

TITELTHEMA
.....
Danke!



Dankbarkeit:
der Weg zur Zufriedenheit



Balance:
weglassen, loslassen und sich einlassen



Reflexion:
verborgene Potenziale entdecken

Wofür bin ich

DANK BAR?

Her mit dem guten Leben.
Wieso Dankbarkeit kein Gefühl aus
der Mottenkiste ist und wir
dadurch erst **tiefe Zufriedenheit**
und **innere Stärke** finden

TEXT: PETRA THORBRIETZ

Annehmen:
Akzeptieren, was ist



Neugierde:
das Tor zu neuen Erfahrungen



Konfliktfähigkeit:
der Schlüssel zur Gelassenheit



Achtsamkeit:
Aus inneren Quellen schöpfen



FOTOS: ISTOCK/COURTNEYK, GETTY IMAGES, MAURITIUS IMAGES (2),
PLAINPICTURE/TINGAUD, STOCKSY (2)/ALEXEY KUZMA/WENDY LAUREL

Einfach mal so
Dankbarkeit beginnt im
Kleinen. Schon eine
winzige Geste löst bei
Sender und Empfänger
Glücksgefühle aus

FOTO: STOCKSY/JUMINIA ILLUSTRATION: CRISTINA KEUTER



Heute
schon
Danke
gesagt?



So kostbar
Jeder Moment ist ein Geschenk, über das man sich freuen darf und sollte

Wenn sich von einer Minute auf die andere das ganze Leben verändert... Eine unerwartete Diagnose, ein plötzlicher Verlust oder wenn im Flugzeug ein Triebwerk ausfällt - in den Sekunden danach scheint die Welt stillzustehen. Aus dem Nichts tauchen plötzlich all die Dinge auf, die man misst wird - die unbeschwerte Zeit, als man sich noch gesund wähnte, die intensiven Gespräche mit dem alten Freund, überhaupt, das Leben - falls man jemals eines geführt hat, anstatt sich nur sinnlos von einem Termin zum anderen jagen zu lassen.

Was würde man jetzt nicht alles geben, wenn man noch eine Chance hätte, alles von vorn und ganz anders zu tun, wie dankbar wäre man... Dankbar? Ist das nicht ein Gefühl aus der Mottenkiste? Wer dieses Wort in eine Runde von Freunden wirft, provoziert sofortige Diskussionen. „Wem dankbar und wofür?“, fragt jemand. „Braucht Dankbarkeit eigentlich ein Gegenüber?“, fragt ein anderer. „Pseudo-religiöser Quatsch“, meint einer, der glaubt, alles was er hat, nur sich selbst zu verdanken.

Dabei ist das Nachdenken über „Dankbarkeit“ eine aktuelle Strömung innerhalb der Positiven Psychologie, jener Richtung des Fachs, die sich nicht mit Krankheiten und Abweichungen von der Norm beschäftigt, sondern mit den positiven Seiten des Seins und der Frage, wie wir sie bewusst wahrnehmen und nutzen können. Ihr vielleicht wichtigster Vertreter ist Robert Emmons, Psychologieprofessor an der University of California. Dankbarkeit ist die Voraussetzung, um glücklich sein zu können, meint er, und hat viele Facetten davon in Studien gezeigt. Zum Beispiel in dieser: Zwei Gruppen bekamen die Aufgabe, zehn Wochen lang Tagebuch zu führen. Sie sollten nicht nur genau Buch darüber führen, wie sie sich körperlich und seelisch fühlten, sondern auch täglich fünf Dinge nennen: Die

ZUM AUFSAGEN

Das Abc der Dankbarkeit

Schreiben Sie Ihr Abc der Dankbarkeit - notieren Sie drei Punkte pro Buchstabe, für die Sie dankbar sind, schreibt Sabine Dankbar in „Das Dankbar-Prinzip“. Es können Dinge sein, die für Sie selbstverständlich sind. Betrachten Sie die Aufgabe nicht als Denksportaufgabe, sondern lassen Sie das Gefühl der Dankbarkeit in sich ankommen.

{ Kunst
Körper
Kinder

ABCDEFGHIJKLMN

{ Dich
Dach überm Kopf
Denken

FOTO: STOCKSYLUMINA; ILLUSTRATION: CRISTINA KEUTER

{ Sonnenuntergang
Spaß
Süßes

OPQRSTUVWXYZ

{ Papa
Platz für mich
Papier

{ _____

Erfüllt
Ein sonniger Tag,
Kinderlachen, Zeit
zusammen – Glück
in kleinen Dosen



Ich lebe den
Moment

FOTO: STOCKS/RAYMOND FORBES LLC; ILLUSTRATION: CRISTINA KEUTER

eine Gruppe sollte aufschreiben, wofür sie an diesem Tag dankbar war – zum Beispiel für einen spektakulären Sonnenuntergang. Die andere notierte, was sie genervt hatte, etwa „ewig keinen Parkplatz gefunden“.

Obwohl die Teilnehmer den Gruppen nach dem Zufallsprinzip zugeteilt worden waren, war das Ergebnis verblüffend homogen: Die aktiv „dankbare“ Gruppe war gesünder, fühlte sich fitter und war optimistischer und nach eigener Einschätzung deutlich glücklicher als die „Meckerer“, selbst als eine dritte Vergleichsgruppe, die keine der Übungen absolviert hatte. „Danken“ kommt von „denken“, erklärt Emmons in seinem Buch „Thanks!“ und ist ein Akt der bewussten Wahrnehmung. „Mein wichtigstes Empfinden ist Dankbarkeit“, schreibt auch der Psychiater Oliver Sacks in seinem Buch „Dankbarkeit“, mit dem er sich, totkrank, von seinen Lesern verabschiedet: „Ich habe geliebt und bin geliebt worden. Ich habe viel gegeben, aber ich habe auch viel bekommen. Vor allem aber durfte ich ein Bewusstsein haben, ein denkendes Wesen sein auf diesem schönen Planeten – und das war für sich ein enormes Privileg und ein Abenteuer.“

„In jede hohe Freude
mischt sich
eine Empfindung der Dankbarkeit“

Marie von Ebner-Eschenbach

und seine Familie von russischen Soldaten bedroht wurden, versuchte ein Nachbar, sie zu schützen – und wurde erschossen. „Vielleicht waren wir deshalb so glücklich damals“, sinniert der heute 91-jährige Pater, „weil wir im Moment leben mussten, den Tod immer vor Augen.“

Steindl-Rast, der für interkonnektionelle Verständigung wirbt und ein enger Freund des Dalai-Lama ist, steht im Zentrum einer Organisation, die weltweit das Bewusstsein für Dankbarkeit stärken will: des „gratefulness-Netztes“ (GRATEFULNESS.ORG, in Europa: DANKBAR-LEBEN.ORG). Unabhängig von religiösem Glauben oder anderen Überzeugungen könne man sie als spirituelle Übung praktizieren, in drei Schritten, sagt er: „Stopp! Schau hin! Geh weiter!“ (siehe Seite 27). Sein Ziel ist, die Gleichgültigkeit zu überwinden: „Der Ausgangspunkt ist offensichtlich die



Überraschung. Du wirst entdecken, dass du die Samen der Dankbarkeit wachsen lassen kannst, allein indem du ihnen Raum dafür gibst. Jede Überraschung ist eine Herausforderung, dem Leben zu vertrauen und so zu wachsen.“

So simpel die Botschaft klingt, so schwer ist sie umzusetzen – vor allem in der westlichen Welt, wo Kontrollverlust als bedrohlich empfunden wird. „Trotzdem haben wir festgestellt, dass das Thema Dankbarkeit in fast jedem Gespräch eine Rolle spielt“, sagt Sabine Dankbar, Unternehmensberaterin aus Münster. Mit ihrer Kollegin Monika Homann, die in einer großen Firma für Personalentwicklung zuständig ist, hat sie ihre Erfahrungen aufgeschrieben und in „Das Dankbar-Prinzip“ umgesetzt (Patmos, 16 Euro), das helfen soll, zu „mehr Kraft und Gelassenheit im Alltag“ zu finden. Nomen est omen – „Über meinen Nachnamen habe ich früher nie nachgedacht“, sagt sie und lacht. „Aber eigentlich ist er ein Auftrag.“ Für sie selbst sind Rituale wichtige Momente des Innehaltens: „Wir bedanken uns für jede Mahlzeit“, beschreibt sie ihren Familienalltag, „und ich bete jeden Abend und danke für den Tag.“

Das Anerkennen, dass da etwas ist, das mehr ist als man selbst – ob man es nun Gott, Tao, Karma oder Natur nennt –, steckt in allen Ansätzen, die sich mit einer positiven Grundhaltung der Welt gegenüber befassen. Zum Beispiel in der Salutogenese, der Theorie von der Gesundheit. Ihr Erfinder, der US-israelische Medizinsoziologe Aaron Antonovsky (1923–1994) hatte in Israel Frauen untersucht, die das Konzentrationslager überlebt hatten. Er wollte herausfinden, warum ein Teil dieser Gruppe viel weniger körperlichen und seelischen Schaden davontrug, obwohl die traumatischen Erfahrungen dieselben waren. Er machte drei Faktoren aus, die dafür wesentlich waren: die Fähigkeit, die

Eine positive Grundhaltung führt zu dem zufriedenen Gefühl der Sinnhaftigkeit

Zusammenhänge des Lebens zu verstehen, die Überzeugung, selbst zu seiner Gestaltung beitragen zu können, und ein Gefühl der Sinnhaftigkeit. Alle drei zusammen nannte Antonovsky „Kohärenz“, eine bewusste Lebensorientierung.

Dass man Sinn sogar im Horror finden kann, bestätigte zum Beispiel der Wiener Psychoanalytiker Viktor Frankl (1905–1997), der Frau und Familie im Holocaust verlor und selbst nur knapp Auschwitz überlebte. Er stellte den Sinn in das Zentrum seiner Logotherapie

„Danke für das, was du bekommen hast; auf das andere warte und freue dich, dass du noch nicht alles hast“

Lucius Annaeus Seneca



Die große Freiheit
Wer scheinbar selbstverständliche Schätze würdigt, ist nachweislich fitter, gesünder und glücklicher



Auszeiten
Eine Pause wird wohltuender, wenn man sie mit allen Sinnen genießt

FOTOS: STOCKSY (2)/LUMINA/NATALIE JEFFCOTT; ILLUSTRATION: CRISTINA KEUTER



VERINNERLICHEN

Das Dankbar-Tagebuch

Sabine Dankbar schlägt vor: Legen Sie sich ein kleines Heft neben Ihr Bett und schreiben Sie täglich vor dem Einschlafen drei Erlebnisse auf, für die Sie heute dankbar waren. Das können große Dinge sein – eine unerwartete Begegnung – oder kleine wie das Lächeln eines Kindes oder das Klopfen des Regens. Sie werden nach einiger Zeit empfinden, wie sich Ihre Erwartung des kommenden Tages verändert und Ihnen mehr positive Dinge begegnen – einfach, weil Sie achtsam dafür geworden sind.

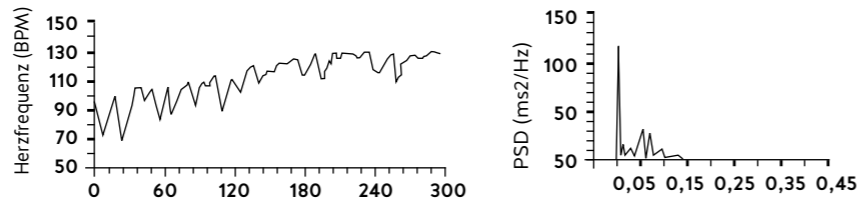
Ziehen Sie nach vier Wochen eine **PERSÖNLICHE BILANZ**: Was ist Ihnen in diesem Monat wichtig gewesen? Was sagt das über Sie und Ihr Leben aus? In welche Richtung motiviert Sie Ihre Erkenntnis?

BELEGBAR

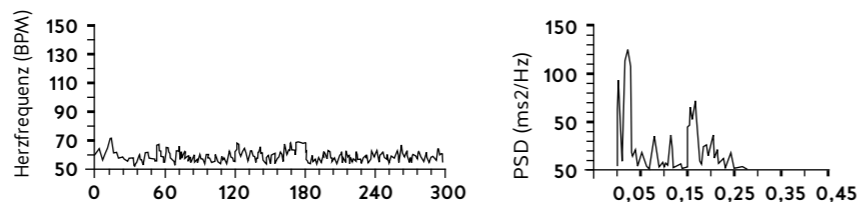
Von Herzen dankbar

Unzufriedenheit stresst, und das drückt sich im Herzschlag (BPM) aus. Er wird nicht nur schneller und unregelmäßiger (wie sein Zustand bei Wut zeigt), sondern Herz und Hirn sind nicht im Einklang. Anerkennung bringt das Herz in seinen natürlichen Rhythmus, was die Power-Spectral-Density-Analyse (PSD) zeigt.

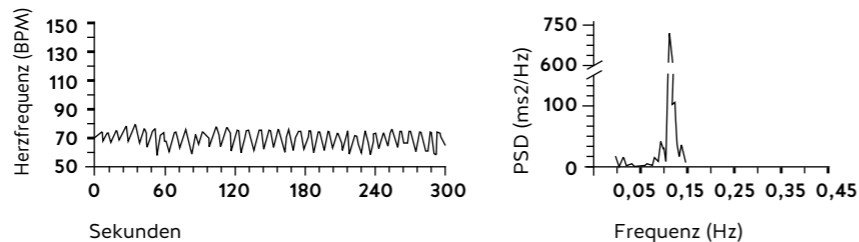
WUT



ENTSPANNUNG



DANKBARKEIT



Quelle:
HeartMath Research Center,
aus: Emmons 2007



Große Gefühle
Schmetterlinge im
Bauch beflügeln auch
das Gehirn – weil wir
dankbar sind für die
Gefühle, die wir
empfinden



1 STOPP!

Bevor du das nächste Telefonat machst, die E-Mails abrufst, in den Bus springst - halte einen Moment ein. Nimm dich wahr, so wie du in diesem Moment bist, spüre dich und dein klopfendes Herz. Wenn du willst, lege eine Hand auf Bauch oder Brust. Halte ganz still. Folge dem Atem, wie er in dich einströmt und dich wieder verlässt. Mach dir den Moment bewusst und welches Geschenk dein Leben ist.

ÜBUNGSSACHE

Drei Schritte zur Dankbarkeit

In drei Schritten, empfiehlt der Benediktinerpater **David Steindl-Rast**, lässt sich die Praxis eines dankbaren Lebens erlernen – wenn man sie immer wieder einübt.



2

Hast du je beobachtet, wie sich deine Augen ein bisschen weiter öffnen, wenn du überrascht bist? Es ist, als wärest du eingeschlafen, tagträumend und schlafwandelnd nur wegen irgendeiner Routinearbeit, und du hörst deine Lieblingsmelodie im Radio, oder du schaust auf von den Pfützen des Parkplatzes und siehst einen Regenbogen. Oder das Telefon läutet und es ist die Stimme eines alten Freundes und plötzlich bist du wach. Selbst eine unerfreuliche Überraschung rüttelt uns aus der Bequemlichkeit auf und bringt uns dazu, lebendig zu werden. Vermutlich schätzen wir dies anfänglich nicht, aber wenn wir zurückblicken, können wir es immer als ein Geschenk erkennen.

SCHAU HIN!

3 GEH WEITER!

Bewahre die innere Haltung der Offenheit, des Empfangens, des Staunens und gehe mit ihr weiter, denn wir machen nur Erfahrungen, wenn wir auf die Welt und ihre Menschen zugehen.

FOTOS: GETTY IMAGES, MAURITIUS IMAGES; ILLUSTRATION: CRISTINA KEUTER

„Dankbarkeit ist eine Pflicht, die erfüllt werden sollte, die aber zu erwarten keiner das Recht hat“

Jean-Jacques Rousseau



Kleiner
Strauß,
großes
Danke

Der Gedanke zählt
Es braucht nicht immer
große Gesten, um
einfach mal „Danke“
zu sagen

„Trotzdem Ja zum Leben sagen“. Auch der Friedensnobelpreisträger Eli Wiesel (1928–2016), der in Auschwitz und Buchenwald gefangen war, erzählte, dass er nach Kriegsende Menschen gesagt habe: „Danke, dass Sie einfach leben, dass Sie menschlich sind.“


Dankbarkeit ist also Teil der Resilienz, der Widerstandskraft, die hilft, persönliche Krisen zu bewältigen. „Wir kennen das Phänomen des ‚post-traumatic growth‘, des Wachsens an Schicksalsschlägen“, bestätigt Gesundheitswissenschaftlerin Anna Paul. Sie leitet an den Kliniken Essen-Mitte die „Integrative Onkologie“, wo Frauen mit gynäkologischen Krebserkrankungen naturheilkundlich begleitet werden. Ein Teil der Therapie entstammt der Mind-Body-Medizin, die zum Beispiel über Achtsamkeitsübungen und Meditation Körpergefühl und Selbstwahrnehmung schult und gleichzeitig den Geist beruhigt. „Wir machen immer wieder die Erfahrung“, sagt Paul, „dass Patientinnen sagen, dass sie dankbar für die Chance sind, durch die Krankheit ganz neue Seiten an sich zu entdecken und einiges an ihrem Leben zu ändern. Selbst, wenn ihre Krankheit schon fortgeschritten ist, erkennen sie, dass sie jetzt leben, im Hier und Jetzt.“

Ob das Glas halb leer oder halb voll ist, ob man also gekränkt ist, Krebs zu bekommen, oder das als Herausforderung versteht, ist eine Frage der Haltung dem Leben gegenüber. „Wir sind natürlich nicht dankbar für schreckliche Dinge“, so der Benediktinerpater Steindl-Rast. „Aber wir

können dankbar sein für jede Sekunde, die uns eine weitere Gelegenheit für Neues schenkt.“

Etwas anzunehmen, was man vielleicht gar nicht haben wollte, ist das vielleicht Schwierigste an der Dankbarkeits-Praxis. „Es macht keinen Sinn sich vorzunehmen, dass man plötzlich für alles dankbar sein will“, sagt der Münchner Philosophieprofessor Michael Bordt, ein Jesuit (siehe Seite 29). „Es geht um ein grundsätzliches Ja zum Leben, mit all seinen Höhen und Tiefen.“

Etwas anzunehmen, was man nicht haben wollte, ist das Schwierigste an der Dankbarkeits-Praxis

Ein beeindruckendes Beispiel dafür ist Sam Berns, ein Amerikaner, der mit einer seltenen Genmutation geboren wurde, die vorschnelles Altern auslöst: Progeria. Trotz seines alienähnlichen Aussehens und seiner eigenartig quäkenden Stimme wurde er zum Star einer Reality-Show und hielt einen TED-Talk-Vortrag über gelingendes Leben: „Akzeptiere, was du doch nicht schaffen kannst, denn es gibt so vieles, was du noch tun kannst!“ Drei Monate später starb Berns, mit nur 17 Jahren, als alter weiser Mann. 

Petra Thorbrietz fragte sich „Wofür bin ich dankbar?“ und stellte fest, welche große Rolle andere Menschen in ihrem Leben spielten und spielen. Berührt zu werden, innerlich und äußerlich, ist für sie ein Grund, dankbar zu sein. Manchmal reicht schon ein Lächeln.

INTERVIEW

„Ja“ sagen zum Leben

Michael Bordt SJ ist Jesuit und hält unter anderem Workshops und Exerzitien für Führungskräfte ab

Was können wir von den Jesuiten lernen?

Wer andere führen möchte, muss sich selbst führen können. Dazu muss man aber wissen, wer man selbst ist, was man überhaupt führen können muss. Das lernt man durch Selbstreflexion und Selbstwahrnehmung. Meditation ist dabei sehr wichtig – auch wenn es eine harte Schule für viele ist.

Welche Rolle spielt Dankbarkeit dabei?

Es geht im Kern um die Bejahung seines Lebens – bei allen Spannungen und Konflikten. Die Dankbarkeit ist dann das Gefühl, das dabei entsteht, die emotionale Seite. In der Meditation lernen Menschen, das sein zu lassen, was ist.

Ist das nur eine Auszeit, oder hat das Folgen für den Alltag?

Eine unserer Übungen heißt „Three good things“. Man schreibt täglich auf, worüber man sich gefreut hat, wofür man dankbar ist. Entscheidend ist aber auch, dass man Dankbarkeit nicht nur empfindet, sondern auch darüber nachdenkt, Konsequenzen zieht. Einer der Führungskräfte aus einem Kurs war auf dem Sprung, Vorstand in einem großen Unternehmen zu werden. Er hat dann die Übung gemacht und gemerkt: Die Arbeit kam überhaupt nicht vor. Seine Dankbarkeit richtet sich auf seine Kinder, seine Familie. Er hat den Job nicht angenommen.

Braucht man ein Gegenüber, um dankbar zu sein?

Als gläubiger Mensch würde ich natürlich sagen, die Dankbarkeit richtet sich auf Gott, das ist für mich ganz natürlich. Andere nennen Menschen, denen sie dankbar sind, für andere richtet sich die Dankbarkeit auf gar kein Gegenüber. Wichtiger, als sich zu fragen, wem gegenüber man dankbar ist, ist die Wahrnehmung der Dinge, für die wir dankbar sind. Das können kleine Dinge sein: der heiße Kaffee am Morgen, das Licht der Sonne in den Blättern, aber auch, dass mir etwas gelungen ist, meine Freundschaften, meine Kinder ...



Michael Bordt SJ (57) ist Vorstand des Instituts für Philosophie und Leadership der Hochschule für Philosophie in München. Sein letztes Buch: „Die Kunst, sich selbst zu verstehen“. Ein philosophisches Plädoyer. (Elisabeth Sandmann Verlag, 19,95 Euro)