

## **DANKBARKEIT – DAS GEDÄCHTNIS DES HERZENS**

**SIE KENNEN BESTIMMT MENSCHEN, DIE VIEL JAMMERN.** Vielleicht sind Sie ja sogar selbst jemand, der sich gerne beklagt: über etwas, das nie da ist, wenn man es braucht; über das Finanzamt, das so viele Steuern verlangt; über den Ehemann, der nie aufmerksam genug ist; über die Kinder, die nie im Haushalt helfen, oder auch einfach nur darüber, dass es regnet. Es gibt scheinbar genug Gründe, um täglich zu jammern. Und wie steht es eigentlich mit der Dankbarkeit? In unserer Wohlstandsgesellschaft sollte es doch noch viel mehr Gründe zum Dankbarsein geben als zum Jammern, oder?

Vielleicht lassen Sie sich ja von mir überzeugen, dass es sehr gute Gründe gibt, sich auf die Suche nach dem Guten zu begeben, denn: Dankbarkeit ist gut für Ihr Gehirn! Der Publizist Peter E. Schumacher<sup>51</sup> sagte: »Nur wer denkt, kann danken« – ich finde, dasselbe gilt auch umgekehrt: Wer in der Lage ist, dankbar zu sein, kann besser denken! Dankbarkeit aktiviert viele verschiedene Hirnregionen. Sie macht uns offener und aufmerksamer gegenüber den Menschen und den Dingen um uns herum. Sie lässt uns bewusster durchs Leben gehen, wir nehmen mehr wahr, wir nehmen mehr Bilder in uns auf – und können uns somit auch mehr merken!

*Dankbarkeit aktiviert viele Regionen im Gehirn, lässt uns bewusster durchs Leben gehen und hält unser Gehirn fit.*

An der Indiana University, USA, konnten Forscher in einer Studie zeigen, wie Dankbarkeit das Gehirn umbaut und dass nachhaltige positive Effekte entstehen.<sup>52</sup> Sie baten 43 Personen, die

wegen Ängsten oder Depressionen in Behandlung waren, pro Woche 20 Minuten lang einen Brief an jemanden zu schreiben und dem Empfänger des Briefs dabei ihre Dankbarkeit auszudrücken. Es war den Teilnehmern der Studie selbst überlassen, ob sie den Brief auch wirklich abschicken wollten oder nicht. Nach drei Wochen – also nach drei Briefen – war der Versuch beendet. Eine Kontrollgruppe gab es natürlich, die in diesen drei Wochen auf das Schreiben solcher Briefe verzichtete.

Drei Monate später wurden alle Teilnehmer (auch die der Kontrollgruppe) unter einen Hirn-Scanner gelegt. Dort wurde ihnen eine Aufgabe gestellt: Sie bekamen von einem Gönner Geld geschenkt und hatten die Möglichkeit, ihre Dankbarkeit auszudrücken, indem sie einen Teil oder das gesamte Geld einer Hilfsorganisation oder sonst jemandem spendeten. Alle Teilnehmenden wussten, dass dies nur ein Experiment war und es diesen Gönner gar nicht gab. Doch man versicherte ihnen, dass zumindest eine der Transaktionen per Zufallsprinzip ausgewählt und tatsächlich stattfinden würde.

Der Hirn-Scanner zeigte Folgendes: Je dankbarer jemand war (je mehr Geld er also weitergab), desto mehr Hirnaktivitäten wurden aufgezeichnet: im Frontallappen vorne hinter der Stirn, der Sitz von Persönlichkeit und sozialem Verhalten ist, im Parietallappen dahinter, der für sensorische und motorische Dinge zuständig ist, und im Okzipitallappen am Hinterkopf, mit dessen Hilfe wir sehen können. Dankbarkeit aktiviert also große Bereiche unseres Gehirns.

Zwei Monate später wurden die Teilnehmer nochmals untersucht. Jene unter ihnen, die zuvor Dankbarkeitsbriefe geschrieben hatten, zeigten im Hirn-Scanner auch nach dieser Zeit mehr Hirnaktivität in den entsprechenden Regionen als die

Kontrollgruppe. Sie berichteten auch, dass sie sich dankbarer fühlten. Die Forscher schlossen daraus, dass Dankbarkeit offensichtlich eine Emotion ist, die sich umso häufiger bei jemandem zeigt, je stärker er sie praktiziert. Sprich: Wer sich bewusst in Dankbarkeit übt, wird sie auch in neuen Situationen spontan stärker spüren. Die Forscher gehen davon aus, dass dies deshalb so gut funktioniert, weil wir Menschen vom gegenseitigen Wohlwollen abhängig sind. Dankbarkeit stärkt unser prosoziales Verhalten und ist daher eine ganz wichtige Emotion!

*Je mehr wir unsere Dankbarkeit trainieren, desto besser fühlen wir uns und desto produktiver kann unser Gehirn arbeiten.*

### **So können wir Dankbarkeit trainieren**

Dankbarkeit zu trainieren ist gar nicht so schwer. Ich habe ein paar Ideen für Sie gesammelt. Betrachten Sie diese Sammlung als Fundus, aus dem Sie sich das herausnehmen, das Sie am meisten anspricht.

#### **DAS WÖCHENTLICHE LÄCHELN**

Besorgen Sie sich ein hübsches Notizbüchlein und notieren Sie pro Woche, wofür Sie dankbar sind. Am besten, Sie nehmen sich einen bestimmten Tag vor, zum Beispiel den Freitag oder wie ich den Sonntagabend. Jeden Freitag beim Frühstück oder am Sonntagabend blicken Sie auf die Woche zurück und halten fest, was Sie dankbar gemacht hat. Schreiben Sie, wenn möglich, mit der Hand! – Weshalb das zusätzlich nützlich ist, haben wir schon erwähnt.

## **BEOBACHTEN SIE SICH SELBST**

Damit Sie genug Stoff für Ihre wöchentlichen Notizen haben, werden Sie möglicherweise aufmerksamer durchs Leben gehen. Durch regelmäßige Übung in Dankbarkeit wird sie zusätzlich noch verstärkt, wie die Forscher der Indiana-Universität nachgewiesen haben.

## **DIE TÄGLICHE DANKBARKEITS-DOSIS 1**

Schreiben Sie täglich zwei Minuten lang positive Erlebnisse nieder. Wenn Sie diese Gewohnheit über einen längeren Zeitraum praktizieren, schaffen Sie es, Ihr Gehirn von einer negativen Haltung umzupolen zu einer positiveren Lebenseinstellung. Das ist Psychohygiene, lässt Freude entstehen und macht Ihr Gehirn wacher.

## **DIE TÄGLICHE DANKBARKEITS-DOSIS 2**

Seien Sie achtsam gegenüber Ihrer Umgebung und finden Sie täglich mindestens eine Sache, zu der Sie spontan sagen (oder zumindest denken): »Danke, dass ...« Das kann auf dem Weg zur Arbeit der gerade aufblühende Baum neben der Bushaltestelle sein, der Sie denken lässt: »Ist das nicht ein wunderschöner Frühlingsgruß? Danke, lieber Baum, dass du hier so gut gedeihst.« Oder der Straßenmusiker auf dem Heimweg von der Arbeit, dem Sie kurz Ihre Aufmerksamkeit schenken, eine Münze in den Hut werfen und sagen: »Danke, dass du so schön spielst.«

## **DANKBARKEIT FÜR FORTGESCHRITTENE**

Probieren Sie es aus, auch negativen Dingen gegenüber dankbar zu sein. Ich weiß, das hört sich etwas merkwürdig an. Die Idee dahinter ist, dass jeder noch so negative Gedanke schließlich auch

seine Daseinsberechtigung haben soll. »Danke, liebe Nervosität, dass du mich so beutelst vor meinem Vortrag. Ich weiß, du bist wichtig, damit ich eine gute Leistung bringe.« Oder: »Danke, lieber Ärger, dass du mich warnst vor diesem unverschämten Kunden. Du zeigst mir meine Grenzen auf, damit ich gut auf mich achtgebe, wenn ich mit ihm verhandle.«

Bruder David Steindl-Rast ist für mich in dieser Hinsicht wichtigstes Vorbild und Ideengeber. Auf der Seite [www.gratefulness.org](http://www.gratefulness.org) spricht er in einem Interview mit dem Philosophen und Theologen Dr. Phil. Christoph Quarch darüber, wie Dankbarkeit und negative Situationen in unserem Leben zusammenpassen. Lassen Sie sich von seinen Gedanken inspirieren: »Alles, wofür ich gemeinhin dankbar bin – der Sonnenschein, die schöne Kunst, das gute Essen –, all das wäre nichts wert, wenn ich nicht Gelegenheit hätte, mich daran zu freuen. Und für diese Gelegenheit kann ich auch dann noch dankbar sein, wenn ich mit Situationen konfrontiert werde, für die ich nicht dankbar sein kann: Ausbeutung, Unterdrückung, Gewalt, der plötzliche Tod eines Menschen, Untreue ... Ich kann dankbar sein für die Gelegenheit, etwas Neues zu lernen, zu wachsen, zu reifen. Im Augenblick ist das oft unmöglich, aber gleichwohl kann ich mich in dem Vertrauen üben, dass mir das Leben wieder und wieder Gelegenheit gibt, mein Potenzial zu entfalten. Und tatsächlich: Wenn wir rückblickend auf unser Leben schauen, dann stellen wir fest, dass es oft die Schicksalsschläge waren, die uns haben reifen und wachsen lassen.«

#### **DANKBARKEITS-APP AM HANDY**

Zu guter Letzt zur Abwechslung noch ein Tipp für Ihr Handy: Auf dieser erwähnten Seite [www.gratefulness.org](http://www.gratefulness.org) finden Sie eine

liebevoll gestaltete Gratis-App, die ich sehr empfehlen kann. Die Idee für diese App entsprang einer Geschichte, die Sie vielleicht kennen: Es ist die Geschichte einer alten Frau, die zufrieden und glücklich lebte. Wenn sie ihr Haus verließ, nahm sie immer eine Handvoll Bohnen mit. Und jedes Mal, wenn sich etwas ereignete, das sie mit Dank erfüllte, ließ sie eine Bohne – vielleicht auch einmal zwei oder drei – von der einen Jackentasche in die andere gleiten. Abends saß die Frau zu Hause am Tisch und zählte ihre Bohnen. Dabei führte sie sich vor Augen, was ihr an diesem Tag alles an Schönem und Gutem widerfahren war.

In der App werden die Bohnen zu Samen der Dankbarkeit, die Sie dort »pflanzen« können. Notieren Sie sich nach einer Begegnung mit einem besonderen Menschen gute Eindrücke; ein Foto kann einen speziellen Moment festhalten ... und schon bald ist eine große Ernte eingebracht!

Egal, welcher Tipp Sie anspricht: Schon eine einzige positive Gewohnheit stärkt Ihr Gehirn dahingehend, achtsamer und aufmerksamer den positiven Seiten des Lebens gegenüber zu werden. Außerdem hilft es, viel mehr Facetten der Welt zu erkennen, die Sie umgeben. Dankbarkeit ist Wellness pur für Ihre Seele, Balsam für Ihre Lebensqualität – und ein starkes Mittel für Ihr Gehirn!

*Dankbarkeit aktiviert viele Hirnregionen. Sie sorgt dafür, dass Sie viel bewusster und aufmerksamer durchs Leben gehen. Wenn Sie mehr nach den positiven Dingen in Ihrem Leben suchen, werden Sie feststellen, dass sich Ihre Lebensqualität deutlich steigert.*