfangen eines Geschenks keine Freude und Zuwendung auslöst, sondern stattdessen Anlass für Neid, Gier, Hass oder Eifersucht ist. Woraus dann schließlich die Undankbarkeit resultiert. Grund einer solchen Reaktion ist, „wenn zwischen Geber und Beschenktem durch das Geschenk ein emotionales Ungleichgewicht entsteht. Das Geschenk macht dich klein, bedürftig, du befindest dich nicht mehr auf Augenhöhe.“²¹ Wir wollen uns selbst als den Schmied unseres Glückes sehen. Wir wollen durch eigene Anstrengung etwas erreichen und nicht anderen etwas schuldig oder gar zu Dank „verpflichtet“ sein.

Undankbarkeit ist trotz alledem nicht gleichzusetzen mit mangelnder Dankbarkeit. Denn mangelnde Dankbarkeit beschreibt eher ein „Versäumnis, eine Art des Vergessens“²², während Undankbarkeit etwas weitaus Negativeres ist. „Wenn ich vergesse, mich nach einer Einladung telefonisch, per E-Mail oder Brief zu bedanken, dann handelt es sich um mangelnde Dankbarkeit – meist durch **Vergesslichkeit**. Wenn ich hingegen ein Päckchen öffne, um dem Schenkenden dann zu sagen: ‚Wie schrecklich ist dieses Geschenk‘, dann bin ich undankbar.“²³

Im Falle von Undankbarkeit fällt es dem Beschenkten schwer anzuerkennen, dass ein anderer ihm etwas Gutes getan hat. Oder aber seine Reaktion ist auf **Neid** und **Schuldgefühle** zurückzuführen, beispielsweise aufgrund von mangelndem Selbstwertgefühl. Wenn man überzeugt ist, das Geschenk nicht verdient zu haben, so kann man auch keine Dankbarkeit dafür empfinden.

Wohingegen mangelnde Dankbarkeit eher auf Zögern oder Vergesslichkeit zurückzuführen ist. Oft nimmt man sich vor, sich bei jemandem zu bedanken, doch je länger man wartet, desto mehr gerät dieser gute Vorsatz in Vergessenheit. „Das Gefühl der Dankbarkeit ist oft in dem Moment am stärksten, wenn ich eine freundliche Geste empfangen. Ich werde jedoch so schnell von anderen Dingen in Beschlag genommen, dass die Bedeutung dieser Geste schwindet; ich verliere ihren Wert aus den Augen, ebenso wie das Bemühen der Person, die mir etwas gewährt hat.“²⁴

¹⁹ Meider, Ingrid: „Dankbarkeit als Lebensstil“. URL: <http://www.ekg-flein.de/assets/applets/BLICK-03-06-web.pdf> [Stand: 22.12.2012]

²⁰ ders.

²¹ Stöckl, Barbara: Wofür soll ich dankbar sein?. Ecowin Verlag, Salzburg 2012, S. 273

²² ders., S. 274

²³ ders.

²⁴ Krech, Gregg (2003): „Die hohe Schule der Dankbarkeit“. In: Psychologie heute, Nr. 11, November 2003, 28

Dankbarkeit – Der Schlüssel zur Zufriedenheit

Julia Kaiser

Am besten ist es demnach, sich schnellstmöglich zu bedanken, wenn das Gefühl der Dankbarkeit noch gegenwärtig ist.

Da dies aber nicht immer möglich ist, spielt auch unsere **Faulheit** eine Rolle beim Thema Undankbarkeit. Angenommen, man bekommt ein Geschenk in die Hand „gedrückt“, Freunde helfen beim Umzug oder jemand hält die Tür auf, so steht einem die Person gegenüber. Dadurch kann man sich gleich im Moment des „Geschehens“ verbal bedanken. Erhält man allerdings einen Brief oder ein Päckchen per Post, so bereitet es etwas mehr Mühe einen Dankesbrief zurückzuschreiben oder denjenigen anzurufen. Nüchtern betrachtet, erfordert auch das „nur wenig Anstrengung, doch ich bringe sie nicht auf, obwohl das, was mir zugute gekommen ist, viel größeren Aufwand bedeutet hat.“²⁵ Schuld ist unsere Faulheit und Bequemlichkeit.

Nichtsdestotrotz sollte man keinen Dank von anderen erwarten. Denn auch eine **zu hohe Erwartungshaltung** schadet der eigenen Dankbarkeit. Es ist zwar schön und durchaus positiv, wenn ein Geschenk oder ein Gefallen entsprechend anerkannt und „gewürdigt“ wird, trotzdem sollte man es nicht einfordern. Schon Jean-Jacques Rousseau sagt: „Dankbarkeit ist eine Pflicht, die erfüllt werden sollte, die aber zu erwarten keiner das Recht hat!“²⁶

Hinzu kommt, dass man sich oft einredet, dass **andere** sowieso **wissen, wie dankbar man** ihnen **ist**. Allzu oft geschieht es, dass man jemandem wirklich dankbar ist, für das, was er getan hat, für die Hilfe, die man von ihm erfahren durfte. Doch dann vergisst man es, sich zu bedanken. „Denn ich gehe davon aus, dass die andere Person ohnehin um meine Dankbarkeit weiß.“²⁷ Die Leidtragenden sind dann meistens die Menschen, die einem sehr nahe stehen. Man verzichtet auf das Dankeschön in der Annahme, dass das Gegenüber einen gut kennt und weiß, dass man ihm dankbar ist.

Oder aber man sieht gar keinen Grund sich zu bedanken, schließlich macht jene Person nur ihren Job. Die Angestellte im Supermarkt ist verpflichtet die Regale einzuräumen, genauso wie die Verkäuferin beim Bäcker es zur Aufgabe hat, die Brötchen zu verkaufen. „Warum mich also für etwas bedanken, das ihre Pflicht ist?“²⁸ Außerdem bezahlen wir in solchen Fällen meist für unsere Sachen und sind niemandem etwas schuldig, auch keinen Dank. Zumindest denken so viele Menschen.

Da Unzählige in der heutigen Zeit allgemein keine aufrichtige Dankbarkeit mehr spüren und anderen entgegenbringen, hat dies auch Auswirkungen auf zukünftige Generationen. Denn diesen werden oftmals Freundlichkeit, Höflichkeit und Dankbarkeit nicht mehr vermittelt, und schon gar nicht vorgelebt.

²⁵ Krech, Gregg (2003): „Die hohe Schule der Dankbarkeit“. In: Psychologie heute, Nr. 11, November 2003, 29

²⁶ Nuber, Ursula (2003): „Dankbarkeit. Der Schlüssel zur Zufriedenheit“. In: Psychologie Heute, Nr. 11, November 2003, 25

²⁷ ders., 28

²⁸ ders., 29

Dankbarkeit – Der Schlüssel zur Zufriedenheit

Julia Kaiser

„Die **Erziehungsdefizite** bei Schulkindern sind erheblich: Bitten und Danken gehört nicht mehr zum Verhaltens- und Sprachrepertoire vieler Sprösslinge.“²⁹

Die nachstehende Abbildung zeigt nochmals zusammenfassend, einige Denk-, und Verhaltensweisen, die mit Undankbarkeit unmittelbar in Verbindung stehen. Sie gibt eine Übersicht über die Ursachen, welche dann mit einer Erklärung oder einem Beispiel gestützt werden.^{30 31 32 33 34}



²⁹ Ernst, Heiko (2003): „Wenn dir Gutes widerfährt...“. In: Psychologie heute, Nr. 11, November 2003, 3

³⁰ Vgl. Gähwiler, Beat: „Dankbarkeit ist der Schlüssel zu mehr Zufriedenheit“. URL: <http://www.sprung-brett.ch/pdf/Dankbarkeit.pdf> [Stand: 22.12.2012]

³¹ Vgl. Frömmling-Gallein, Ursula (2010): „Dankbarkeit“. URL: <http://www.phoenix-licht-und-liebe.de/downloads/Dankbarkeit.pdf> [Stand: 23.12.2012]

³² Nuber, Ursula (2003): „Dankbarkeit. Der Schlüssel zur Zufriedenheit“. In: Psychologie Heute, Nr. 11, November 2003, 20ff

³³ Vgl. Mohr, Manfred: Das Wunder der Dankbarkeit. Wie Wertschätzung das Leben verwandelt. Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München 2012

³⁴ Vgl. Stöckl, Barbara: Wofür soll ich dankbar sein?. Ecowin Verlag, Salzburg 2012, S. 80

Dankbarkeit – Der Schlüssel zur Zufriedenheit

Julia Kaiser

4.2 Undankbarkeit & Unzufriedenheit – ein Geschwisterpaar?

>> *Man kann nicht dankbar und unglücklich zu gleich sein.* <<
(Piet van Breemen)³⁵

Jeder kennt Menschen aus seinem Umfeld, die einen unglücklichen Eindruck machen, die mit ihrem Leben unzufrieden sind und vieles zu beklagen haben. Diese Menschen empfinden keine oder nur sehr wenig Dankbarkeit. „Unglückliche Menschen hadern mit ihrem Schicksal. Wer aber hadert, der akzeptiert die Situation nicht, in der er steht, und kann von daher auch nicht danken.“³⁶ Unglücklich zu sein ist demnach eine Folge von Undankbarkeit. Man ist undankbar, weil man die schönen Dinge des Lebens nicht sieht, alles als selbstverständlich annimmt, zu hohe Anforderungen an das Leben stellt, die gar nicht alle erfüllt werden können. Das Resultat: Man ist unzufrieden und unglücklich.

Unzufriedenheit, hervorgerufen durch Neid und Undankbarkeit, wird oft durch Vergleichen hervorgerufen, was bereits im vorherigen Abschnitt genauer erläutert wurde. Man wird immer jemanden finden, den man beneidet, dem es scheinbar besser geht als uns, oder der mehr Geld hat. Doch hierbei stellt sich die Frage: Schaue ich nur auf andere und somit auf das, was ich selbst nicht habe? Oder sehe ich auch all die Dinge, die ich besitze und bin dafür dankbar?

Menschen, die undankbar sind, haben oft zu hohe, realitätsferne Ansprüche an andere und das Leben allgemein. Dadurch können sie eigentlich nur enttäuscht werden, was wiederum ihre Unzufriedenheit und Undankbarkeit weiter steigen lässt.

Ein Teufelskreis. Einerseits fühlen sich undankbare und unzufriedene Menschen selbst nicht gut und sind unglücklich und andererseits überträgt sich dies auch auf ihre Mitmenschen. Denn der Umgang mit ihnen kann durchaus schwierig sein und man fühlt sich nicht sehr wohl in ihrer Nähe. „Oft machen sie einem untergründig irgendwie ein schlechtes Gewissen, weil man ihren Ansprüchen nicht genügt und verbreiten so keine positive sondern eher eine negative Atmosphäre.“^{37 38}

³⁵ Schaible, Ulla: „Dankbarkeit als Lebenshaltung“. URL: <http://www.g-schaible.de/upload/ulla-dankbarkeit.pdf>
[Stand: 22.12.2012]

³⁶ ders.

³⁷ ders.

³⁸ Vgl. ders.

Dankbarkeit – Der Schlüssel zur Zufriedenheit

Julia Kaiser

5. „Das Leben als Wunder“ – Dankbarkeit

5.1 Dankbar sein – aber wie?

Dankbarkeit hat ein Stück weit mit Wissen und Lebenserfahrung zu tun. Und zwar mit der Erkenntnis: **Es könnte auch anders sein!** Wenn man sich diesen Satz immer wieder ins Gedächtnis ruft, fällt es oftmals leichter Dankbarkeit zu empfinden.

Clemens Sedmak ist Theologe, Soziologe und Philosoph und erläutert hierzu in einem Interview dieses Beispiel: „Eine junge Frau in Bhutan, wo ich meinen Zivildienst abgeleistet habe, ist bei der Geburt des Kindes verstorben, was in einem Spital in Österreich nach fachkundigem Kaiserschnitt wohl nicht passiert wäre. ‚Danke‘ impliziert das Wissen: Es könnte auch anders sein.“³⁹ Schon allein diese wenigen Worte verhindern, alles als selbstverständlich abzutun und wirken stattdessen unterstützend dabei, sich mit dem Leben und all den Wundern und Geschenken des Alltags auseinanderzusetzen und sich dessen bewusst zu werden.

Denn „Dankbarkeit ist [...] weit mehr als die damit auch verbundene höfliche Geste. Es ist eine innere Haltung, eine besondere Perspektive auf die Umwelt – mehr noch, Dankbarkeit empfinden zu können ist eine Voraussetzung für das Glück.“⁴⁰ Um dankbar sein zu können muss man lernen, das Gute, das einem begegnet, wahrzunehmen und seinen Fokus nicht nur auf das zu richten, was scheinbar fehlt. Konzentriert man sich also auf die „Haben-Seite“, kann man dankbar sein. Es ist ein Gefühl von Befriedigung, Freude und Zufriedenheit, das in uns ausgelöst wird. Liegt die Aufmerksamkeit hingegen nur auf der „Soll-Seite“ ist man undankbar und findet auch keinen Grund Dankbarkeit auszudrücken. „Es geht nicht darum, keine negativen Gedanken mehr zu haben, sondern darum, die positiven überwiegen zu lassen, uns der schlechten bewusst zu sein und uns auch mit diesen liebevoll anzunehmen.“⁴¹

Dankbarkeit gilt zudem als Königsweg zum Glück, als „die intensivste Form des positiven Denkens“⁴² und umfasst nicht nur das bekannte „Dankeschön“ für ein Geschenk, das wir erhalten haben. Es gilt als menschliche Größe, tiefe Dankbarkeit zu empfinden und auszudrücken und bedeutet gleichzeitig anderen offene Anerkennung entgegen zu bringen.

³⁹ Stöckl, Barbara: Wofür soll ich dankbar sein?. Ecowin Verlag, Salzburg 2012, S. 76

⁴⁰ Ernst, Heiko (2003): „Wenn dir Gutes widerfährt...“. In: Psychologie heute, Nr. 11, November 2003, 3

⁴¹ Mohr, Manfred: Das Wunder der Dankbarkeit. Wie Wertschätzung das Leben verwandelt. Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München 2012, S. 39

⁴² PM (2006): „Die Psychologie der Dankbarkeit - Oder: 9 richtig gute Gründe, um glücklich zu sein!“. URL: <http://www.perspektive-mittelstand.de/Die-Psychologie-der-Dankbarkeit-Oder-9-richtig-gute-Gruende-um-gluecklich-zu-sein/pressemitteilung/1546.html> [Stand: 27.12.2012]

Dankbarkeit – Der Schlüssel zur Zufriedenheit

Julia Kaiser

„Das Gefühl der Dankbarkeit umfasst auch unsere Fähigkeit zum Staunen, die Wertschätzung unseres Lebens und unserer Liebsten und die Erkenntnis, dass nichts, was wir besitzen, selbstverständlich ist.“⁴³ Doch oftmals müssen wir etwas für uns Wichtiges erst verlieren, sodass uns schmerzhaft bewusst wird, wie glücklich und dankbar wir hätten sein können, als wir es noch besaßen.

„Dankbarkeit als Lebensstil – das heißt doch, dass sie tiefer verankert ist und nicht nur dann und wann in Erscheinung tritt. Das heißt, dass sie in unserer Lebenshaltung zum Ausdruck kommt und sich durchzieht durch alle Tage und Jahre unseres Lebens. So eine Art ‚Grundmelodie‘, die immer, manchmal stärker, manchmal schwächer, zum Klingen kommt. Und dabei entdecken wir dann eine Vielfalt, die uns dankbar werden lässt.“⁴⁴

Man sagt, Dankbarkeit besteht aus zwei Komponenten. Zum einen: Dankbarkeit **empfinden**. Das bedeutet, dass man aufmerksam durchs Leben geht, nicht alles als selbstverständlich sieht und bewusst wahrnimmt, was man erlebt, besitzt und lernt. Doch das allein reicht nicht aus, denn andererseits ist es genauso wichtig seine Dankbarkeit **auszudrücken**, sich erkenntlich zu zeigen und andere an der empfundenen Dankbarkeit auch teilhaben zu lassen.

„Besonders wichtig für die Fähigkeit, wirklich dankbar zu sein, ist vor allem das Annehmen des Ist-Zustandes. [...] Wenn es uns immer besser gelingt, ganz im Ist-Zustand zu ruhen, fliegt uns das Glück regelrecht zu. [...] Jedes Lebensgefühl und jeder Gedanke verstärkt sich scheinbar wie von selbst.“⁴⁵

Ein jeder sollte sich bewusst machen, dass man nicht alles im Leben beeinflussen und steuern kann, so sehr man es sich auch manchmal wünschen mag. Das gilt insbesondere „für immaterielle Dinge, für Werte, die dem Leben Tiefe und Erfüllung geben. Es sind Werte wie: Liebe, Glaube, Vertrauen, Treue, Freundschaft, Versöhnung, Hoffnung und eben auch Gesundheit. Es sind Werte, nach denen wir uns am meisten sehnen, aber die wir am wenigsten ‚machen‘ und erzwingen können.“⁴⁶ Dies wird deutlich, wenn man es sich an einem Beispiel vor Augen hält.

Angenommen, wir begegnen jemandem, den wir sympathisch finden und näher kennenlernen wollen. Dann können wir ihn kontaktieren, uns verabreden, treffen und telefonieren. Wir können uns eine Freundschaft wünschen und dafür kämpfen, doch letztendlich haben wir es nicht in der Hand, ob unser Gegenüber genauso denkt und fühlt. Wir können nur darauf hoffen und es als Geschenk empfangen, falls wir eine Freundschaft „zurückbekommen“. „So hat Dankbarkeit auch damit zu tun,

⁴³ Schirach, von Ariadne (2009): „Dankbarkeit ist die beste Glücksstrategie“. URL: <http://www.welt.de/vermischtes/article3941720/Dankbarkeit-ist-die-beste-Gluecksstrategie.html> [Stand: 26.12.2012]

⁴⁴ Meider, Ingrid: „Dankbarkeit als Lebensstil“. URL: <http://www.ekg-flein.de/assets/applets/BLICK-03-06-web.pdf> [Stand: 22.12.2012]

⁴⁵ Mohr, Manfred: Das Wunder der Dankbarkeit. Wie Wertschätzung das Leben verwandelt. Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München 2012, S. 50

⁴⁶ Schaible, Ulla: „Dankbarkeit als Lebenshaltung“. URL: <http://www.g-schaible.de/upload/ulla-dankbarkeit.pdf> [Stand: 22.12.2012]

Dankbarkeit – Der Schlüssel zur Zufriedenheit

Julia Kaiser

offen zu sein, dafür bereit zu sein, etwas zu empfangen – ‚empfänglich‘ zu sein, sich etwas schenken lassen können.“⁴⁷ Doch das ist gar nicht immer so einfach umzusetzen. Besonders in Bezug auf materielle Dinge fällt es oft schwer, Geschenke anzunehmen. Kindern jedoch kaum. Sie haben noch die Fähigkeit etwas zu empfangen, sich beschenken zu lassen – ohne sich viele Gedanken zu machen. Erwachsene hingegen reagieren oft zurückhaltend. Das äußert sich durch Sätze wie: „Das wäre doch nicht nötig gewesen.“ Oder „Du spinnst doch, so viel Geld auszugeben.“. Insgeheim überlegen sie dann schon beim Entgegennehmen des Geschenkes, wie sie das „Gleichgewicht“ auf dem „Geschenk-Konto“ schnellstmöglich wieder herstellen können. Wir machen uns Gedanken, wie viel das Geschenk wohl gekostet hat und „bei der nächsten Gelegenheit bekommt der Geber ein Geschenk im etwa gleichen Wert zurück. Wir sind ihm nichts mehr schuldig – auch nicht den Dank.“⁴⁸ Ähnlich verhält es sich bei der Einladung zum Essen. Man bedankt sich beim Gastgeber und bringt zusätzlich noch eine Flasche Wein und Pralinen als Gastgeschenk mit. Somit ist das Konto recht ausgeglichen. Meist ist damit noch nicht genug, denn dann kommt es noch zur Gegeneinladung, womit man sich kurzzeitig einen Vorsprung verschafft. Erst wenn die jetzigen Gastgeber die Einladung angenommen haben und wiederum selbst mit einem Gastgeschenk vorbeikommen, ist das „Geschenk-Konto“ wieder richtig ausgeglichen. So die Theorie aus dem 13. Jahrhundert von Thomas von Aquin, welche dann im 20. Jahrhundert vom Mikrosoziologe Erving Goffmann weiterentwickelt wurde.

Grundsätzlich lässt sich sagen, dass es einerseits zwar positiv ist, wenn man nicht alles selbstverständlich annimmt und dem anderen nichts zurück gibt, aber andererseits sollte man nicht verlernen, Geschenke empfangen zu können.

Wie bereits ganz zu Beginn erläutert, steht das Wort „danken“ in sprachlichem Zusammenhang mit dem Wort „denken“ und hat somit auch etwas mit **Nachdenken** zu tun. Das bedeutet also, dass man sich erst über etwas Gedanken machen muss, es dann als positiv einstuft, um schließlich dankbar sein zu können. Uns fällt es oftmals leichter, wenn wir eine bestimmte Person haben, oder einen Adressaten, dem wir unsere Dankbarkeit entgegen bringen können.

Angenommen man hat ein Geschenk entgegen genommen und freut sich total darüber, dann ist man glücklich und möchte andere daran teilhaben lassen, ihnen etwas zurück- oder weitergeben. Das mache ich unter anderem auch dadurch, dass ich das Geschenke benutze oder pflege und nicht unbedacht wegräume, sodass es in Vergessenheit gerät. Dies lässt sich auch auf unser Leben übertragen: Unser Leben ist ein Geschenk und wenn wir dankbar dafür sind, so nutzen wir es und machen etwas daraus.

⁴⁷ Schaible, Ulla: „Dankbarkeit als Lebenshaltung“. URL: <http://www.g-schaible.de/upload/ulla-dankbarkeit.pdf>
[Stand: 22.12.2012]

⁴⁸ ders.

Dankbarkeit – Der Schlüssel zur Zufriedenheit

Julia Kaiser

„Die Dankbarkeit ist eng verwoben mit Selbstliebe, Nächstenliebe, Achtsamkeit, Mitgefühl und Annehmen. Möchten wir Dankbarkeit in uns vergrößern, kommen wir an ihnen nicht vorbei.“⁴⁹ Denn erst, wenn man sich selbst, sein Leben und sein Umfeld so akzeptiert und lieben lernt, wie es ist, kann man auch von Herzen dankbar sein.⁵⁰
51 52 53 54 55 56 57 58

5.2 Wofür soll man dankbar sein?

Doch wofür kann man heutzutage noch dankbar sein? Wo man auch hinschaut, scheint es nichts zu geben, was ein „Danke“ wert ist. Teure Spritpreise, Stress im Job, zu wenig Geld, freche Kinder, schlechtes Wetter, kaum Urlaubstage,... die Liste fast endlos. Und überhaupt haben es Kollegen, Verwandte, Bekannte und erst recht die ganzen Promis, Millionäre, Stars und Sternchen viel leichter. Die haben keine Sorgen und Probleme, führen ein Leben, wie man es sich nur wünschen kann. Oder?

„Alfred R. Stielau-Pallas stellt in seinem Buch *Die Macht der Dankbarkeit* [hierzu] eine entscheidende Frage: Angenommen, du hättest heute die Möglichkeit mit irgendeinem anderen Menschen auf dieser Welt zu tauschen. Mit wem würdest du tauschen wollen?“⁵⁹ Wäre es jemand aus einem anderen Land, mit anderem Klima? Oder eher ein Prominenter mit riesengroßer Villa und Fernsehauftritten? Oder doch lieber der reichste Mensch der Welt? Mit wem würdest du dein Leben tauschen wollen? „Es geht aber darum, komplett zu tauschen, du hättest seine Gedanken, seine Gefühle, seine Ängste, seine Sorgen und natürlich seine Vergangenheit, mit allen Erinnerungen, die dazugehören. Würdest du wirklich gerne mit jemandem tauschen wollen? Nicht einzelne Eigenschaften, so schön wie Cindy Crawford, mutig wie James Bond, reich wie Bill Gates und ausgeglichen wie Dalai Lama, sondern komplett tauschen mit einem einzigen Menschen!“⁶⁰

⁴⁹ Mohr, Manfred: Das Wunder der Dankbarkeit. Wie Wertschätzung das Leben verwandelt. Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München 2012, S. 19

⁵⁰ Vgl. Meider, Ingrid: „Dankbarkeit als Lebensstil“. URL: <http://www.ekg-flein.de/assets/applets/BLICK-03-06-web.pdf> [Stand: 22.12.2012]

⁵¹ Vgl. Abend, Tobias: „Dankbarkeit, dankbare Einstellung“. URL: http://www.lernen-fuehlen-verstehen.de/dankbarkeit_dankbare_einstellung.html [Stand: 22.12.2012]

⁵² Vgl. <http://www.lebenshilfe-abc.de/dankbarkeit.html> (22.12.2012)

⁵³ Vgl. <http://www.selbsthilfe-beratung.de/dankbarkeit.html> (22.12.12)

⁵⁴ Vgl. <http://www.eigensinn-lebenslust.de/2012/06/staerke-dankbarkeit/> (22.12.12)

⁵⁵ Vgl. <http://www.perspektive-mittelstand.de/Die-Psychologie-der-Dankbarkeit-Oder-9-richtig-gute-Gruende-um-gluecklich-zu-sein/pressemitteilung/1546.html> (27.12.12)

⁵⁶ Vgl. Stöckl, Barbara: Wofür soll ich dankbar sein?. Ecowin Verlag, Salzburg 2012, S. 248

⁵⁷ Vgl. ders., S.75

⁵⁸ Vgl. ders., S.76

⁵⁹ Stöckl, Barbara: Wofür soll ich dankbar sein?. Ecowin Verlag, Salzburg 2012, S. 251

⁶⁰ ders.

Dankbarkeit – Der Schlüssel zur Zufriedenheit

Julia Kaiser

Um so eine Entscheidung treffen zu können, muss man sich erst einmal dessen Ausmaß bewusst machen und alle Vor- und Nachteile bedenken.

Im ersten Moment neigt man gerne dazu sich einzureden, dass andere bevorzugt worden sind und es von Grund auf leichter hatten. Erst wenn man hinter die Fassade blickt und die ganze Geschichte erfährt, so wird man immer wieder die **Erkenntnis** erlangen, dass letztendlich **jeder seine Last zu tragen** hat. Die wenigsten Menschen wurden tatsächlich vom Schicksal bevorzugt. Fast jeder hat sich seinen Reichtum, seine Stellung in der Gesellschaft - oder was auch immer es sein mag - erarbeitet und seinen Preis dafür gezahlt. Oftmals ist das jedoch auf den ersten Blick und als Außenstehender nicht zu erkennen. Abgesehen davon, dass es viele gar nicht wissen wollen, sondern lieber in Selbstmitleid versinken. Doch nach genauerer Betrachtung, würdest du wirklich mit einer anderen Person tauschen wollen? „Wenn du zu dem Schluss kommst, dass du eigentlich mit keinem Menschen auf dieser Welt tauschen möchtest, dann bist du auch schon auf dem Weg dazu, dankbar dafür zu sein, dass du der bist, der du heute bist!“⁶¹

Hier liegt auch schon der erste und zugleich ein sehr großer und unerschöpflicher Grund dankbar zu sein. Dankbarkeit fürs **Leben**, die **Familie**, die eigene **Vergangenheit** und die niemals versiegenden **Erinnerungen**.

Auch Anselm Grün⁶² schreibt in einem seiner Bücher: „Du wirst dankbar sein für Deine **Eltern**, die Dir das Leben gegeben haben. Du wirst nicht nur dankbar sein für die positiven Wurzeln, die Du in deinen Eltern hast, sondern auch für die Wunden und Verletzungen, die Du von ihnen bekommen hast. Denn auch sie haben Dich zu dem geformt, der Du jetzt bist.“⁶³

*>> Lasst uns dankbar sein gegenüber Menschen, die uns glücklich machen.
Sie sind die liebenswerten Gärtner, die unsere Seele zum Blühen bringen. <<
(Marcel Proust)⁶⁴*

Allgemein kann man für so vieles dankbar sein. Man muss nur mit offenen Augen durch den Tag gehen. „Für ein Geschenk oder eine Hilfestellung, für eine freundliche Geste, für die Schönheit der Natur, für die Stille nach dem Lärm, für die Wiedererlangung von Gesundheit, für das Sonnenlicht und das Lächeln der Kinder.“⁶⁵

Nicht zu vergessen sind auch die Mühen und Erfolge **früherer Generationen**. Denn „eine Quelle der Dankbarkeit, aus der wir alle schöpfen können, ist der Beitrag derer, die vor uns auf dieser Welt waren. Egal wo wir leben, wir können vielen dankbar sein:

⁶¹ Stöckl, Barbara: Wofür soll ich dankbar sein?. Ecowin Verlag, Salzburg 2012, S. 251

⁶² deutscher Benediktinerpater

⁶³ Grün, Anselm: 50 Engel für das Jahr. Ein Inspirationsbuch. Herder Spektrum, Freiburg 1998, S. 43

⁶⁴ Hirz, Heinz: Dankbarkeit. Bilder und Gedanken. arsEdition, Zug 2001, S. 38

⁶⁵ Gappmayer, Richard (2012): „Dankbarkeit – der Schlüssel zur Zufriedenheit“. URL: <http://www.gappmayer-trainings.at/sh/dankbarkeit-der-schlüssel-zur-zufriedenheit/> [Stand: 22.12.2012]

Dankbarkeit – Der Schlüssel zur Zufriedenheit

Julia Kaiser

unseren Vorfahren, Erfindern, die Großes geleistet haben, Wissenschaftlern, die sich besonderen Aufgaben gewidmet haben, Reformern und Revolutionären, die für bessere politische Bedingungen gekämpft haben, Pionieren, die uns den Weg bereitet haben.“⁶⁶ All jenen Menschen haben wir einen Großteil unseres heutigen Luxus‘ und Lebensstandards zu verdanken. Sie sind oftmals hohe Risiken eingegangen, haben ihr Leben aufs Spiel gesetzt, waren klug, begabt, mutig und haben viele richtige Entscheidungen getroffen. Entscheidungen und Vorhaben, von denen wir heute noch profitieren und die unser Leben maßgeblich beeinflussen.

Insbesondere **immaterielle Dinge** verlieren schnell an Beachtung und werden zur Selbstverständlichkeit. Sowohl einzelne Situationen und Ereignisse als auch „Zustände“ des Alltags, die eben immer so sind. Sei es, dass wir gut sehen und hören können, jeden Tag genug zu essen haben, Freunde, die uns zum Lachen bringen, oder wir selbstständig leben können, weil wir gesund sind und somit keine dauerhafte Hilfe in Anspruch nehmen müssen.

Aber auch andere Dinge, die uns erfreuen, sind Grund zur Dankbarkeit. Zum Beispiel wenn uns jemand zulächelt oder ein Kompliment macht, wenn wir in einer ausgeglichenen Partnerschaft leben und zusätzlich auch in einem friedlichen Land.

Wir haben ein Dach über dem Kopf, Warmwasser, fahren in Urlaub, haben die Möglichkeit in die Schule zu gehen, Freunde zu treffen, um nur einige Aspekte zu nennen. Und trotzdem ist alles so schlecht? Ist das nicht schon genug Grund, um dankbar zu sein? Für sein Leben und den eigenen **Lebensstandard**?

Der Sänger Reinhard Mey scheint sich dessen mehr bewusst zu sein als viele andere und äußert seine Dankbarkeit auch öffentlich, anlässlich seines 70. Geburtstages am 21.12.2012. „Ich habe Grund zu Dankbarkeit, dass ich mit heilen Knochen und ohne straffällig zu werden, so alt geworden bin.‘, schreibt Mey auf seiner Website. [...] Das Leben habe ihn ‚mit Geschenken überhäuft, mit Glück und Liebe überschüttet und, wie, um Gleichgewicht und Gerechtigkeit wiederherzustellen, auch mit dem größten Schmerz.“⁶⁷

Auch Mey zeigt, dass es viele Gelegenheiten gibt, Dankbarkeit zu empfinden. Man muss sich nur bewusst werden, wie viel man im Leben eigentlich geschenkt bekommt und wie vieles trotzdem von uns als selbstverständlich abgestempelt wird.⁶⁸

⁶⁹ ⁷⁰ ⁷¹

⁶⁶ Stöckl, Barbara: Wofür soll ich dankbar sein?. Ecowin Verlag, Salzburg 2012, S. 63

⁶⁷ Carstensen, Jörg (2012): „Die Promi-Geburtstage vom 21. Dezember 2012: Reinhard Mey“. URL: http://www.focus.de/panorama/boulevard/leute-die-promi-geburtstage-vom-21-dezember-2012-reinhard-mey_aid_886283.html [Stand: 28.12.2012]

⁶⁸ Vgl. Stöckl, Barbara: Wofür soll ich dankbar sein?. Ecowin Verlag, Salzburg 2012, S. 251

⁶⁹ Vgl. Wolf, Dr. Doris: „Dankbarkeit“. URL: <http://www.lebenshilfe-abc.de/dankbarkeit.html> [Stand: 23.12.2012]

⁷⁰ Vgl. Schirach, von Ariadne (2009): „Dankbarkeit ist die beste Glücksstrategie“. URL: <http://www.welt.de/vermischtes/article3941720/Dankbarkeit-ist-die-beste-Gluecksstrategie.html> [Stand: 26.12.2012]

⁷¹ Vgl. Stöckl, Barbara: Wofür soll ich dankbar sein?. Ecowin Verlag, Salzburg 2012, S. 63

Dankbarkeit – Der Schlüssel zur Zufriedenheit

Julia Kaiser

5.3 Danken trotz Leid?

Mey hat es bereits angesprochen. Er scheint Rückschläge und Schmerzen erlitten zu haben und trotzdem ist er dankbar.

Und auch japanische Männer sind „um ihre Dankbarkeit für die Hilfe nach der Erdbeben- und Tsunamikatastrophe zu zeigen, im September 2011 [...] von der japanischen Insel Yonaguni [120 Kilometer] nach Taiwan geschwommen.“⁷² Denn nach der Naturkatastrophe war Taiwan mit ca. 2 Milliarden Euro einer der größten Spender.

Doch ist sowas überhaupt nötig? Muss man selbst in schlimmen und scheinbar ausweglosen Situationen Dankbarkeit empfinden?

Denke man an die unzähligen armen Menschen der Entwicklungsländer, an Obdachlose, an Waisenkinder, an Opfer von Naturkatastrophen, an Menschen mit lebensbedrohlichen Krankheiten und deren Angehörige.

Es gibt so viele, die scheinbar von Leid und Elend überschattet sind. „Dankbare Menschen haben [jedoch] einen Blick für das Positive im Leben. Und erstaunlicherweise sind es oft Menschen, die gerade kein einfaches Schicksal haben.“⁷³ Es ist also keineswegs so, dass dankbaren Menschen einfach mehr Positives widerfährt und sie deshalb für vieles dankbar sein können. Ganz im Gegenteil: Stattdessen empfinden eher diejenigen eine tiefe Dankbarkeit, denen es offensichtlich schlechter geht.

Eine Studie hat diesbezüglich Erstaunliches herausgefunden. Und zwar wurde hierfür das Wohlbefinden zweier Gruppen verglichen. „Die eine Gruppe bestand aus Mitgliedern, die kurz zuvor in der Lotterie gewonnen hatten, die Mitglieder der anderen Gruppe hatten durch Unfall schwere Verletzungen erlitten.“⁷⁴ Entgegen der Erwartung, dass die Lottogewinner die Glücklicheren sind, waren es tatsächlich die verletzten Personen. Sie waren diejenigen, die dankbarer waren als vermutet und dadurch auch als glücklicher eingestuft wurden.

Denn man darf eines nicht vergessen, man hat nicht nur dann Grund dankbar zu sein, wenn gerade alles gut läuft im Leben. Dankbarkeit hilft eben gerade auch in schwierigen Zeiten und lässt uns trotz allem das Positive nicht aus den Augen verlieren. Wenn dies gelingt, dass man einerseits das Gute sieht und andererseits das Unveränderbare annimmt, so kann die Energie, die sonst immer für Ärger und Zögern verschwendet wurde, in eine positive Kraft umgewandelt werden.

„Viktor Frankl sagt, das Leben stellt uns Fragen, die wir beantworten müssen. Daraus könnte man ableiten, alles, was uns widerfährt, ist eine Gabe, mit der wir umgehen

⁷² SID (2011): „Japanische Schwimmer erreichen Küste von Taiwan“. URL: http://www.focus.de/sport/mehrsport/schwimmen-international-japanische-schwimmer-erreichen-kueste-von-taiwan_aid_666932.html [Stand: 28.12.2012]

⁷³ SWP (2012): „Angedacht: Dankbarkeit wieder lernen“. URL: <http://www.swp.de/metzingen/lokales/alb-neckar/ANGEDACHT-Dankbarkeit-wieder-lernen;art5678,1579968> [Stand: 22.12.2012]

⁷⁴ Stöckl, Barbara: Wofür soll ich dankbar sein?. Ecowin Verlag, Salzburg 2012, S. 110

Dankbarkeit – Der Schlüssel zur Zufriedenheit

Julia Kaiser

müssen. Auch eine Nuss, die es zu knacken gilt, ist grundsätzlich eine Gabe. Sieht man jede Gabe als Botin von etwas an, aus dem Gutes wachsen kann, dann hat man ein stabiles Fundament für Dankbarkeit.“⁷⁵ Viele Menschen erleben schmerzhaft Schicksalsschläge und Leid. Manche schaffen es auch wirklich, selbst dann das Schöne im Leben zu sehen. Doch andere können damit nicht umgehen, wenden sich vom Leben ab, verlieren ihre Freude und verbittern.

Daher wird bei undankbaren Menschen immer öfter die „posttraumatische Verbitterungsstörung“ diagnostiziert. Auslöser sind meist gesellschaftliche oder ökonomische Veränderungen. Entwicklungen, durch die Menschen „fallen gelassen“ werden oder nicht mehr als Teil der Gesellschaft behandelt werden. Sie sind daraufhin verbittert und vielleicht sogar voller Rachegefühle, fühlen sich hilflos und ausgeliefert.

Diese posttraumatische Verbitterungsstörung ist selbst bei Menschen festzustellen, die sonst immer psychisch stabil waren. Laut dem Berliner Psychiater Linden ist Verbitterung sogar noch schlimmer als Depression. Zu erkennen ist sie an Symptomen wie „Niedergeschlagenheit, Selbstvorwürfe[n], Hoffnungslosigkeit, diffuse[n] körperliche[n] Beschwerden, phobische[m] Verhalten [...], Aggression, heftige[n] Stimmungsschwankungen und Rachegefühle[n].“⁷⁶

Oft sind sich Menschen, die davon betroffen sind allerdings gar nicht bewusst, dass sie ein Problem haben und Hilfe brauchen.

Zwar gibt es bisher keine spezielle Behandlung im Falle einer posttraumatischen Verbitterungsstörung, aber dennoch erzielt die „Dankbarkeitstherapie“ Erfolge. Verständlicherweise ist man selten über Leid und schwierige Zeiten froh, dennoch ist es dankbaren Menschen möglich, negative Geschehnisse in Positive umzuwandeln.

Verlieren sie beispielsweise ihren Arbeitsplatz, so sehen sie dies als Chance und starten einen Neuanfang. Oder beim Todesfall eines nahestehenden Menschen, nehmen sie die Hilfe und Zuwendung ihrer Freunde bewusst wahr.

„So berichteten in einer Studie Hurrikanopfer, die ihr gesamtes Hab und Gut verloren hatten, über Gefühle der Dankbarkeit. Sie konzentrierten sich nicht ausschließlich auf den Verlust, sondern konnten sehen, was ihnen geblieben war: ihre Gesundheit, ihr Leben, ihre Kinder, die Unterstützung der Nachbarn.“⁷⁷

Es gibt also immer einen Grund um Dankbarkeit zu empfinden, selbst dann wenn auf den ersten Blick alles sinnlos zu sein scheint. Gerade dann ist es besonders wichtig, sich das Gute ins Gedächtnis zu rufen. Denn „negative Dinge haben die Tendenz sich immer mehr aufzubauschen, bis sie wie ein riesiger Berg vor uns stehen und wir gar nicht mehr darüber hinwegsehen und uns alles nur noch schwarz und hoffnungslos erscheint.“⁷⁸ Besonders Sorgen „schaukeln“ sich schnell nach oben.

⁷⁵ Stöckl, Barbara: Wofür soll ich dankbar sein?. Ecowin Verlag, Salzburg 2012, S. 185

⁷⁶ Nuber, Ursula (2003): „Dankbarkeit. Der Schlüssel zur Zufriedenheit“. In: Psychologie Heute, Nr. 11, November 2003, 24

⁷⁷ ders., 25

⁷⁸ Schaible, Ulla: „Dankbarkeit als Lebenshaltung“. URL: <http://www.g-schaible.de/upload/ulla-dankbarkeit.pdf> [Stand: 22.12.2012]

Dankbarkeit – Der Schlüssel zur Zufriedenheit

Julia Kaiser

Beispielsweise bei angehenden Abiturienten, die noch auf der Suche nach einem Ausbildungs- oder Studienplatz sind. Sie „hängen“ in der Luft und sind verzweifelt, oder haben womöglich eine Zusage aber noch keine Wohnung. Sie sorgen sich um die Meinung der Eltern, haben Angst, dass die bestehende Beziehung deshalb in die Brüche geht und vieles mehr. Es baut sich schnell ein riesiger Berg voller Sorgen auf und die Lebensfreude schwindet hingegen immer mehr.

Besonders in solchen Situationen ist es wichtig, den Blick auch auf das Positive zu richten, denn dadurch rückt alles in ein anderes Licht und die Verhältnisse ändern sich. Je mehr Dinge man entdeckt, für die man dankbar sein kann, desto mehr „schrumpft“ der Sorgenberg. Man erlangt eine neue Sicht und ändert automatisch die Einstellung zum Leben. Denn das, was man betrachtet, das wächst. „Betrachte ich nur das Negative, wird es zum Berg. Betrachte ich das Positive, dann wächst das Positive und drängt das Negative zurück.“⁷⁹ Es liegt also in unserem eigenen Interesse in jeder Lebenssituation etwas zu finden, wofür man dankbar sein kann.

Weil letztendlich hilft es uns die Dinge so zu akzeptieren, wie sie sind und besser mit Leid, Sorgen oder Schmerzen klarzukommen.^{80 81 82 83 84 85 86}

5.4 Dankbarkeit erlernen?

Nicht jeder Mensch empfindet heutzutage Dankbarkeit, unabhängig davon, welche Höhen und Tiefen er durchlaufen muss. Manchen fällt es einfach schwer dankbar zu sein, während andere es sich zum Lebensmotto gemacht haben. Es ist aber wichtig und gut, wenn man tiefe Dankbarkeit empfinden kann und so gibt es einige Tipps und Übungen, die dabei helfen, ein dankbarer Mensch zu werden. Denn Forscher sind davon überzeugt, **Dankbarkeit ist erlernbar!**

⁷⁹ Schaible, Ulla: „Dankbarkeit als Lebenshaltung“. URL: <http://www.g-schaible.de/upload/ulla-dankbarkeit.pdf> [Stand: 22.12.2012]

⁸⁰ Vgl. SWP (2012): „Angedacht: Dankbarkeit wieder lernen“. URL: <http://www.swp.de/metzingen/lokales/alb-neckar/ANGEDACHT-Dankbarkeit-wieder-lernen;art5678,1579968> [Stand: 22.12.2012]

⁸¹ Vgl. Nuber, Ursula (2003): „Dankbarkeit. Der Schlüssel zur Zufriedenheit“. In: Psychologie Heute, Nr. 11, November 2003, 24

⁸² Vgl. ders., 24f

⁸³ Vgl. SWP (2012): „Angedacht: Dankbarkeit wieder lernen“. URL: <http://www.swp.de/metzingen/lokales/alb-neckar/ANGEDACHT-Dankbarkeit-wieder-lernen;art5678,1579968> [Stand: 22.12.2012]

⁸⁴ Vgl. Schaible, Ulla: „Dankbarkeit als Lebenshaltung“. URL: <http://www.g-schaible.de/upload/ulla-dankbarkeit.pdf> [Stand: 22.12.2012]

⁸⁵ Vgl. Stöckl, Barbara: Wofür soll ich dankbar sein?. Ecowin Verlag, Salzburg 2012, S. 110

⁸⁶ Vgl. ders., S. 185

Dankbarkeit – Der Schlüssel zur Zufriedenheit

Julia Kaiser

5.4.1 Erkenntnisse der positiven Psychologie

Der Ansatz hierbei ist, dass man etwas Negatives nicht als Defizit sieht, sondern als Chance, die man ergreifen sollte. Um aber einer Situation das Gute abgewinnen zu können, muss man zuerst **innehalten** und **reflektieren**. „Wie geht’s mir wirklich? Habe ich nicht Gründe genug, zufrieden zu sein? Count your blessings (Zähle die Segnungen, die du erfahren hast).“⁸⁷ Ziel ist es, sich klar zu machen, was das eigene Leben erträglich und lebenswert macht, worauf man aufbauen kann. Aber auch, wo eigene Stärken und Fähigkeiten liegen und wie man daraus Kraft und Lebensfreude schöpfen kann. Allgemein gesagt, den Blick weg von Problemen und hin zum Guten wenden.

Diesbezüglich wurde eine zehnwöchige Studie durchgeführt. Während dieser Zeit sollten die Teilnehmer eine Art Tagebuch führen, in dem sie „ihr emotionales Befinden, ihre körperlichen Beschwerden, ihr Gesundheitsverhalten (Bewegung, Alkoholkonsum, Aspirinverbrauch) und ihren Gesundheitszustand (Kopfschmerzen, Erkältung etc.) notierten.“⁸⁸ Aufgabe würde es dann sein, einmal wöchentlich über ihr Lebensgefühl zu berichten und mit welchen Gedanken/Gefühlen sie in die darauf folgende Woche blicken. Schließlich wurden die Probanden in drei verschiedene Gruppen verteilt. Die Mitglieder von Gruppe 1 waren die „Neutralen“. Sie sollten in ihr Tagebuch fünf Ereignisse eintragen, die sie am meisten beschäftigten. Das zweite Drittel bildete die Gruppe der „Gestressten“. Diese sollten fünf kleine Stresssituationen vermerken und die letzten Teilnehmer waren die „Dankbaren“. Sie hatten es zur Aufgabe fünf Dinge der vergangenen Woche in ihr Tagebuch zu notieren, für die sie dankbar waren. Bei der Auswertung stellten Psychologie-Professor Robert A. Emmons und sein Team entscheidende Unterschiede zwischen den drei Gruppen fest. „Die ‚Dankbaren‘ waren insgesamt zufriedener mit ihrem Leben und blickten hoffnungsvoller in die kommende Woche als die Teilnehmer aus den beiden anderen Gruppen. Sie litten auch weniger unter körperlichen Beschwerden und investierten deutlich mehr Zeit für sportliche Betätigung als die ‚Gestressten‘.“⁸⁹

Nun mag man sich vielleicht die Frage stellen, ob die Personen dieser Gruppe einfach in einer glücklicheren und stressfreieren Situation waren als die anderen. Doch dies war nicht der Fall. Auch die Mitglieder der „Dankbaren“ wurden einerseits mit Irritationen und Nervosität konfrontiert und ärgerten sich andererseits sowohl über sich selbst als auch über andere. Egal welche Lebensumstände, jeder kann immer und überall für etwas dankbar sein. Man muss sich nur darauf einlassen und es selbst auch wollen.

⁸⁷ Frömming-Gallein, Ursula (2010): „Dankbarkeit“. URL: <http://www.phoenix-licht-und-liebe.de/downloads/Dankbarkeit.pdf> [Stand: 23.12.2012]

⁸⁸ Nuber, Ursula (2003): „Dankbarkeit. Der Schlüssel zur Zufriedenheit“. In: Psychologie Heute, Nr. 11, November 2003, 22

⁸⁹ ders.

Dankbarkeit – Der Schlüssel zur Zufriedenheit

Julia Kaiser

Der erste Ansatz, um Dankbarkeit erlernen zu können, ist also sich ein Tagebuch anzulegen und jeden Abend Dinge aufzuschreiben, für die man dankbar ist. Zum Beispiel hinsichtlich Familie, Partner, Wohnung, Beruf oder Freunde.

Dies fällt umso leichter, wenn man mit offenen Augen durch den Tag geht. So begegnet man selbst beim Spaziergang vielen Dingen, für die man dankbar sein kann.

Sei es die Blumenwiese, die schöne Landschaft, das Vogelgezwitscher, die warme Frühlingsluft oder selbst der Regen, der erst alles zum Blühen bringt.

Als **Dankbarkeitstagebuch** ist besonders ein kleines, handliches Buch geeignet, das man immer und überall bei sich tragen kann um Dinge zu ergänzen oder nachzulesen. Anfangs fällt es wahrscheinlich leichter zuerst nur Stichpunkte zu notieren, welche man nachträglich mit Details ergänzt.

Zur Verdeutlichung: Aus dem anfänglichen Aspekt „Sonnenstrahlen“ wird dann „bei dem tollen Wetter kann ich ins Freibad, ich liebe es schwimmen zu gehen“ oder aus „mein Handy“ wird „mein Handy, mit dem ich zu jeder Tages- und Nachtzeit meine beste Freundin anrufen kann, egal wo ich gerade bin“.

Beschäftigt man sich mit positiven Gedanken, dann kommen immer mehr von ihnen dazu, für die man dankbar sein kann. Das Dankbarkeitstagebuch verhindert das Vergessen all der schönen Momente, für die man dankbar war und hilft, sich selbst in schweren Zeiten an sie zu erinnern.

Zusätzlich ist bewiesen, dass man dadurch schon innerhalb von zwei Monaten vergleichsweise mehr Lebensziele verwirklicht als Menschen, die nicht eine solche Achtsamkeitsübung durchführen.

Wer sich eher zu den Künstlern und Kreativen zählt, kann anstatt der Tagebuch-Variante diese Methode auch in Form einer **Collage** umsetzen. Hierzu nimmt man sich alte Zeitschriften zur Hand, blättert sie durch und sucht Bilder und Texte heraus, die man persönlich mit Dankbarkeit in Verbindung bringt. Beispielsweise etwas, das für Urlaub, Familie, Freunde, Haus, Arbeitsplatz oder Auto steht. Zusätzlich dazu sollte man noch eigene Fotos von Menschen aussuchen, denen man dankbar ist. All diese gesammelten Materialien klebt man dann auf einem großen Karton zu einer Collage zusammen und hängt sie an einem Platz, sodass man sie oft sehen kann. Und immer, wenn man die Collage anschaut, denkt man sich: Für all diese Menschen, Dinge und Erlebnisse bin ich dankbar!

Bei einer weiteren einfachen, aber dennoch effektiven Übung geht es darum **undankbare durch dankbare Gedanken** zu **ersetzen**. Das geht folgendermaßen: Zuerst überlegt man sich, in welchen Situationen oder durch welche Gründe man im Laufe des Tages undankbar war. Diese Anlässe schreibt man sich stichpunktartig auf. Und anschließend macht man sich Gedanken dazu, wie man diese Situation beim nächsten Mal anders und besser wahrnehmen kann. Man überlegt sich quasi eine neue Einstellung und Denkweise für die Situation, in der man zuvor undankbar war. Dadurch lernt man an allem etwas Positives und Dankenswertes zu finden. Liest man die immer weiter zu ergänzende Liste ab und zu durch und spielt es gedanklich durch, so prägt sich die dankbare Einstellung fast von alleine ein.

Dankbarkeit – Der Schlüssel zur Zufriedenheit

Julia Kaiser

Anhand eines Beispiels lässt sich diese Methode einfach erklären. Der undankbare Gedanke war: Wir wollten meinen Geburtstag eigentlich im Garten feiern, doch jetzt regnet es. Um dennoch dankbar zu sein, kann man auch das Positive daran sehen: Es ist trotzdem schön, denn wir können alle zusammen kommen, egal bei welchem Wetter. Und der Regen ist nötig für die Pflanzen. Zudem ist es dann nicht mehr so heiß draußen.

Oder: „So ein blöder Raser auf der Autobahn, der fährt vielleicht nah auf! – Danke, dieser Mensch zeigt mir, wie wichtig es ist, rücksichtsvoll und vorsichtig im Verkehr zu sein.“⁹⁰

Diese Übung hilft dabei, Umwertungen vorzunehmen und sich bewusst zu machen, wie flüchtig und ungenügend die meisten unserer schnellen Urteile und Wertungen sind. Mithilfe des eben genannten Trainings lernt man, weniger zu urteilen, weil man seine Gedanken lenken kann - und nicht umgekehrt.

Außerdem kann man auch zuerst nur **gedanklich zusammentragen**, welche **positiven Dinge** den Tag über geschehen sind. Hierfür eignet sich besonders der Abend, kurz bevor man schlafen geht. Da kann man sich zurückerinnern und dankbar sein. „Schläft man mit diesen Gedanken ein, ist die Nachtruhe entspannter und die Erholung intensiver“, so [Coach Christiane] Deutsch.“⁹¹ Außerdem würde es dann am nächsten Morgen leichter fallen, wieder an diese Stimmung anzuknüpfen. Der Start in den Tag ist umso gelungener, wenn man sich bereits am Morgen schon wieder vor Augen führt, wofür man dankbar sein kann.

Wiederholt man diese Übung regelmäßig, so wird man sein Leben ganz automatisch positiver und erfüllter wahrnehmen. Denn man stellt fest, dass vieles schon genau so ist, wie man es sich eigentlich wünscht. „Die daraus gewonnene Freude und Kraft unterstütze einen auch darin, jene Dinge, die noch nicht passen, transformieren zu können.“⁹²

Als eine weitere Lernmethode gilt das **Vierschrittemodell** von Timothy Miller, einem amerikanischen Psychologen.

Die bereits genannten Methoden und Übungen, wie zum Beispiel das Dankbarkeitstagebuch, können bei der Umsetzung dieses Modells sehr hilfreich sein.

⁹⁰ Mohr, Manfred: Das Wunder der Dankbarkeit. Wie Wertschätzung das Leben verwandelt. Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München 2012, S. 62

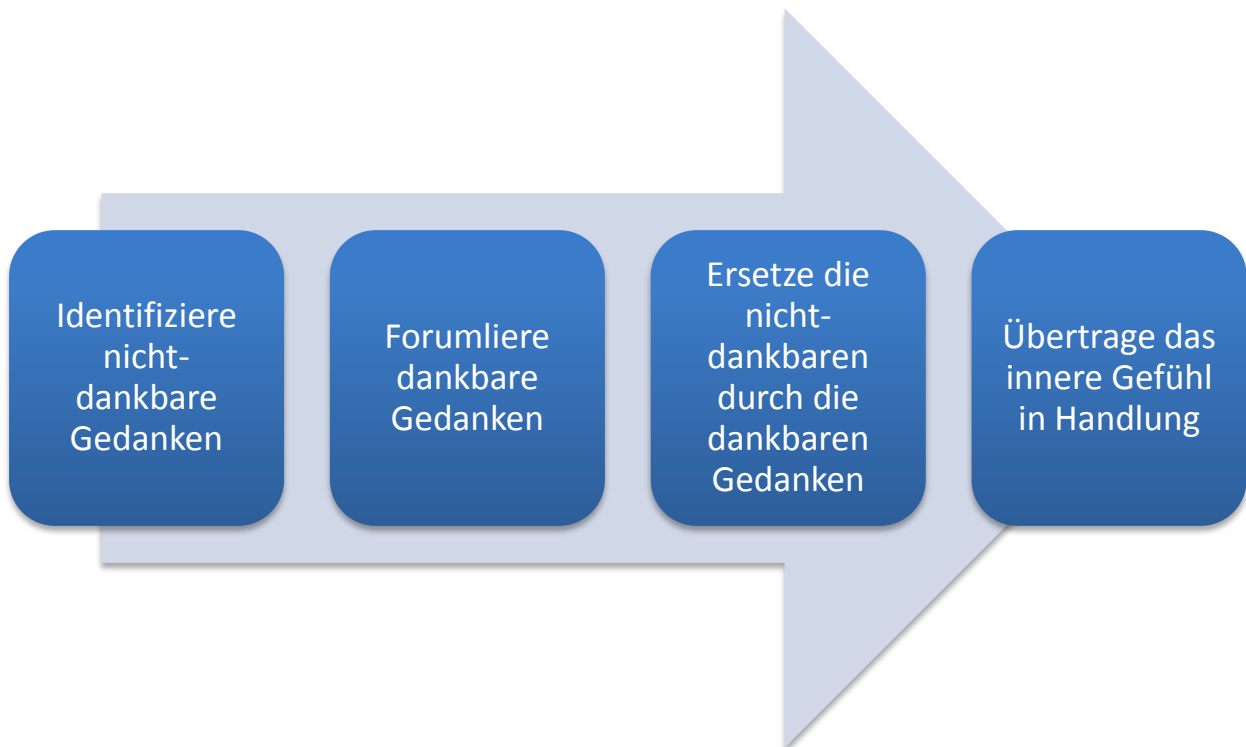
⁹¹ Deutsch, Christiane (2010): „Dankbarkeit ist der Schlüssel zum Glück“. URL: <http://lustaufleben.de/herzessache/freundschaft/dankbarkeit-ist-der-schlüssel-zum-glueck> [Stand: 27.12.2012]

⁹² ders.

Dankbarkeit – Der Schlüssel zur Zufriedenheit

Julia Kaiser

Das Vierschrittemodell untergliedert sich folgendermaßen:



Im ersten Schritt geht es nämlich darum, seine negativen Gedanken wahrzunehmen und sich dessen bewusst zu werden. Im weiteren Verlauf soll man dann das Positive an der Situation sehen und etwas finden, wofür man dankbar sein kann. Der dritte Schritt beinhaltet schließlich, dass man die schlechten Gedanken und die vorherige Undankbarkeit austauscht. Und zwar durch die bereits vorgenommenen Überlegungen, die Anlass zur Dankbarkeit sind. Abgeschlossen wird dieser Prozess dann durch den vierten und letzten Schritt. Hier soll man es sich zur Aufgabe machen, die Dankbarkeit zuzulassen und auch in Zukunft zu empfinden und dementsprechend zu denken und zu handeln. Beispielsweise, indem man bei einem sich wiederholenden negativen Ereignis nicht wieder aufs Neue undankbar ist und sich beschwert, sondern es so akzeptiert und das Positive erkennt und dafür dankbar ist.

Wenn man bewusst drauf achtet, erwischt man sich selbst erschreckend oft beim Meckern und Nörgeln. Selbst gegen diese Angewohnheit gibt es eine Übung, die man immer und überall durchführen kann. Schon ein einfaches **Armband** kann uns helfen, im Kampf gegen unser ständiges Jammern. Die Aufgabe ist folgende: Man steckt sich als Ziel, 21 Tage nicht zu nörgeln. Während dieser Zeit trägt man ein Armband und sobald man sich selbst dabei erwischt, gegen die Regel verstoßen zu haben, zieht man das Armband auf das andere Handgelenk. Klingt einfach, ist aber in der Praxis gar nicht so leicht umzusetzen. Doch es lohnt sich!

Dankbarkeit – Der Schlüssel zur Zufriedenheit

Julia Kaiser

Der Erfolg äußert sich durch ein besseres Lebensgefühl und positive Veränderungen im eigenen Umfeld. Denn wenn man selbst weniger jammert, so überträgt sich dieses Verhalten auch auf die Mitmenschen.

Es gibt noch unzählige weitere Methoden, um Dankbarkeit zu erlernen. Egal für welche Art und Weise man sich auch entscheidet, das Ziel ist immer das gleiche. Und der erste Schritt ist sowieso der eigene Wille überhaupt etwas verändern zu wollen und sich darauf einzulassen, seine Wahrnehmung zu schärfen und bewusster zu leben.^{93 94 95 96 97 98}

5.4.2 Naikan

Voraussetzung für Dankbarkeit ist unter anderem **Aufmerksamkeit** und **Reflexion**. Naikan ist eine aus Japan stammende strukturierte Methode der Selbstreflexion und bedeutet so viel wie „nach innen schauen“. Aufgabe ist es, sich selbst mit dem geistigen Auge zu betrachten, die Wahrnehmung von sich und dem Leben zu verbessern und die Sicht der Wirklichkeit zu erweitern.

Ziel ist es, dadurch mehr Wertschätzung, Freude und Dankbarkeit zu empfinden. Zur erfolgreichen Umsetzung ist es allerdings unumgänglich mit Veränderungen bei sich selbst anzufangen.

⁹³ Vgl. Deutsch, Christiane (2010): „Dankbarkeit ist der Schlüssel zum Glück“. URL: <http://lustaufleben.de/herzessache/freundschaft/dankbarkeit-ist-der-schlüssel-zum-glueck> [Stand: 27.12.2012]

⁹⁴ Vgl. Abend, Tobias: „Dankbarkeit, dankbare Einstellung“. URL: http://www.lernen-fuehlen-verstehen.de/dankbarkeit_dankbare_einstellung.html [Stand: 22.12.2012]

⁹⁵ Vgl. Nuber, Ursula (2003): „Dankbarkeit. Der Schlüssel zur Zufriedenheit“. In: Psychologie Heute, Nr. 11, November 2003, 25

⁹⁶ Vgl. Mohr, Manfred: Das Wunder der Dankbarkeit. Wie Wertschätzung das Leben verwandelt. Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München 2012, S. 14f

⁹⁷ Vgl. ders., S. 76 ff

⁹⁸ Vgl. ders., S. 62f

Dankbarkeit – Der Schlüssel zur Zufriedenheit

Julia Kaiser

Drei Fragen sind Grundlage für die Selbstbeobachtung im Naikan:



Sie reichen aus „um alle Beziehungen zu prüfen, einschließlich der zu Eltern, Freundinnen und Freunden, Lehrern, Geschwistern, Arbeitskolleginnen, Kindern und Partnern oder Partnerinnen.“⁹⁹ Denn jede zwischenmenschliche Beziehung besteht aus Geben und Nehmen und sollte ausgeglichen sein. Mithilfe der drei Leitfragen kann man entweder einen gewissen Zeitabschnitt, einen einzigen Tag oder auch ein Ereignis, wie zum Beispiel den Feiertagsbesuch der Familie, überprüfen. Durch ehrliche Beantwortung der Fragen erhält man dann eine wirklichkeitsgetreue Rückmeldung über das eigene Verhalten und das „Gleichgewicht“ der jeweiligen Beziehung. Bei dieser Art der Selbstbeobachtung liegt der Fokus lediglich auf dem eigenen Leben und nicht etwa beim Handeln anderer.

Doch was steckt hinter den drei Fragen und was sollen sie bewirken?

Um das Verhältnis zu einem anderen Menschen genauer zu untersuchen, sollte man zunächst einen Blick darauf werfen, was man von dieser Person erhalten hat. Deshalb auch Frage 1: **Was habe ich von ... bekommen?**

Die Mutter, die beispielsweise ihrem jugendlichen Sohn die Wäsche gebügelt hat, ihm einen Glücksbringer schenkte oder am Morgen das Frühstück zubereitete. All diese Kleinigkeiten werden für uns im Laufe des Lebens selbstverständlich. Wir empfangen sie ohne ihnen große Bedeutung zuzuschreiben.

Um dies zu ändern, soll man im Naikan genau solche Geschenke und Aufmerksamkeiten anderer Personen auflisten. „Manche sind erstaunt, über die lange Liste der Unterstützung und der Fürsorge, die wir erfahren haben. Unser Herz und unser Geist

⁹⁹ Krech, Gregg (2003): „Die hohe Schule der Dankbarkeit“. In: Psychologie heute, Nr. 11, November 2003, 27

Dankbarkeit – Der Schlüssel zur Zufriedenheit

Julia Kaiser

beginnen sich für die Barmherzigkeit zu öffnen, dem allen Leben zugrunde liegt.“¹⁰⁰ Schon allein durch diese erste Frage erweitern wir unser Blickfeld und verhindern, dass unsere Aufmerksamkeit nur auf Probleme und Schwierigkeiten gerichtet ist und wir dadurch in Selbstmitleid versinken.

Als nächstes kommt die Frage an die Reihe: **Was habe ich ... gegeben?**

In einer gut funktionierenden und ausgeglichenen Beziehung soll man nicht immer nur selbst empfangen, sondern auch schenken. Deshalb zielt diese Frage darauf ab, sich bewusst zu werden, was man für den anderen getan hat. Die Zeitspanne, die man genauer überprüft, kann entweder nur einen Tag oder bis zu einem Jahrzehnt andauern.

Aufgabe ist es also, eine Liste zu erstellen mit allem, was man der anderen Person in diesem Zeitrahmen Gutes getan hat. „Und seien Sie konkret und genau. Vermeiden Sie Verallgemeinerungen wie ‚Ich war hilfreich‘ oder ‚Ich habe meinem Freund beigegeben‘. Was haben Sie faktisch für andere getan?“¹⁰¹ Durch diese Frage kann man herausfinden, ob es wirklich so ist, wie wir oft denken, nämlich, dass die Welt uns etwas schuldet. Oder vielleicht stellt man doch eher fest, dass es zutreffender ist zu sagen, dass wir der Welt und unseren Mitmenschen etwas schulden.

Nach diesen Überlegungen und womöglich ersten „Ohje-Momenten“ steht noch die dritte und letzte und womöglich auch schwierigste Frage bevor: **Welche Probleme oder Schwierigkeiten haben ich ... bereitet?**

Oftmals fällt uns auf Antrieb hier keine Antwort ein, schließlich sind es ja die anderen, die UNS in Schwierigkeiten oder unangenehme Situationen bringen und nicht umgekehrt. Sei es der Autofahrer, der uns den Parkplatz vor der Nase wegschnappt, oder die Frau mit dem vollen Einkaufswagen, die der Grund ist, dass wir noch länger warten müssen, um selbst bezahlen zu können. All diese Vorfälle bemerken wir sofort und ärgern uns darüber. Doch wenn wir selbst anderen Menschen Schwierigkeiten oder Unannehmlichkeiten bereiten, so fällt uns das normalerweise nicht einmal auf. „Oder wenn doch, dann denken wir ‚Es waren unglückliche Umstände‘ oder ‚Ich hab's nicht so gemeint‘. Vielleicht tun wir es als ‚keine große Sache‘ ab.“¹⁰²

Doch diese Frage ist ein wichtiger Schritt zu mehr Dankbarkeit. Nur, wenn wir uns bewusst machen und einsehen, dass auch wir andere in unangenehme Situationen bringen, können wir uns selbst und all das, was unser Leben ausmacht, erkennen.

Es ist für uns eine große Hilfe aufzulisten, welche Probleme und Schwierigkeiten man anderen bereitet hat. Es genügt schon, diese Überlegungen auf die letzten 24 Stunden zu begrenzen. Trotzdem gilt auch hier wieder so genau und detailliert wie möglich zu beschreiben. Als Anregungen gelten beispielsweise Fragen wie: „Haben Sie jemanden kritisiert? Haben Sie Geschirr in die Spüle gestellt, damit es jemand

¹⁰⁰ Frömming-Gallein, Ursula (2010): „Dankbarkeit“. URL: <http://www.phoenix-licht-und-liebe.de/downloads/Dankbarkeit.pdf> [Stand: 23.12.2012]

¹⁰¹ Krech, Gregg (2003): „Die hohe Schule der Dankbarkeit“. In: Psychologie heute, Nr. 11, November 2003, 27

¹⁰² ders., 28

Dankbarkeit – Der Schlüssel zur Zufriedenheit

Julia Kaiser

Erst wenn man bereit ist, sein eigenes Leben genauer unter die Lupe zu nehmen, wird man mit Erschrecken feststellen, wie oft man überhaupt versäumt hat Dankbarkeit zu empfinden und auszudrücken oder gar undankbar und rücksichtslos war.

Es wird empfohlen, dieser letzten Frage etwa 60 Prozent der Zeit zu widmen, da sie als die wichtigste auf dem Weg zur Dankbarkeit gilt. „Dabei ist es nicht von Bedeutung, unsere Handlungen zu bewerten, wir stellen lediglich fest, wo anderen durch uns Probleme, Schaden, Schwierigkeiten, Leid oder Unannehmlichkeiten entstanden sind.“¹⁰⁴

Auch wenn Selbstreflexion sehr schwierig sein kann und es sicherlich unangenehm ist sich einzugestehen, dass man undankbar ist, so lohnt es sich dennoch. Denn erst dadurch lernen wir, unserem Leben und dem anderer mehr Wertschätzung entgegenzubringen und aus den Erkenntnissen, die wir durch die Reflexion erlangen, zu profitieren.^{105 106 107}

5.5 Welche Folgen und Auswirkungen hat Dankbarkeit?

„Dankbarkeit ist ein wesentlicher Schlüssel zu persönlichem **Glück** und **Zufriedenheit**.“¹⁰⁸ Sie öffnet die Augen und lässt uns die großen und kleinen Wunder des Alltags wahrnehmen und zu schätzen wissen. Wenn man sich bewusst mit dem Leben auseinandersetzt und von Herzen Dankbarkeit empfindet, so hat dies viele positive Auswirkungen auf sich selbst und auf Beziehungen zu anderen Menschen. Dies beweisen die verschiedensten Untersuchungen und Forschungen.

„Dankbarkeit und die damit verbundenen Handlungen **stärken soziale Beziehungen** und **fördern Freundschaften**. Dies wiederum fördert die körperliche wie seelische Gesundheit.“¹⁰⁹

Erinnert man sich einmal zurück und vergegenwärtigt sich eine bereits erlebte Situation, in der man Dankbarkeit selbst gezeigt oder gar empfangen hat, so war dies ganz bestimmt ein schönes und berührendes Gefühl. Es tut immer wieder gut von Menschen, die einem nahestehen zu hören, was sie an einem schätzen. Umgekehrt ist es genauso wichtig sich das selbst klar zu machen und dem Gegenüber zu sagen. Diese Offenheit und Ehrlichkeit vertieft zwischenmenschliche Beziehungen und hält

¹⁰³ ders.

¹⁰⁴ Stöckl, Barbara: Wofür soll ich dankbar sein?. Ecowin Verlag, Salzburg 2012, S. 162

¹⁰⁵ Vgl. Krech, Gregg (2003): „Die hohe Schule der Dankbarkeit“. In: Psychologie heute, Nr. 11, November 2003, 27

¹⁰⁶ Vgl. Frömming-Gallein, Ursula (2010): „Dankbarkeit“. URL: <http://www.phoenix-licht-und-liebe.de/downloads/Dankbarkeit.pdf> [Stand: 23.12.2012]

¹⁰⁷ Vgl. Stöckl, Barbara: Wofür soll ich dankbar sein?. Ecowin Verlag, Salzburg 2012, S. 159-163

¹⁰⁸ Rubin, Yvonne (2012): „Serie: Stärken stärken - Nr. 14 „Dankbarkeit““. URL: <http://www.eigensinn-lebenslust.de/2012/06/staerke-dankbarkeit/> [Stand: 28.12.2012]

¹⁰⁹ Gähwiler, Beat: „Dankbarkeit ist der Schlüssel zu mehr Zufriedenheit“. URL: <http://www.sprungbrett.ch/pdf/Dankbarkeit.pdf> [Stand: 22.12.2012]

Dankbarkeit – Der Schlüssel zur Zufriedenheit

Julia Kaiser

Form von ehrenamtlichen Tätigkeiten. Auch sie selbst sind glücklicher und **optimistischer** im Gegensatz zu eher undankbaren Menschen.

Dankbarkeit hat aber noch weitere unzählige positive Folgen, von denen nun noch einige aufgegriffen werden.

Einer der Psychologen, der sich näher mit dem Thema Dankbarkeit und dessen Auswirkungen auseinandergesetzt hat, ist der Psychologie-Professor Robert Emmons. Er hat Folgendes herausgefunden: „Dankbare Menschen haben eine höhere Lebenszufriedenheit, verfügen über ein **besseres Selbstwertgefühl**, besitzen **mehr Vitalität**, sind glücklicher und optimistischer, erholen sich rascher von Krankheiten, sind **liebevoller** und **nachsichtiger** mit sich, **leben länger** [und] sind eher bereit anderen Unterstützung zukommen zu lassen.“¹¹⁰ Einige der bereits genannten Aspekte werden nachstehend noch einmal aufgegriffen und näher erläutert.

Wie bereits angesprochen, führt Dankbarkeit zu **Zufriedenheit**, aber auch zu **Gelassenheit**. Denn wenn man zu schätzen lernt, was man hat, so misst man sich nicht mehr ständig mit anderen. Man ist mit seinem Leben glücklich, anstatt neidisch auf andere zu blicken. „Dankbarkeit [...] erklärt die Lebenszufriedenheit eines Menschen fast zu 20 Prozent, in der Glücksforschung enorm viel.“¹¹¹

Hinzu kommt mehr **Freude** am Leben und an den vielen großen und kleinen Geschenken, die man täglich empfängt und vorher vielleicht nie wahrgenommen hat.

Als weiterer Grund zu mehr Freude ist auch der „Wie man in den Wald ruft, so schallt es heraus“-Effekt nicht zu vergessen. Denn wenn man selbst dankbar ist und dies auch seinen Mitmenschen zeigt und sagt, bekommt man häufig mehr von ihnen davon zurück. In einer hilflosen Situation erfährt eine dankbare Person häufiger Unterstützung im Gegensatz zu undankbaren Menschen.

Ein nicht zu verachtender Vorteil, der entsteht, ist größere **Widerstandsfähigkeit**, sogenannte Resilienz. Damit ist die Fähigkeit gemeint, negative Ereignisse zu bewältigen. Durch tief empfundene Dankbarkeit fällt es leichter in schwierigen Lebenssituationen das Positive zu sehen. „Dankbarkeit, so die Erkenntnis der Forscher, ist eine wichtige psychologische Ressource, die einem das Leben unendlich erleichtern kann. Dieses Gefühl, tief empfunden, schützt vor Enttäuschungen, Verbitterung und nimmt den unvermeidlichen Nackenschlägen des Schicksals viel von ihrer Kraft.“¹¹² Dadurch leiden dankbare Menschen auch **seltener** an **Depressionen**. Denn Dankbarkeit stärkt einerseits Freude und Gelassenheit, Wohlbefinden und Immunsystem

¹¹⁰ Mohr, Manfred: Das Wunder der Dankbarkeit. Wie Wertschätzung das Leben verwandelt. Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München 2012, S. 13f

¹¹¹ Bucher, Prof. Dr. Anton: Psychologie des Glücks. Ein Handbuch. Beltz Verlag, Basel 2009, S. 129f

¹¹² Nuber, Ursula (2003): „Dankbarkeit. Der Schlüssel zur Zufriedenheit“. In: Psychologie Heute, Nr. 11, November 2003, 20

Dankbarkeit – Der Schlüssel zur Zufriedenheit

Julia Kaiser

Laut dem Diplom-Psychologe Christoph Eichhorn hilft uns Dankbarkeit unter anderem in stressigen Zeiten und kann zu **erhöhter Konzentrationsfähigkeit** führen.

Ein Zeichen von Dankbarkeit ist auch Lob und Anerkennung. Anhand wissenschaftlicher Studien wurde bewiesen, dass Lob, insbesondere bei Schulkindern, zu besseren Leistungen führt. Bei Kritik hingegen verschlechtern sich die Arbeitsergebnisse. In der Psychologie geht man also davon aus, dass Dankbarkeit, etwa durch Lob oder Komplimente, aufbauend wirkt, wodurch der „Empfangende“ angespornt wird und bessere Leistungen erzielt. „Aber die positive Verstärkung nach außen hat auch Konsequenzen nach innen: Wer in der Lage ist, selbstbewusst seine Dankbarkeit durch Lob und Anerkennung auszudrücken, befreit dadurch automatisch sein eigenes Leben von Angst, Sorgen und Depressionen.“¹¹⁴

Doch um all diese Vorteile der Dankbarkeit nutzen zu können, reicht ein einfaches „Danke“ nicht aus. Denn ehrliche Dankbarkeit umfasst viel mehr, wie bereits zuvor genauer erläutert wurde. Es ist eine Lebenseinstellung, ein tief empfundenes und ernst gemeintes Gefühl und prägt das Leben auf positive Weise. Die psychische Gesundheit wird zudem gefördert und man hat mehr Freude am Leben. Dankbarkeit prägt den Umgang mit Mitmenschen und verleiht dem Leben und der Person selbst eine positive Ausstrahlung.

Denn dankbare Menschen werden als sehr angenehm wahrgenommen und sind somit auch immer herzlich willkommen. Im Umgang mit ihnen fühlt man sich wohl, es entsteht meist eine angenehme Atmosphäre und man hat sie aufgrund ihrer **positiven Ausstrahlung** gerne um sich herum. „Selbst in schwierigen Situationen werden sie nicht in eine passive Jammerhaltung verfallen, alles nur noch schlimmer finden und beklagen, wie schlecht es ihnen geht. Sie werden sich vielmehr der Situation konstruktiv stellen und sie mit einer gewissen Zuversicht durchstehen.“¹¹⁵

Dankbarkeit hat also auf verschiedenste Bereiche des Lebens, sowohl auf die eigene Person als auch auf Menschen aus dem Umfeld oder im Hinblick auf zwischenmenschliche Beziehungen positive Auswirkungen.^{116 117 118 119 120 121 122 123}

¹¹³ Gähwiler, Beat: „Dankbarkeit ist der Schlüssel zu mehr Zufriedenheit“. URL: <http://www.sprung-brett.ch/pdf/Dankbarkeit.pdf> [Stand: 22.12.2012]

¹¹⁴ PM (2006): „Die Psychologie der Dankbarkeit - Oder: 9 richtig gute Gründe, um glücklich zu sein!“. URL: <http://www.perspektive-mittelstand.de/Die-Psychologie-der-Dankbarkeit-Oder-9-richtig-gute-Gruende-um-gluecklich-zu-sein/pressemitteilung/1546.html> [Stand: 27.12.2012]

¹¹⁵ Schaible, Ulla: „Dankbarkeit als Lebenseinstellung“. URL: <http://www.g-schaible.de/upload/ulla-dankbarkeit.pdf> [Stand: 22.12.2012]

¹¹⁶ Vgl. Rubin, Yvonne (2012): „Serie: Stärken stärken - Nr. 14 ‚Dankbarkeit‘“. URL: <http://www.eigensinn-lebenslust.de/2012/06/staerke-dankbarkeit/> [Stand: 28.12.2012]

¹¹⁷ Vgl. Eichhorn, Christoph (2010): „Kann man Dankbarkeit lernen?“. URL: http://www.sos-kinderdorf.de/interview_kann_man_dankbarkeit_lernen.html [Stand: 22.12.2012]

¹¹⁸ Vgl. SWP (2012): „Angedacht: Dankbarkeit wieder lernen“. URL: <http://www.swp.de/metzingen/lokales/alb-neckar/ANGEDACHT-Dankbarkeit-wieder-lernen:art5678,1579968> [Stand: 22.12.2012]

Dankbarkeit – Der Schlüssel zur Zufriedenheit

Julia Kaiser

6. Schlusswort

Dankbarkeit ist nicht gleich Dankbarkeit. Das hat sich im Laufe der Hausarbeit eindeutig heraus kristallisiert. Denn nur, weil man sich aus Höflichkeit bei jemandem für ein Geschenk bedankt, heißt das noch lange nicht, dass man wirklich dankbar ist. Erst wenn man Dankbarkeit von tiefem Herzen empfindet und dieses Gefühl zu einer Art Lebenseinstellung macht, erst dann kann man auch von all den positiven Folgen profitieren.

Ein dankbarer Mensch ist glücklicher und zufriedener, unterhält bessere zwischenmenschliche Beziehungen, ist sozialer eingestellt, verwirklicht mehr Lebensträume, hat mehr Freude am Leben, ist gelassener und zeichnet sich durch mehr Widerstandsfähigkeit aus.

Das hat zur Folge, dass diese Menschen auch mit schwierigen Lebenssituationen und Schicksalsschlägen besser zurecht kommen. Denn sie richten ihren Blick nicht nur auf das Negative, auf das was sie verloren haben oder noch nie hatten. Sondern sie wenden ihre Aufmerksamkeit dem zu, was ihnen geblieben ist und können auch scheinbar ausweglosen Situationen etwas Gutes abgewinnen, für das sie aufrichtig dankbar sind.

Nicht jeder ist von Grund auf gleich dankbar und der Mythos, dass dankbare Menschen auch diejenigen sind, denen einfach mehr Gutes widerfährt, wurde eindeutig widerlegt. Meistens ist es sogar genau umgekehrt.

Doch nur, weil es einem selbst bisher kaum gelungen ist, dankbar zu sein, heißt das nicht, dass sich das nicht ändern lässt. Denn Forschungen haben ergeben: Dankbarkeit ist erlernbar! Hierzu wurden bereits einige Methoden und Übungen vorgestellt.

Es ist also niemals zu spät das Glück selbst in die Hand zu nehmen und durch Dankbarkeit zu einem zufriedeneren Menschen zu werden.

Ich persönlich finde es sehr wichtig dankbar zu sein, nicht nur, weil man sich selbst dadurch besser fühlt, sondern vor allem deshalb, weil all die Menschen aus dem eigenen Umfeld es einfach verdient haben und wir ihnen viel zu selten einfach mal danke sagen. Wir empfangen so oft auch immaterielle Geschenke, Aufmerksamkeit, Unterstützung, Hilfe und Zuwendung und sehen all dies als selbstverständlich an. Das ist tieftraurig. Manchmal denke ich, die Menschen müssten erst einmal das verlieren, was ihnen wirklich wichtig ist, dass sie mal aufwachen und registrieren, dass eben nicht alles so selbstverständlich ist im Leben.

¹¹⁹ Vgl. Bucher, Prof. Dr. Anton: Psychologie des Glücks. Ein Handbuch. Beltz Verlag, Basel 2009

¹²⁰ Gähwiler, Beat: „Dankbarkeit ist der Schlüssel zu mehr Zufriedenheit“. URL: <http://www.sprung-brett.ch/pdf/Dankbarkeit.pdf> [Stand: 22.12.2012]

¹²¹ Vgl. Wikipedia.de: „Dankbarkeit“. URL: <http://de.wikipedia.org/wiki/Dankbarkeit> [Stand: 30.12.2012]

¹²² Vgl. Schaible, Ulla: „Dankbarkeit als Lebenseinstellung“. URL: <http://www.g-schaible.de/upload/ulla-dankbarkeit.pdf> [Stand: 22.12.2012]

¹²³ Vgl. Nuber, Ursula (2003): „Dankbarkeit. Der Schlüssel zur Zufriedenheit“. In: Psychologie Heute, Nr. 11, November 2003, 22

Jeder will selbstständig und unabhängig und niemandem etwas schuldig sein. Wir

www.KlausSchenck.de / Psychologie / WG13 / Hausarbeit (2012/13) / S. 33 von 37

Dankbarkeit – Der Schlüssel zur Zufriedenheit

Julia Kaiser

jene Menschen haben unseren Dank verdient, denn sie haben uns auf unserem Lebensweg begleitet und uns umsorgt, erzogen und gelehrt, als wir selbst noch nicht dazu in der Lage waren.

Und auch jetzt noch unterstützen sie uns, stehen hinter uns, fangen uns auf, wenn es uns nicht gut geht, lachen und weinen mit uns, sagen uns ehrlich ihre Meinung und sind einfach für uns da. Ich bin der Meinung, das ist alles andere als selbstverständlich und darf nicht in Vergessenheit geraten.

Für mich ist es deshalb wichtig, Menschen aufrichtig dankbar sein zu können.

Wie oft wurde man von anderen schon enttäuscht, weil man ihnen zuliebe Mühe und Arbeit auf sich genommen hat, aber nie ein „Danke“ zu hören bekam. Obwohl es das Mindeste gewesen wäre und eigentlich als selbstverständlich gelten sollte. Ich selbst will nicht dazu gehören und aus meinen und den Fehlern anderer lernen.

Es gibt so viele Gründe dankbar zu sein. Nicht nur für Materielles, das wir zu Weihnachten oder zum Geburtstag geschenkt bekommen, sondern auch für all die andern kleinen Geschenke des Alltags. Man muss nur mit offenen Augen durch den Tag gehen und sich bewusst machen, dass alles auch anders sein könnte!

Zum Abschluss möchte ich noch Jean Baptiste Massillon zitieren, der einmal sagte:

*>> Dankbarkeit ist das Gedächtnis des Herzens <<*¹²⁴

¹²⁴ Stöckl, Barbara: Wofür soll ich dankbar sein?. Ecowin Verlag, Salzburg 2012, S. 285

Dankbarkeit – Der Schlüssel zur Zufriedenheit

Julia Kaiser

7. Anhang

7.1 Literaturverzeichnis

Primärliteratur

- Ernst, Heiko (2003): „Wenn dir Gutes widerfährt...“. In: Psychologie heute, Nr. 11, November 2003, 3
- Krech, Gregg (2003): „Die hohe Schule der Dankbarkeit“. In: Psychologie heute, Nr. 11, November 2003, 26 – 29
- Mohr, Manfred (2012): Das Wunder der Dankbarkeit. Wie Wertschätzung das Leben verwandelt. München: Gräfe und Unzer Verlag GmbH
- Nuber, Ursula (2003): „Dankbarkeit. Der Schlüssel zur Zufriedenheit“. In: Psychologie Heute, Nr. 11, November 2003, 20 – 25
- Stöckl, Barbara (2012): Wofür soll ich dankbar sein?. Salzburg: Ecowin Verlag

Sekundärliteratur

- Bucher, Prof. Dr. Anton (2009): Psychologie des Glücks. Ein Handbuch. Basel: Beltz Verlag
- Grün, Anselm (1998): 50 Engel für das Jahr. Ein Inspirationsbuch. 6. Freiburg: Herder Spektrum
- Grün, Anselm (2001): Das kleine Buch vom wahren Glück. Freiburg: Herder Spektrum
- Hirz, Heinz (2001): Dankbarkeit. Bilder und Gedanken. 2. Zug: arsEdition

Internetadressen

- Abend, Tobias: „Dankbarkeit, dankbare Einstellung“. URL: <http://www.lernen->

www.KlausSchenck.de / **Psychologie** / WG13 / Hausarbeit (2012/13) / S. 35 von 37

Dankbarkeit – Der Schlüssel zur Zufriedenheit

Julia Kaiser

- Carstensen, Jörg (2012): „Die Promi-Geburtstage vom 21. Dezember 2012: Reinhard Mey“. URL: http://www.focus.de/panorama/boulevard/leute-die-promi-geburtstage-vom-21-dezember-2012-reinhard-mey_aid_886283.html [Stand: 28.12.2012]
- Deutsch, Christiane (2010): „Dankbarkeit ist der Schlüssel zum Glück“. URL: <http://lustaufleben.de/herzessache/freundschaft/dankbarkeit-ist-der-schluessel-zum-glueck> [Stand: 27.12.2012]
- Deutsch, Christiane (2010): „Dankbarkeit ist der Schlüssel zum Glück“. URL: <http://www.antiagingaktuell.net/dankbarkeit-ist-der-schlüssel-zum-glück/> [Stand: 22.12.2012]
- Dolak, Gregor (2012): „Neue Kraft aus der Ruhe. Drei Tipps für die Pause im Alltag“. URL: http://www.focus.de/gesundheit/gesundleben/stress/neue-kraft-aus-der-ruhe-drei-tipps-fuer-die-pause-im-alltag_aid_722822.html [Stand: 26.12.2012]
- Eichhorn, Christoph (2010): „Kann man Dankbarkeit lernen?“. URL: http://www.sos-kinderdorf.de/interview_kann_man_dankbarkeit_lernen.html [Stand: 22.12.2012]
- Frömmling-Gallein, Ursula (2010): „Dankbarkeit“. URL: <http://www.phoenix-licht-und-liebe.de/downloads/Dankbarkeit.pdf> [Stand: 23.12.2012]
- Fürst, Claudia: „Ich bin dankbar – Dankbarkeit im Alltag lernen“. URL: http://www.helpster.de/ich-bin-dankbar-dankbarkeit-im-alltag-lernen_56905#zur-anleitung [Stand: 25.12.2012]
- Gähwiler, Beat: „Dankbarkeit ist der Schlüssel zu mehr Zufriedenheit“. URL: <http://www.sprung-brett.ch/pdf/Dankbarkeit.pdf> [Stand: 22.12.2012]
- Gappmayer, Richard (2012): „Dankbarkeit – der Schlüssel zur Zufriedenheit“. URL: <http://www.gappmayer-trainings.at/sh/dankbarkeit-der-schlüssel-zur-zufriedenheit/> [Stand: 22.12.2012]
- Heyer, Silke (2012): „Ein Stück vom Glück – Zufriedenheit lässt sich trainieren“. URL: http://www.focus.de/gesundheit/gesundleben/fitness/news/gesundheit-ein-stueck-vom-glueck-zufriedenheit-laesst-sich-trainieren_aid_851785.html [Stand: 25.12.2012]

Dankbarkeit – Der Schlüssel zur Zufriedenheit

Julia Kaiser

- PM (2006): „Die Psychologie der Dankbarkeit - Oder: 9 richtig gute Gründe, um glücklich zu sein!“. URL: <http://www.perspektive-mittelstand.de/Die-Psychologie-der-Dankbarkeit-Oder-9-richtig-gute-Gruende-um-gluecklich-zu-sein/pressemitteilung/1546.html> [Stand: 27.12.2012]
- Rubin, Yvonne (2012): „Serie: Stärken stärken - Nr. 14 ‚Dankbarkeit‘“. URL: <http://www.eigensinn-lebenslust.de/2012/06/staerke-dankbarkeit/> [Stand: 28.12.2012]
- Schaible, Ulla: „Dankbarkeit als Lebenshaltung“. URL: <http://www.g-schaible.de/upload/ulla-dankbarkeit.pdf> [Stand: 22.12.2012]
- Schanz, Markus: „Dankbarkeit als Lebensstil“. URL: <http://www.ekg-flein.de/assets/applets/BLICK-03-06-web.pdf> [Stand: 23.12.2012]
- Schirach, von Ariadne (2009): „Dankbarkeit ist die beste Glücksstrategie“. URL: <http://www.welt.de/vermischtes/article3941720/Dankbarkeit-ist-die-beste-Gluecksstrategie.html> [Stand: 26.12.2012]
- Schneyink, Doris (2005): „Macht Geld glücklich?“. URL: <http://www.stern.de/wirtschaft/job/zufriedenheit-macht-geld-gluecklich-538843.html> [Stand: 30.12.2012]
- Senf, Burkhard: „Erntedankpredigt – Danken“. URL: <http://apostel-harburg.de/Gemeindegottesdienste/erntedankpredigt-danken.html> [Stand: 22.12.2012]
- SID (2011): „Japanische Schwimmer erreichen Küste von Taiwan“. URL: http://www.focus.de/sport/mehrsport/schwimmen-international-japanische-schwimmer-erreichen-kueste-von-taiwan_aid_666932.html [Stand: 28.12.2012]
- SWP (2012): „Angedacht: Dankbarkeit wieder lernen“. URL: <http://www.swp.de/metzingen/lokales/alb-neckar/ANGEDACHT-Dankbarkeit-wieder-lernen;art5678,1579968> [Stand: 22.12.2012]
- Wikipedia.de: „Dankbarkeit“. URL: <http://de.wikipedia.org/wiki/Dankbarkeit> [Stand: 30.12.2012]
- Wolf, Dr. Doris: „Dankbar sein verbessert deine Stimmung“. URL: <http://www.selbsthilfe-beratung.de/dankbarkeit.html> [Stand: 22.12.2012]
- Wolf, Dr. Doris: „Dankbarkeit“. URL: <http://www.lebenshilfe-abc.de/dankbarkeit.html> [Stand: 23.12.2012]

Dankbarkeit – Der Schlüssel zur Zufriedenheit

Julia Kaiser

Bildnachweis Deckblatt

- URL: <http://www.blueprints.de/images/dankbarkeit.jpg> [Stand: 19.01.2013]

7.2 Selbstständigkeitserklärung

Ich erkläre hiermit, dass ich die Facharbeit ohne fremde Hilfe angefertigt und nur die im Literaturverzeichnis angeführten Quellen und Hilfsmittel benutzt habe.

Ort, Datum

Schülerin



J.Kaiser94@gmx.net