



## Dankbar sein

Der römische Philosoph und Politiker Cicero (106 v.Chr. – 43 v.Chr.) bezeichnete Dankbarkeit als die „Mutter aller Tugenden“. Und die Schriftstellerin Marie von Ebner-Eschenbach (1830 – 1916) äußerte einmal: „Wir sind für nichts so dankbar wie für Dankbarkeit.“ Das konnten Psychologen auch empirisch bestätigen: Legt man Personen eine Liste mit Wörtern vor, die eine andere Person beschreiben sollen, liegt Dankbarkeit in der Wertschätzung ganz oben.

Könnten Sie die folgenden Aussagen für sich bejahen?

*„Ich habe sehr viel im Leben, für das ich dankbar bin.“*

*„Ich bin einer großen Anzahl von Menschen dankbar.“*

*„Wenn ich alles, wofür ich mich dankbar gefühlt habe, auflisten würde, würde das eine lange Liste ergeben.“*

Mit ausführlichen Fragebogen versuchen Psychologen herauszufinden, wie dankbar Menschen sind. Professor Martin Seligman, einer der weltweit renommiertesten Psychologen und Vater der Positiven Psychologie, veranstaltet außerdem mit seinen Studentinnen und Studenten **Dankbarkeits-Abende**. Dabei bringen diese eine Person mit, der sie viel zu verdanken haben. Die Betreffenden wissen zuvor nichts von ihrem Glück. Aber an diesem Abend erfahren sie, wie wichtig sie für jemanden sind. Die Dankenden tragen einen schönen Dankestext oder ein selbst verfasstes Lied vor. Für alle Anwesenden ist das ein äußerst anrührendes Erlebnis.

Aufgrund der guten Erfahrungen mit den Dankbarkeits-Abenden empfiehlt Seligman, als erstes, sich eine Person zu suchen, der man Danke sagen möchte. Man soll einen Text von maximal einer Seite formulieren, den anderen zu sich einladen und ihm eine persönliche „**Dankesurkunde**“ überreichen.

Als zweites empfiehlt er, ein **Dankbarkeits-Tagebuch** zu führen. Einige seiner Kollegen hatten zuvor Versuchsteilnehmer in drei Gruppen aufgeteilt. Die erste Gruppe sollte die kleinen Freuden des Alltags sammeln, die zweite Gruppe lästigen Ärgerkram aufschreiben und die dritte Gruppe neutrale Vorkommnisse ins Tagebuch notieren. Nach zwei Wochen zeigte sich: Personen, welche die „Gänseblümchen“ der Freuden sammelten, waren mit ihrem Leben zufriedener, sie waren optimistischer und hoffnungsvoller, sie hatten ein mehr spirituelles Lebensgefühl und - weniger Kopf- und Bauchweh. Andere Forscher haben herausgefunden, dass es nichts nützt, einfach die schönen Dinge des Lebens nur zu zählen. Man muss sich bewusst Zeit nehmen und sie am Abend erlebend nachverkosten.

Der Österreicher Psychologie-Professor Anton Bucher (2009, S. 182) resümiert: „Was die meisten religiösen und spirituellen Traditionen schon immer geraten haben, ist empirisch bestätigt: Dankbar sein – nicht nur unseren Mitmenschen, wenn sie uns etwas Gutes getan haben, sondern auch für die kleinen unscheinbaren Dinge, beispielsweise eine Blume am Wegrand – es beglückt.“

### Literatur

Seligman, M.E.P. (2009<sup>5</sup>). Der Glücksfaktor. Warum Optimisten länger leben. Bergisch Gladbach: Bastei Lübbe.

Bucher, A.A. (2009). Psychologie des Glücks. Ein Handbuch. Weinheim: Beltz Verlag.

Klaus Glas