

Gastautorin: Katharina Ehmann

# Für diesen Text wirst du dankbar sein

21. März 2018

**Wenn wir »Danke« nicht nur sagen, sondern fühlen, sind wir zufriedener. 3 Zutaten für echte Dankbarkeit.**

*»Hast du nicht was vergessen?« Eine Frage, mit der wohl so ziemlich jede Mutter ihren Nachwuchs schon einmal gemaßregelt hat. Und so ruft die Tochter noch schnell »Daaanke!«, bevor sie sich genüsslich den Schokoladenkeks in den Mund stopft.*

Schon als Kind wird uns das »Dankesagen« eingetrichtert. Es gehört zum guten Ton wie das Zauberwort »bitte« oder »Entschuldigung«. Schnell wird es zum Reflex im alltäglichen Geben und Nehmen, zu einer höflichen Selbstverständlichkeit, die vor allem dann auffällt, wenn sie fehlt. Doch im Nebenbei und Zwischendrin des Alltags kommt das echte Gefühl der Dankbarkeit oft zu kurz.

Dabei ist authentische, tiefe Dankbarkeit nicht nur ein Signal an unser Gegenüber. Vielmehr könnte sie – ganz egoistisch gesehen – der vielversprechendste Weg sein, um selbst zufriedener zu werden.

## Mit Dankbarkeit zu mehr Zufriedenheit

Ein wichtiges Ziel für viele Menschen ist es, ihr persönliches Glück zu finden – oder es noch zu steigern. Doch obwohl immer neue Produkte, bunte Magazine und wissenschaftliche Ratgeber das zusätzliche Quäntchen Glück versprechen, scheint das Gefühl nach wie vor launisch und kurzlebig zu sein – wie wir selbst immer wieder im Alltagstrott bemerken.

Dabei ist es eine irriige Vorstellung, dass Glück sich festhalten lässt. Glück meint kurzfristige, positive, wenn auch oft intensive Gefühlszustände. Glück ist im Kern flüchtig. Zufriedenheit hingegen ist eine Art positive Grundstimmung, von welcher aus wir guten wie schlechten Dingen begegnen können, die uns widerfahren. #1

Wie stark wir uns an neue Umstände – auch an die positiven – gewöhnen, erklärt die Forschung mit dem Prinzip der *hedonistischen Adaption*, #1 das treffenderweise auch *hedonistische Tretmühle* genannt wird. Studien #2 konnten zeigen, dass Menschen nach einschneidenden Erlebnissen, wie zum Beispiel einem großen Lottogewinn oder einer Wirbelsäulenverletzung, bereits nach einigen Monaten wieder ihr vorheriges Zufriedenheits-Level erreicht hatten. #3

Die Glücksforscherin Sonja Lyubomirsky geht davon aus, dass unser individuelles »Glückslevel« ca. zur Hälfte von vornherein genetisch festgelegt ist. Die äußeren Umstände beeinflussen schätzungsweise gerade einmal 10%, während unsere Gedanken und unser Verhalten immerhin 40% beeinflussen sollen. #4

Wissenschaftler sprechen hier von einem *Happiness Set Point*, also einem Fixpunkt, um den unsere Zufriedenheit schwankt, von dem sie sich aber nicht allzu weit entfernt. Das klingt erstmal erschreckend. Wir können nicht an unseren Genen rütteln und oftmals nur bedingt unsere Umwelt ändern. Was ist, wenn unser genetischer Fixpunkt eher niedrig angelegt ist?

Dabei übersehen wir die gute Nachricht: Beinahe die Hälfte unserer Zufriedenheit ist »hausgemacht«, wir nehmen durch unser Verhalten und unsere Denkgewohnheiten #5 Einfluss auf unsere Gefühlswelt. Und

Gastautorin: Katharina Ehmann

Für diesen Text wirst du dankbar sein

[www.perspective-daily.de/article/492/d6e7s7rG](http://www.perspective-daily.de/article/492/d6e7s7rG)

genau hier kommt Dankbarkeit ins Spiel ...

Die Frage ist also: Können wir unseren individuellen *Happiness Set Point* tatsächlich mit Dankbarkeit verschieben und so der *hedonistischen Tretmühle* entkommen?

## Das kann Dankbarkeit

Lange Zeit hat die Psychologie das Konzept der Dankbarkeit vernachlässigt – genauso wie viele andere sogenannte »positive Emotionen«. <sup>\*2</sup> In den letzten 20 Jahren hat die Wissenschaft das Feld aber für sich entdeckt und Dankbarkeit in das Licht der Populärwissenschaften und das öffentliche Bewusstsein gerückt. Auch die Industrie ist nachgezogen und liefert Ratgeber und Dankbarkeitstagebücher <sup>\*3</sup> in allen Variationen.

Lange sind wir davon ausgegangen, dass Zufriedenheit dankbar macht, denn zufriedene Menschen haben ja auch allen Grund, dankbar zu sein! Es ist jedoch genau umgekehrt. Im Rahmen einer Vielzahl von Studien haben Probanden in einer festgelegten Regelmäßigkeit Dankbarkeitsübungen in ihren Alltag eingebunden, meistens in Form von Dankbarkeitstagebüchern. Die Untersuchungen konnten zeigen: Wer bewusst dankbar ist, wird zufriedener.

Dankbarkeit hat einen positiven Einfluss auf ...

- > **unser allgemeines Wohlbefinden.** <sup>#</sup> Dankbare Menschen sind insgesamt zufriedener mit ihrem Leben.
- > **unsere psychische Gesundheit.** Dankbare Menschen sind optimistischer und erleben weniger Stress. Außerdem schützt Dankbarkeit vor Depressionen und kann milde depressive Symptome lindern. <sup>#6</sup> Dankbarkeit wird sogar als Schutzfaktor für die Entwicklung einer Posttraumatischen Belastungsstörung ins Gespräch gebracht. <sup>#7</sup>

Gastautorin: Katharina Ehmann

Für diesen Text wirst du dankbar sein

[www.perspective-daily.de/article/492/d6e7s7rG](http://www.perspective-daily.de/article/492/d6e7s7rG)

- > **unsere körperliche Gesundheit.** Dankbarkeit mindert körperliche Beschwerden und Schmerzen. #8
- > **unser Verhalten.** Probanden treiben nach regelmäßigen Dankbarkeitsübungen mehr Sport als Probanden der Kontrollgruppe. #9
- > **unsere Schlafqualität und (Ein-)Schlafdauer.** Offensichtlich schlafen dankbare Menschen insgesamt besser. #10 Der führende Dankbarkeitsforscher Robert Emmons fasst es so zusammen: Statt Schäfchen sollten wir lieber das Gute zählen.
- > **unsere Beziehungen.** Dankbarkeit hilft uns, neue Beziehungen aufzubauen und bestehende zu stärken. #11
- > **unser Selbstwertgefühl.** # Auch wenn es paradox klingt: Dankbarkeit reduziert den sozialen Vergleich mit anderen, der oft aus Angst sowie Neid resultiert und diese Gefühle gleichzeitig verstärkt. \*4

Diese Veränderungen hielten während der Dauer der Dankbarkeitsübungen an und waren sogar noch einige Wochen darüber hinaus messbar. Und das oft schon bei einem wöchentlichen Übungsrhythmus.

Dankbarsein tut uns also gut. Aber was genau sind die Zutaten der Dankbarkeit?

## Erste Zutat: Sage einfach mal »Danke«

Nicht jedes reflexartig gemurmelte »Danke« entspringt dem entsprechenden Gefühl. Wenn wir dankbar sind, schätzen wir etwas wert, das uns widerfährt oder das wir bereits haben. Dieses Gefühl in Worten und Gesten auszudrücken, stärkt Beziehungen. Dabei geht es nicht darum, einfach häufiger »Danke« zu sagen, sondern wirklich ein Gefühl der Dankbarkeit zu vermitteln. Wir teilen unsere Wertschätzung mit und sagen unserem Gegenüber direkt oder indirekt: »Ich sehe dich und das,

*Gastautorin: Katharina Ehmann*

Für diesen Text wirst du dankbar sein

[www.perspective-daily.de/article/492/d6e7s7rG](http://www.perspective-daily.de/article/492/d6e7s7rG)

was du tust.<<

### Übung 1

*Studien zeigen: Am stärksten wirkt Dankbarkeit auf unsere Zufriedenheit, wenn wir sie nicht nur für uns fühlen und »sammeln«, sondern sie der entsprechenden Person mitteilen – und so unsere Freude sichtbar machen. Ob das ein Anruf, ein Brief, eine kleine Nachricht oder ein Besuch ist – hier gilt: Geteilte Freude ist doppelte Freude. Allerdings ist das Gefühl für beide Seiten am intensivsten, wenn wir Dank persönlich aussprechen.*

*Bonus-Tipp: Werde konkret. Statt »Danke, dass du mir geholfen hast« kannst du sagen »Danke, dass du mich letzten Dienstag so aufgefangen hast, als es mir schlecht ging. Es hat mit total gutgetan, dass du zugehört hast.«*

*Vielleicht fällt dir jetzt jemand ein, dem du in der letzten Woche dankbar warst. Nutze den Tag, um dieser Person heute genau das mitzuteilen.*

## **Zweite Zutat: Dich dankbar zu fühlen, kannst du üben**

Es fällt schwer, eine Grenze zu anderen Gefühlen wie Freude, Zufriedenheit, Wertschätzung oder Neugierde zu ziehen. Genau hierin liegt aber die Stärke der Dankbarkeit: Sie berührt und beeinflusst viele verwandte Gefühle, Werte und Handlungen, die mit unserem Wohlbefinden zusammenhängen.

Als moralisches Gefühl regelt Dankbarkeit das Gegenseitigkeitsprinzip unter Menschen an den Stellen, an denen Gesetze und soziale Verträge nicht ausreichen. Sie ist vergleichbar mit einer sozialen Währung: Statt mit einer äquivalenten Gegenleistung zahlen wir mit geteilter Freude. Dankbarkeit bringt also beiden Seiten etwas.

Das Gefühl ist ...

*Gastautorin: Katharina Ehmann*

**Für diesen Text wirst du dankbar sein**

[www.perspective-daily.de/article/492/d6e7s7rG](http://www.perspective-daily.de/article/492/d6e7s7rG)

- > **ein Barometer:** Je größer der Vorteil oder die Unterstützung ist, die wir erfahren, desto stärker ist in der Regel das Dankbarkeitsgefühl.
- > **ein Verstärker:** Ob empfunden oder empfangen, Dankbarkeit fühlt sich gut an und motiviert uns, anderen Menschen weiterhin etwas Gutes zu tun.

Diese sozialwissenschaftliche Definition bezieht sich vor allem auf Dankbarkeit gegenüber unseren Mitmenschen. Das greift aber zu kurz. Wir können Dankbarkeit beispielsweise gegenüber Menschen, die wir nicht persönlich kennen – einer Politikerin oder einem Künstler –, gegenüber der Gesellschaft oder der Natur empfinden.

### Übung 2

*Ein Dankbarkeitstagebuch ist die am weitesten verbreitete Übung, um mehr Dankgefühl in den Alltag zu integrieren. Hier listest du in einer selbstgewählten Regelmäßigkeit Menschen und Dinge auf, für die du dankbar bist und die dich glücklich machen. Es ist – wie bei allen neuen Vorhaben – sinnvoll, so viel Struktur wie möglich zu schaffen, wenn das Dankbarkeitstagebuch zu einem Ritual werden soll. Werde also so konkret wie möglich:*

*Wie oft schreibst du auf, wofür du dankbar bist? Wann baust du es in deinen Alltag ein? Wie viele Punkte möchtest du mindestens sammeln?*

*Es gibt keine Vorgaben, wofür du dankbar sein kannst. Es gibt kein zu trivial oder selbstverständlich, kein zu groß oder klein. Du kannst dankbar für Personen, Dinge, Erlebnisse, Tiere, Werte, Erfahrungen, Fähigkeiten und Erfolge sein.*

Viele Erfahrungsberichte zeigen allerdings, dass sich das positive Gefühl mit der »Listenmethode« nicht einstellen will. Das zeigten auch die Reflexionen von Freunden, welche die Dankbarkeitsübungen für mich ausprobiert haben.

*»Es war eher, dass ich wusste, wofür ich dankbar sein kann und soll, als dass ich Dankbarkeit verspürt habe. Danach habe ich mich eher ein bisschen undankbar gefühlt« – Lea*

Gastautorin: Katharina Ehmann

Für diesen Text wirst du dankbar sein

[www.perspective-daily.de/article/492/d6e7s7rG](http://www.perspective-daily.de/article/492/d6e7s7rG)

Eine Studie konnte herausfinden, wie wir dem Gefühl auf die Sprünge helfen können:

*Wir wählen eine Person oder Sache aus, um dann 3 oder mehr spezifische Aspekte, für die wir dankbar sind, genauer zu beschreiben. Durch Details fällt es uns leichter, lebhaftere Erinnerungen abzurufen. Wir schreiben also nicht »Ich bin dankbar für Jonatan«. Sondern: »Ich bin dankbar für Jonatan, ...*

- > *weil er sich Zeit genommen hat mir zuzuhören, als es mir letzte Woche schlecht ging.*
- > *weil er mich bei jeder Begrüßung so herzlich drückt, dass ich spüre, wie sehr es ihn freut, dass wir uns sehen.*
- > *weil jeder Abend mit ihm so lustig ist, dass wir mindestens einmal in völlig hysterisches Gelächter ausbrechen.<<*

*»Mir ist immer mehr eingefallen und ich musste dauernd lächeln. Ich konnte mich in das Gefühl richtig hineinversetzen.<< – Theresa*

*Du kannst es gleich ausprobieren. Entweder auf einem Papier ganz für dich oder in diesem virtuellen Fragebogen, sodass wir einen Eindruck bekommen, wofür die Mitglieder von Perspective Daily dankbar sind (ganz anonym natürlich).*

## **Dritte Zutat: Dankbarkeit ist eine Haltung**

Grundsätzlich dankbare Menschen sind sensibel für das Positive, was ihnen widerfährt. Der Blick geht weg von den Defiziten hin zu dem, was uns wichtig ist und stärkt. Psychologen sprechen deswegen davon, Dankbarkeit zu »kultivieren« oder zu »praktizieren«. \* Wenn ich dankbar bin, schule ich meinen Blick dafür, dass das Gras auf meiner Seite auch ganz schön grün ist.

Letztlich sollen Dankbarkeitsübungen über die *Handlung* regelmäßig ein dankbares *Gefühl* hervorrufen, um so mittel- und langfristig eine

Gastautorin: Katharina Ehmann

Für diesen Text wirst du dankbar sein

[www.perspective-daily.de/article/492/d6e7s7rG](http://www.perspective-daily.de/article/492/d6e7s7rG)

grundsätzlich dankbare *Haltung* zu fördern. Es geht also nicht darum, einfach häufiger mit dem Wort Danke um sich zu werfen und es so noch weiter zur Höflichkeitshülse verkommen zu lassen. Es geht um einen Perspektivwechsel.

### Übung 3

*Um eine innere Haltung dauerhaft zu verändern, müssen wir neue Gewohnheiten aufbauen. Vielleicht fallen dir alltägliche Situationen ein, die Anknüpfungspunkte für Dankbarkeit sein könnten. Der Comic einer chinesischen Illustratorin, #12 der vor einigen Jahren im Internet große Kreise zog, schlägt Folgendes vor: Wenn du die Angewohnheit hast, wegen Kleinigkeiten »Tut mir leid« zu sagen, sage stattdessen lieber »Danke«.*

*Statt einem »Sorry für die Verspätung«, kannst du sagen: »Danke, dass du auf mich gewartet hast.«*

*Statt »Tut mir leid, dass ich jetzt so viel von mir erzählt habe«, kannst du sagen: »Danke, dass du mir zuhörst.«*

*Statt »Entschuldige, dass ich dir beim Abwasch nicht geholfen habe«, kannst du sagen: »Danke, dass du für mich mit abgespült hast.«*

Vielen Dank, dass du dir Zeit für diesen Text genommen hast.

Gastautorin: Katharina Ehmann

Für diesen Text wirst du dankbar sein

[www.perspective-daily.de/article/492/d6e7s7rG](http://www.perspective-daily.de/article/492/d6e7s7rG)



## Zusätzliche Informationen

- \*1 »Hedonistisch« bezeichnet etwas, das mit Spaß, Lust oder Vergnügen zu tun hat. »Adaption« bedeutet Anpassung.
- \*2 Die »Positive Psychologie« befasst sich mit angenehmen Gefühlen – den positiven Emotionen – wie zum Beispiel Freude, Zufriedenheit, Interesse, Hoffnung, Optimismus, Stolz, Inspiration und Liebe.
- \*3 Dankbarkeitstagebücher (im englischsprachigen Raum »gratitude journals«) sollen dabei helfen, regelmäßiger Dankbarkeit zu empfinden. Die Bücher sind unterschiedlich stark vorstrukturiert, manche enthalten auch Sachinformationen und Inspirationszitate. Grundsätzliches Ziel ist es, in einem bestimmten Rhythmus (zum Beispiel täglich oder wöchentlich) Aspekte zu sammeln, für die du dankbar bist und so – hoffentlich – das Bewusstsein für das »Gute« im eigenen Leben zu schulen.
- \*4 Dankbarkeit bedarf weniger des Vergleichs mit dem, was andere (nicht) haben, sondern vielmehr eines Blickes auf uns selbst ohne ein soziales Ranking im Hinterkopf. Die Professorin Brené Brown sagt, dass wir durch Dankbarkeit dem permanenten Gefühl des Mangels und der Defizite entkommen können und so bei einem »Genug« landen.


*Gastautorin: Katharina Ehmann*

Für diesen Text wirst du dankbar sein

[www.perspective-daily.de/article/492/d6e7s7rG](http://www.perspective-daily.de/article/492/d6e7s7rG)

# Quellen und weiterführende Links

**#1** Der Psychoanalytiker Hans-Otto Thomashoff erläutert im Interview den

 Unterschied zwischen Glück und Zufriedenheit (2014)


<https://www.welt.de/vermischtes/article134870810/Lasst-uns-statt-Glueck-die-Zufriedenheit-suchen.html>

**#2** Diese Studie vergleicht die Zufriedenheit von Lotteriegewinnern mit der

 von gelähmten Unfallopfern (englisch, 1978)

<https://static1.squarespace.com/static/54694fa6e4b0eaec4530f99d/t/54c6fbbae4b057e0ac944d2e/1422326714627/Lottery+winners+and+Accident+Victims.pdf>

**#3** Dieses TED-Ed-Video illustriert die hedonistische Adaption (englisch,

 2017)

<https://www.youtube.com/watch?v=juO4zxsjSjw>

**#4** Diese Studie erläutert die Zusammensetzung von Glück und wie


 Veränderung möglich ist (englisch, 2005)

<https://cloudfront.escholarship.org/dist/prd/content/qt4v03h9gv/qt4v03h9gv.pdf>

**#5** Maren Urner erklärt hier, wie wir mit schlechten Gewohnheiten brechen

 <https://perspective-daily.de/article/6>

**#6** Diese Studie untersucht den Einfluss von Dankbarkeit auf Depressionen







 und Stress (englisch, 2008)

<https://www2.le.ac.uk/Members/rtg/pdf/GratitudeLongitudinalWood2008.pdf>

*Gastautorin: Katharina Ehmann*

Für diesen Text wirst du dankbar sein

[www.perspective-daily.de/article/492/d6e7s7rG](http://www.perspective-daily.de/article/492/d6e7s7rG)

- #7** Diese Studie untersucht den Zusammenhang von Dankbarkeit und  
 posttraumatischen Belastungssymptomen bei Kriegsveteranen (englisch,  
2006, Paywall)  
**<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0005796705000392>**
- #8** Diese Studie zeigt, dass Dankbarkeit die selbstberichtete Gesundheit positiv  
 beeinflusst (englisch, 2013)  
**<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3489271/>**
- #9** Diese Studie fand unter anderem heraus, dass Probanden in der  
 Dankbarkeitsgruppe mehr Sport trieben (englisch, 2003)  
**<http://www.breakthroughhealing.org/Documents/GratitudeStudy2003.pdf>**
- #10** Diese Studie zeigt, dass dankbare Menschen besser schlafen (englisch,  
 2009)  
**<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.324.4175&rep=rep1&type=pdf>**
- #11** Die Studie nahm den Einfluss von Dankbarkeit auf Beziehungen unter die  
 Lupe (englisch, 2008)  
**<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2692821/>**
- #12** Der Comic der Illustratorin Yao Xiao (englisch, 2015)  
 **<https://www.autostraddle.com/saturday-morning-cartoons-baopu-15-318590/>**

*Gastautorin: Katharina Ehmann*

Für diesen Text wirst du dankbar sein

[www.perspective-daily.de/article/492/d6e7s7rG](http://www.perspective-daily.de/article/492/d6e7s7rG)