



Vom Glück, dankbar zu sein - die Wissenschaft der Dankbarkeit Einige Reflexionen aus dem Buch von Robert Emmons

„Denken ist Danken“, pflegte der bekannte Existenzialist und Philosoph Martin Heidegger zu sagen und verweist damit auf die enge Verwandtschaft dieser beiden Wörter: Sie haben die gleiche etymologische Wurzel.

Die Ergebnisse der Dankbarkeitsforschung von Prof. Robert Emmons

Die Forschungsreihe zeigte, dass dankbare Menschen

- ▶ ein höheres Maß an positiven Emotionen wie Freude, Begeisterung, Liebe, Glück und Optimismus erfahren;
- ▶ seltener negativen Gefühlen wie Neid, Groll, Gier und Bitterkeit ausgesetzt sind;
- ▶ besser mit dem Alltagsstress klarkommen;
- ▶ in der Regel eine erhöhte Resilienz (Widerstandskraft) angesichts, traumabedingter Stresserfahrungen aufzeigen;
- ▶ sich häufig deutlich schneller von Erkrankungen erholen, da sie von ihrer robusteren psychischen Gesundheit profitieren;
- ▶ ein größeres Gefühl der Verbundenheit zu anderen besitzen

Dankbarkeit ist mithin der Schlüssel zum Glück, wie vom wissenschaftlichen Standpunkt aus belegbar wird. Viele gehen davon aus, dass Glück von dem abhängig ist, was in ihrem Leben passiert. Doch neuere Beiträge der wissenschaftlichen Literatur zum Thema Glück belegen, dass es umgekehrt ist: der Einzelne profitiert von seinem persönlichen Glücks empfinden. Es geht also dem positiven Ergebnissen voraus und sorgt dafür, dass gute Dinge passieren. Dazu gehören zum Beispiel bessere Arbeitsergebnisse (im Beispiel durch höhere Produktivität, bessere Qualität, bessere Leistung), ein höheres Einkommen, Vorteile auf sozialer Ebene. Ein hoher Zigarettenkonsum kann sechs Jahre des Lebens kosten; umgekehrt kann ein höheres Glücksempfinden eine zusätzliche Lebenserwartung von neun Jahren schenken.

Eine Langzeitstudie von Studenten fand heraus, dass das Maß des persönlichen Glücksempfindens am College ein Indikator für das Einkommen 16 Jahre später war. Die glücklichsten Studenten verdienten jährlich etwa 25.000 \$ mehr als ihre mürrischen Kommilitonen. Deshalb sind Maßnahmen, die der dauerhaften Freude einer Person dienen, umso wünschenswerter, denn das Glücksempfinden hat eindeutige positive Auswirkungen auf alle anderen Lebensbereiche: auf selbstloses Verhalten, Kreativität, Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz, körperliche Gesundheit und soziale Beziehungen.



Dankbarkeit als bewusst gewählte Haltung

Zahlreiche Berichte, von Menschen aus den verschiedensten Ländern und Zeiten bezeugen, dass Dankbarkeit eine Lebenseinstellung ist, die man selbst wählen kann. Diese ist nicht abhängig von objektiven Lebensumständen wie Gesundheit, Wohlstand oder Schönheit. Eine Vielzahl von Haltungen ist mit einer dankbaren Lebenseinstellung nicht vereinbar: die Opferrolle, die man sich selbst zuweist, die Unfähigkeit, eigene Defizite zuzugeben, sowie Anspruchshaltungen. Eine Kultur, die Selbstverherrlichung und persönliche Verdienste feiert, verdrängt die Dankbarkeit. Auch in einer Kultur, die sich dem Konsum und dem Genuss verschrieben hat, kann Dankbarkeit nur schwerlich überleben.

Was verursacht Glücksempfinden?

Wissenschaftler gehen davon aus, dass jeder Mensch ein chronisches und für ihn charakteristisches Maß an Glücksempfindungen hat. Diesen Prozess nennt man Adaptation oder auch „hedonistische Anpassung“. Erst einmal reagieren Menschen sehr stark auf eine dramatisch veränderte Situation, aber im Laufe der Zeit lassen ihre emotionalen Reaktionen nach und verlieren an Intensität. Mit anderen Worten: Die Menschen passen sich den neuen Gelegenheiten an; sie halten das Gute für selbstverständlich oder überwinden die Hindernisse, mit denen sie des Lebens konfrontiert, so dass sie zu dem Maß an Glücksgefühl zurückkehren können, dass für sie natürlich ist.

In einer der bekanntesten Studien zum Thema Adaptation verglichen Psychologen das Wohlbefinden und die Angaben über das persönliche Glücksempfinden zweier verschiedener Gruppen miteinander: die Angehörigen der einen Gruppe hatten soeben in der Lotterie gewonnen, die andere Gruppe eine verheerenden Wirbelsäulenverletzung erlitten. Die Wissenschaftler kamen zu dem Ergebnis, dass Lottogewinner weniger glücklich waren, als man gemeinhin erwarten (und- was noch überraschender ist- nicht nennenswert glücklicher als eine weitere Kontrollgruppe), und dass die Person mit einer Wirbelsäulenverletzung glücklicher waren als vermutet. Wo kommen diese Festwerte her? Die Antwort lautet: von unseren Genen.

Dieser Teil des Glücksempfindens ist also genetisch bedingt und wird als wandelbar angenommen. Er bleibt auch über einen längeren Zeitraum hinweg stabil und entzieht sich dem Einfluss der Kontrolle. Manche sind genetisch darauf programmiert, die meiste Zeit über glücklich zu sein, während andere scheinbar dazu verdammt sind, mit finsterem Blick durchs Leben zu gehen. Die Glücksforschung, allen voran die amerikanische Psychologin Sonja Lyubomirsky, konnte einige bewusste Aktivitäten identifizieren, durch die jeder sein Glücksgefühl steigern oder mindern kann.

Wofür ist Dankbarkeit gut?

Dankbare Gedanken fördern den Genuss positiver Lebenserfahrungen und Situationen. Die Besinnung auf die positiven Dinge im Leben wirkt dem Effekt der Adaptation, die dafür verantwortlich ist, dass unser Glücksempfinden immer wieder zu einem Festwert zurückkehrt, auf direktem Wege entgegen. Wir sollten uns ins Gedächtnis rufen, das wir niemanden Befehlen können, dankbar zu sein, genauso wenig wie wir Menschen befehlen können, zu lieben oder anderen zu vergeben. Dankbarkeit ist für viele ein Gefühl, das aus bestimmten Wahrnehmungen und Gedanken erwächst.

Die Armut des Überflusses

Die Forschung hat eindeutig belegt, dass man Glück nicht kaufen kann. Inmitten unserer Kultur des Überflusses scheinen die Menschen nicht wirklich glücklicher zu werden. Tatsächlich behaupten manche, dass es mehr persönliches Leid gibt als früher (zumindest, wenn man die Variablen wie Depressionen und Suizid in Betracht zieht). Ein Grund, warum eine Steigerung unserer materiellen Besitztümer nicht auch eine Steigerung unseres Glücks empfinden zu Folge hat, hängt mit dem bereits erwähnten Prinzip der Adaption zusammen.

Ein Verbrechen wider die Natur

Ein Mensch empfindet Undankbarkeit nicht, sondern er zeigt sie durch Wort und Tat. Dies ist laut Immanuel Kant ein Laster, ein tief greifendes moralisches Versagen.

Dankbarkeit, verglichen mit mangelnder Dankbarkeit und Undankbarkeit:

Dankbarkeit	mangelnde Dankbarkeit	Undankbarkeit
Die Wohltat erkennen	Versäumnis, die Wohltat zu erkennen	Einen Fehler in der Wohltat erkennen
Anerkennen, dass man eine Wohltat erhielt	Versäumnis, zu erkennen, dass man eine Wohltat erhalten hat	Bestreiten der lauterer Motive des Wohltäters
Den Gefallen erwidern	Versäumnis, den Gefallen zu erwidern	Gutes mit Bösem vergelten

Dankbarkeit praktizieren

Dankbarkeit liegt ein Paradox zugrunde: während es klare Anhaltspunkte dafür gibt, dass die Pflege der Dankbarkeit unser Leben und uns in unserer Lebenseinstellung nachhaltig zu glücklicheren und gesünderen Menschen macht, ist es immer noch schwierig, Dankbarkeit täglich zu praktizieren. Wir tun etwas, das gut für uns ist, das wir aber nicht wirklich mögen. Dankbarkeit



bedeutet oft harte und schmerzhaft Arbeit. Sie erfordert Disziplin.

James Prochaska, klinischer Psychologe an der University of Rhode Islands, geht davon aus, dass Verhaltensänderungen nicht in einen großen Schritt erfolgen, weshalb er das so genannte Transtheoretische Modell (TTM) entwickelte, in dem der Prozess der Veränderung von Risikoverhaltensweisen festgehalten wird. Darin legt er dar, dass Menschen auf ihrem Weg zu erfolgreichen Veränderungen verschiedene Stadien durchlaufen. Dabei folgen sie ihrem ganz eigenen Rhythmus in drei unterschiedlichen Phasen:

1. Absichtsbildung
2. Handlung
3. Aufrechterhaltung

Wie man immer dankbar bleibt: die Top 10

1. Führen Sie ein Dankbarkeitstagebuch
2. Erinnern Sie sich an das Schlechte
3. Stellen Sie sich drei existentielle, persönliche Fragen
4. Gebete der Dankbarkeit
5. Kommen Sie zur Besinnung
6. Benutzen Sie visuelle Erinnerungshilfen
7. Verpflichten Sie sich, Dankbarkeit zu praktizieren
8. Achten Sie auf Ihre Sprache
9. Aktivieren Sie Ihre Mimik
10. Werden Sie zum Querdenker

Und dann genießen Sie das Glück, dankbar sein zu dürfen!

Quelle: Robert Emmons, Prof. für Psychologie, University of California, Vom Glück, dankbar zu sein, Campus Verlag