



# WOFÜR BIN ICH DANKBAR?

Wer sich das häufig vor Augen hält, lädt das Glück in sein Leben ein.

VON **DORIS IDING**  
UND **NANNI GLÜCK**

**B**ereits im Jahre 2003 untersuchten die Psychologen Robert A. Emmons und Michael E. McCullough an der Universität von Kalifornien den Einfluss von Dankbarkeit auf die Gemütsverfassung. Dazu wurden 192 Studierende, nachdem sie ihre Gemütsverfassung eingestuft hatten, in drei Gruppen eingeteilt:

- die eine Gruppe sollte zehn Wochen lang in einem Tagebuch notieren, wofür sie dankbar war,
- die zweite Gruppe sollte niederschreiben, was schlecht gelaufen war,
- und die dritte sollte neutral über ihre Erlebnisse berichten.

Nach Ablauf der zehn Wochen wies jene Gruppe, die das Dankbarkeitstagebuch geführt hatte, deutlich mehr Optimismus auf als die Studierenden der beiden anderen Gruppen. Sie fühlten sich insgesamt vitaler und versprühten mehr Lebensfreude. Doch nicht nur das: Ebenso verschwanden bei ihnen körperliche Zipperlein wie Bauchschmerzen, Muskelverspannungen oder Kopfschmerzen. Sie schliefen besser, gingen seltener zum Arzt und trieben sogar messbar mehr Sport als die anderen. Hinzu kam, dass sich die sozialen Beziehungen der ersten Gruppe verbesserten, sie sich besser motivieren konnten und wichtige Ziele erreichten.

Das sind erstaunliche Ergebnisse. Mittlerweile konnten Forscher sogar nachweisen, dass praktizierte Dank-

barkeit nicht nur unseren gesundheitlichen Zustand und unseren Schlaf verbessert, sondern uns insgesamt fröhlicher und zuversichtlicher werden lässt.

## Übung: Dankbar sein

Glauben Sie, dass Ihr Glück in der Zukunft liegt? Gehen Sie davon aus, dass Sie noch dieses oder jenes brauchen, um sich so richtig wohlfühlen? Vielleicht übersehen Sie vor lauter Suche nach dem großen Glück die vielen kleinen Glücksmomente, die jeder Tag für Sie bereithält. Und vielleicht übersehen Sie vor lauter Geschäftigkeit den Reichtum des gegenwärtigen Moments. Steigen Sie aus! Überlegen Sie sich am Ende eines Tages, wofür Sie dankbar sein können:

Ich bin dankbar  
für ...

Gedanken und  
Empfindungen,  
während ich dies  
aufschreibe

einen netten  
Nachbarn, der auf  
meinen Hund  
aufpasst.

den köstlichen  
Kaffee, den ich  
heute im Café  
getrunken habe.

gesunde Augen.

meine Arbeits-  
stelle.

Dankbarkeitsübungen machen deutlich, wie gut es uns geht. Denn seien wir mal ehrlich: Viel zu schnell ändert sich das Leben! Von einem Moment auf den anderen kann eine lebensbedrohliche Krankheit oder eine Naturkatastrophe unsere Illusion von Unendlichkeit und Sicherheit zerstören.

Was passiert, wenn wir uns in täglicher Dankbarkeit üben? Wir bilden damit eine stabile Basis für positive Gefühle. Da wir nie zwei Gefühlszustände gleichzeitig erfahren können, ist es fast unmöglich, dass Gefühle wie Angst, Neid oder Wut auf der Basis von Dankbarkeit entstehen. Wir können nicht frustriert und dankbar zugleich sein. Dankbarkeit ist ein Nährboden für Zuversicht und Resilienz. Haben wir eine dankbare Grundstimmung, fällt es uns viel leichter, uns den positiven Dingen zuzuwenden, wir deaktivieren unseren angeborenen Negativfilter! Positive Gefühle sind wahre Alleskönner: Sie stärken das Immun- und Herz-Kreislauf-System, fördern Kreativität und erhöhen unsere Belastbarkeit (sogar im Umgang mit traumatischen Situationen). Viele sprechen von einem positiven Kreislauf: Gute Gefühle heute erhöhen die Wahrscheinlichkeit auf gute Gefühle morgen.

## Glücksspeicher füllen

Wie das geht? Machen Sie bewusst schöne Erfahrungen. Das ist gar nicht so schwer. Suchen Sie nach den positiven Dingen in Ihrem Leben. Das wird Ihnen, vorausgesetzt, Sie üben sich regelmäßig in Dankbarkeit, schnell ganz leichtfallen: das nette Lächeln der Bäckereiverkäuferin am Morgen, ein schöner Sonnenuntergang oder irgendetwas anderes scheinbar Banales. Die Welt ist voller Schönheit, auf die wir unsere Aufmerksamkeit richten können.

Nun heißt es, dieses Gefühl, das in uns aufsteigt, wenn wir uns etwas Schönerem zuwenden, zu archivieren. Wir möchten schließlich unseren Glücksspeicher füllen. Dafür müssen wir 20 bis 30 Sekunden achtsam und fokussiert bei dem positiven Gefühl verharren. Je aufmerksamer und länger Sie in der Wahrnehmung verweilen, desto stärker werden die neuronalen Verknüpfungen in Ihrem Gehirn. Die positive Erfahrung gewinnt an echtem Wert.

Wenn Sie es schaffen, in diesem Moment echte Dankbarkeit zu empfinden, dann stehen die Chancen sehr gut, dass Sie sich eben eine starke positive Erinnerung geschaffen haben, die Ihnen für die Zukunft viel Kraft und Energie schenken wird.

## Furchteinflößende Emotionen transformieren

Positive Dinge können Sie auch nutzen, um negative Erinnerungen abzuschwächen. Dazu können Sie sich die Mechanismen unseres Gedächtnisses zunutze zu machen:

Erinnerungen werden nicht als komplettes Ereignis mit allen dazugehörigen Details abgespeichert, so, wie wir das von Computern kennen. Unser Gehirn legt nur die Hauptmerkmale ab und baut dann beim Abrufen der jeweiligen Erinnerung die dazugehörigen Details als Simulation wieder auf. Dieser Prozess des Neuaufbaus der Erinnerung gibt uns die Möglich-

keit, gestaltend auf negative Erfahrungen einzuwirken.

Das Abrufen einer Erinnerung ist nichts anderes als die Aktivierung eines neuronalen Musters. Befinden sich zeitgleich besonders angenehme oder unangenehme Dinge in Ihrem Bewusstsein, dann werden diese vom Hippocampus mit der eben abgerufenen Erinnerung in Verbindung gebracht und verwoben.

Das können Sie sich zunutze machen: Statt bei einer negativen Erfahrung, die sie machen, alte Erinnerungen von vergangenen Misserfolgen hervorzukramen und diese negativen Erinnerungen damit noch furchteinflößender zu gestalten, können Sie sich bewusst positiven Dingen zuwenden, wenn Ihnen eine negative Erinnerung ins Gedächtnis kommt. Auf diese Weise wird dann allmählich die negative Erinnerung Stück für Stück ins Positive transformiert.

Wissenschaftler der University of Indiana<sup>1</sup> beobachteten im Gehirns scan von Personen, die sich regelmäßig in Dankbarkeit übten, neurobiologische Veränderungen – was letztendlich nur den einen Schluss zulässt: Dankbarkeit wirkt – sichtbar! ◀◀

Der Text ist ein Auszug aus dem Buch der beiden Autorinnen „Immer mit der Ruhe. Wie Sie Ihr Gehirn zur Gelassenheit erziehen“, das 2018 bei Junfermann erschienen ist.



© Anna Iding

### Zu den Autorinnen

#### Doris Iding

Mediations-, Achtsamkeits- und Yogalehrerin sowie Redakteurin für Yoga aktuell.



© privat

#### Nanni Glück

hat Positive Psychologie in Zürich studiert, ist Humorberaterin, Lachyoga-Trainerin & Coach. [www.glueckslachen.de](http://www.glueckslachen.de)

<sup>1</sup> Kini, P., Wong, J., McInnis, S., Gabana, N. & Brown, J. W. (2016): „The effects of gratitude expression on neural activity.“ *NeuroImage*, Vol. 128, March 2016, S. 1–10.