

Dankbarkeit

4. Umbruch

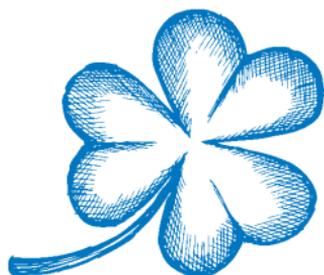
Imprimatur

16.7.15

*Achtsam
leben*

URSULA RICHARD

Dankbarkeit macht glücklich



SCORPIO



Ursula Richard praktiziert seit mehr als 30 Jahren Zen. Dankbarkeit als Lebenskunst lernte sie durch den Benediktinermönch Bruder David Steindl-Rast kennen und lieben. Sie ist Chefredakteurin der Zeitschrift »Buddhismus *aktuell*«, Verlegerin und Autorin.
www.ursularichard.de



© 2015 Scorpio Verlag GmbH & Co. KG, München
Umschlaggestaltung: Hauptmann & Kompanie
Werbeagentur, Zürich
Layout und Satz: Veronika Preisler, München
Druck und Bindung: Print Consult, München
ISBN 978-3-95803-031-2
Alle Rechte vorbehalten.
www.scorpio-verlag.de

Inhalt

Einleitung 5

1 Dankbarkeit ist mehr als »Danke«
sagen 7

Hindernisse für Dankbarkeit 11

Dankbarkeit: ein wichtiger Baustein für Glück
und Wohlbefinden 16

2 Wofür bin ich dankbar –
Dankbarkeit ausdrücken 31

Das Dankbarkeitsbuch 32

Der Dankbarkeitsbrief 37

Der Dankbarkeitsbesuch 40

Tipps für (fast) jede Gelegenheit 41

3 Dankbarkeit als Lebenskunst	49
Dankbarkeitsrituale	53
Vier Säulen der Dankbarkeit.....	65
Naikan: drei Fragen, die das Leben verändern können.....	78
Dankbarkeit in schwierigen Lebens- situationen	83

4 Wir sind alle miteinander verbunden	97
---	----

Nachwort	106
Zum Weiterlesen	108

Einleitung

»Dankbarkeit ist das Gedächtnis des Herzens.«

*Jean-Baptiste Massillon (1663–1742),
franz. Theologe und Prediger*

Liebe Leserin, lieber Leser,

dieses Buch ist für Sie,

- wenn Sie wissen möchten, warum Dankbarkeit von Psychologen und Neurowissenschaftlern als ein für unser körperlich-seelisches Wohlbefinden so wichtiges Gefühl angesehen wird. Sie erfahren in diesem Buch etwas darüber, wie Sie Dankbarkeit für Ihren Alltag als Kraftquelle entdecken und kultivieren und etwaige Stolpersteine dabei aus dem Weg räumen können.
- wenn Sie Dankbarkeit nicht nur als herzöffnendes Gefühl, sondern als eine Lebenshaltung kennenlernen möchten. Sie finden im Folgenden eine Fülle von Anregungen, wie Dankbarkeit für Sie mehr und mehr Teil einer grundlegenden Haltung werden kann, die nicht mehr so sehr vom üblichen Auf und Ab Ihrer Stimmungen abhängt. Ich stelle Ihnen Dankbarkeit als einen

Weg vor, der Ihre Sicht weiten, Ihnen Erfahrungen tiefer Verbundenheit ermöglichen und Sie zu einem nachhaltigen Glück führen kann.

- wenn Sie näher ergründen wollen, ob und wie Dankbarkeit auch in schwierigen Lebensphasen möglich und unterstützend sein kann. Sie erfahren in diesem Buch, wie hilfreich und nährend Dankbarkeit gerade in Krisenzeiten sein kann und warum diese oft mit tiefen Gefühlen der Dankbarkeit einhergehen können.

Dankbarkeit ist ein Gefühl, das glücklich macht.

Dass dies kein leeres Versprechen oder graue Theorie ist, habe ich in der intensiven Beschäftigung mit diesem Thema immer wieder erfahren können. Von daher bin ich dem Scorpio Verlag und meiner Lektorin Heike Mayer sehr dankbar für ihre Anfrage, dieses Buch zu schreiben. Ich wünsche mir sehr, dass für Sie, liebe Leserin, lieber Leser, der Glücksfunke der Dankbarkeit überspringt und Sie dazu inspiriert, diesem verbindenden Gefühl mehr Raum in Ihrem Leben zu geben.



1

Dankbarkeit ist mehr als »Danke« sagen

»Es ist ein lobenswerter Brauch, wer was Gutes bekommt, der bedankt sich auch.«

*Wilhelm Busch (1832–1908),
Dichter und Zeichner*

Die ältere Frau steht schon eine ganze Weile am Rand der mehrspurigen Straße und will sie offenkundig überqueren. Eine Ampel gibt es weit und breit nicht und der Autoverkehr fließt fast ohne Unterbrechung. Ab und zu gibt die Frau sich einen Ruck und setzt einen Fuß auf die Straße, um ihn dann schnell wieder zurückzuziehen. Aus einer Seitenstraße kommt ein junger Mann. Er sieht die Frau, bleibt kurz stehen, ändert seine Richtung und geht zu ihr. Er spricht sie an, nimmt ihren Arm und als der Autostrom kurz versiegt, führt er sie über die Straße. Auf der anderen Seite angekommen, wenden sich beide einander zu. Die Frau

ergreift seine Hände, sieht ihn an und bedankt sich bei ihm, sichtlich gerührt. Der junge Mann lächelt, löst sich von ihr und läuft beschwingt davon.

Situationen wie diese kennen Sie vermutlich aus eigenem Erleben, möglicherweise aus beiden Blickwinkeln. Jemand bietet Ihnen unvermittelt seine Hilfe an, hält Ihnen eine schwere Eingangstür auf oder hebt etwas auf, was Ihnen runtergefallen ist – all dies sind Momente, in denen wir wohl alle ein angenehmes, wärmendes Gefühl empfinden, ein Gefühl der Dankbarkeit. Oder Sie sehen, dass der Mensch neben Ihnen stolpert, und Sie halten ihn, sodass er nicht fällt. Sie lassen die junge Frau an der Supermarktkasse vor, denn sie scheint es eilig zu haben. Oder Sie bieten einem älteren Herrn Ihren Sitzplatz im überfüllten Bus an – Augenblicke, in denen Ihnen vielleicht durch ein Lächeln, ein Wort, einen Gesichtsausdruck Dankbarkeit signalisiert wird und in denen Sie ein wohltuendes Gefühl der Verbundenheit erleben. Es sind ganz alltägliche Situationen, in denen aber viel geschieht: Sie werden gesehen, Ihnen wird Aufmerksamkeit zuteil und Ihnen wird etwas geschenkt, und umgekehrt, Sie nehmen den anderen Menschen wahr, erkennen, was er gerade braucht, und sind bereit, genau das zu geben.

Dankbarkeit ist die Fähigkeit und die Bereitschaft des Herzens, Zuwendung und Hilfe anzuerkennen, die uns im Leben entgegengebracht werden; es ist eine Form von Wertschätzung für das, was uns geschenkt wird, sei es materiell oder immateriell.

Diese kostbaren, gar nicht so seltenen Momente bringen uns mit der Kraft, mit dem Zauber der Dankbarkeit in Kontakt, damit, dass Dankbarkeit glücklich macht. In diesen Situationen zeigt sich, dass Dankbarkeit viel mehr ist als »Danke« sagen, wenn im Allgemeinen das Dankesagen auch ein wichtiger Teil des Ganzen ist. Denn in ihm drückt sich aus, dass wir das unverhoffte Geschenk der anderen Person, in welcher Form auch immer es daherkommen mag, sehen, annehmen und wertschätzen. Dankbarkeit schafft ein Band, sie verbindet, und das tut einfach gut – meistens zumindest. Dankbarkeit ist Beziehung. Sie initiiert Verbindlichkeit zwischen Menschen und hat damit immer auch eine soziale und gesellschaftliche Dimension. Sie ist Ausdruck oder Bestätigung einer Verbindung, so flüchtig diese auch sein mag.

Der oder die andere muss dabei noch nicht einmal ein konkreter, lebendiger Mensch sein. Wir können auch längst verstorbenen Menschen dankbar sein,

ebenso einer »höheren Macht«, die wir vielleicht Gott nennen oder Schicksal. Wir können der Evolution dankbar sein, die uns irgendwann hat aus dem Meer kriechen und in einem langen Entwicklungsprozess zum Mensch werden lassen, den staatlichen Organen, die uns zumindest hierzulande weitgehende Sicherheit und vielfältigen Schutz garantieren, unseren Eltern, die uns aufgezogen und sich um uns gekümmert haben, der Lehrerin, die uns immer wieder ermutigt hat, und so weiter. Kann man sich auch selbst dankbar sein? Manche Experten zum Thema Dankbarkeit bestreiten dies, eben weil Dankbarkeit eine Beziehung voraussetzt beziehungsweise ein Sich-selbst-in-Beziehung-Setzen zu einem anderen. Ich selbst halte es für möglich und habe es immer als sehr positiv erlebt, wenn ich mir selbst Dankbarkeit entgegenbringen konnte. In einem Interview mit der Journalistin und Autorin Barbara Stöckl, veröffentlicht in ihrem Buch *Wofür soll ich dankbar sein?*, spricht der Künstler André Heller davon, dass er auch sich selbst dankbar sei: »Dankbar für meine Geduld, meine Tapferkeit, meine mühsam entwickelte Fähigkeit, alle überflüssigen Sich-ins-Licht-Setzereien möglichst auszulassen, auch für das Herunterdimmen meines Egos und vieles mehr.«

Dankbar mir selbst gegenüber

- Überlegen Sie einmal, ob Sie sich selbst dankbar sind.
- Wenn ja, wofür oder in welchen Situationen?
- Geschieht es spontan?
- Oder stellen Sie sich manchmal bewusst diese Frage?
- Was löst sie aus?
- Was bewirkt sie?

Hindernisse für Dankbarkeit

Noch bis vor Kurzem schien es mir sehr häufig vorzukommen, dass auf ein »Vielen Dank«, »Danke schön« oder »Ich danke Ihnen« mit einem »Nichts zu danken« oder »Gar nicht für« oder »Das ist doch selbstverständlich« geantwortet wurde. (Inzwischen hat sich allmählich ein »Gerne« oder »Gern geschehen« eingebürgert.) Dabei ist die Wendung »Nichts zu danken« weit mehr als nur Ausdruck falscher Bescheidenheit: In dieser Formulierung steckt letztlich eine Zurückweisung, sie leugnet, dass es überhaupt zu einer Beziehung,

so flüchtig sie auch sein mag, zu einem »Geschenk« gekommen ist. Damit verdeutlicht sie auch ein Problem, das nicht wenige Menschen mit der Dankbarkeit haben:

Was Dankbarkeit entgegenstehen kann

- Wenn Dankbarkeit als Verpflichtung erlebt wird. Und wer will sich schon gern verpflichtet fühlen?
- Wenn Dankbarkeit als Folge von erkannter Bedürftigkeit gesehen wird. Und wer will schon gern als bedürftig wahrgenommen werden?
- Wenn Dankbarkeit als Abhängigkeit erlebt wird. Und wer will sich schon gern abhängig fühlen?

Stellen Sie sich vor, Sie sind bei Bekannten zum Essen eingeladen und wollen Ihren Dank für die Einladung ausdrücken. Aber womit? Was ist angemessen? Was könnte die Gastgeber freuen? Womit blamiert man sich nicht? Nicht selten sind solche Überlegungen mit Stressgefühlen verbunden und diese können die Freude an einer Einladung zumindest zeitweilig sehr überlagern. Das Gastgeschenk soll zwar Dankbarkeit für die Einladung ausdrücken, hat aber letztlich manchmal mehr mit

einem »Tauschgeschäft« zu tun. Wir fühlen uns zu Dankbarkeit verpflichtet, wissen, wir müssen uns »erkenntlich zeigen« oder gar »revanchieren«. Das aber ist im Allgemeinen der Tod herzerwärmender Dankbarkeit. Sich dankbar zu zeigen ist dann nicht primär mit Freude, Wertschätzung, Anerkennung, Großzügigkeit verbunden, die Dankbarkeit zu einer so erfüllenden Emotion machen, sondern mit Unsicherheit, Kalkül, vielleicht sogar einer gewissen Scham oder Peinlichkeit. Gefühlen also, denen sich niemand gern aussetzt.

»Sag Danke!« oder »Was ist das für ein schönes Geschenk! Dafür musst du dich jetzt aber bei der Oma, der Tante, dem Onkel ... bedanken!« Sätze dieser Art kennen die meisten von uns aus Kindertagen. Dankbarkeit wird als soziale Norm eingeübt. Dabei zählt nicht in erster Linie die Freude, die ein Geschenk möglicherweise auslöst (oder auch nicht, denn wenn die Schwester ein vermeintlich größeres Geschenk bekommen hat, wird eher Neid als Dankbarkeit die gefühlsmäßige Reaktion sein), sondern die Konvention des »Das gehört sich so«. Nicht selten überträgt sich etwas von der Unsicherheit des Erwachsenen, der das Kind zum »Danke«-Sagen animieren will, weil er vor allem auf die Erfüllung sozialer Normen bedacht ist, auf das Kind selbst und hinterlässt Spuren. Diese

können noch im Erwachsenenalter das Ausdrücken, aber auch das Empfangen von Dankbarkeit zu etwas recht Kompliziertem machen, das mit arg gemischten Gefühlen verbunden ist und damit auch etwas, das man am liebsten vermeidet.

Wenn Sie andere um etwas bitten, zeigen Sie, dass Sie Unterstützung brauchen, dass Sie etwas nicht alleine schaffen, dass Sie bedürftig sind – und das fällt vielen Menschen nicht leicht. Manchmal wird Ihnen aber auch einfach so (etwas) gegeben, ohne dass Sie eine Bitte geäußert haben. Ein anderer Mensch, möglicherweise ein fremder, hat gesehen, dass Sie Unterstützung brauchen, dass Sie bedürftig sind – und bietet Ihnen seine Hilfe an. Darauf mit »echter« Dankbarkeit zu antworten kann unter Umständen schwierig sein, denn es beinhaltet, dass wir dem anderen Menschen seine Sicht auf uns nicht übel nehmen, dass wir es uns erlauben, bedürftig zu wirken. Und das wiederum setzt voraus, dass wir uns unsere eigene Bedürftigkeit nicht verübeln, sondern sie akzeptieren.

Empfinden Sie Dankbarkeit für das, was andere für Sie getan haben, räumen Sie in gewisser Weise ein, abhängig von anderen zu sein und nicht jener vollkommen unabhängige Mensch, der alles, was er ist und sein wird, ausschließlich seinem eigenen Antrieb, Können, Fleiß, seiner eigenen Intel-

ligenz, Beharrlichkeit und Cleverness zu verdanken hat.

Schon ein flüchtiger Blick auf die eigene Lebensgeschichte zeigt überdeutlich, dass nichts falscher sein könnte als die Vorstellung eines solchen unabhängigen Subjekts. Doch wir leben in einer Zeit des ausgeprägten Individualismus, in der wir uns gern als die wahren, autonomen Schöpfer unseres Lebens und unseres Glücks ansehen. Autonomie, Selbstständigkeit, Unabhängigkeit sind die vorherrschenden Werte unserer Leistungsgesellschaft. In Notsituationen zu geraten und von anderen etwas annehmen zu müssen widerspricht diesen Werten. Ebenso wenig wollen wir jemandem etwas schuldig sein, da wir uns dann nicht mehr frei fühlen. Erkennen wir dagegen an, wie grundlegend abhängig wir von anderen sind, und zwar in fast jeder Hinsicht, müssen wir von jenem heroischen Selbstbild Abschied nehmen. Damit einher geht manchmal ein Gefühl der Demut, eine Emotion, die heutzutage wenig zeitgemäß wirkt und daher ebenfalls gern vermieden wird.

So ist es kein Wunder, dass Dankbarkeit höchst unterschiedlich verstanden, erlebt und bewertet werden kann. Lange Zeit führte sie insgesamt eher eine Art Mauerblümchendasein, galt als etwas

altmodische Tugend, eingeübt in der Erziehung, eingefordert durch soziale Normen. Auch in den Religionen spielte sie eine Rolle, aber deren Bedeutung hat bei uns im Westen insgesamt sehr abgenommen. Erst gegen Ende des letzten Jahrhunderts begann eine Entwicklung, die der Dankbarkeit zu einer neuen, großen Popularität verhalf und sie zu einem überaus beachteten, geschätzten Gefühl werden ließ.

Dankbarkeit: ein wichtiger Baustein für Glück und Wohlbefinden

»Dankbarkeit ist das Gefühl des Staunens, des Dankbarseins und der Feier des Lebens.«

*Robert Emmons (*1958),
amerik. Professor für Psychologie*

Mit der Jahrtausendwende brach ein neues Zeitalter in der Psychologie an. Bis dahin hatte sich die psychologische Forschung vor allem mit seelischen Erkrankungen, ihren Entstehungsbedingungen, Therapiemöglichkeiten und Folgen für den Einzelnen und die Gesellschaft beschäftigt.

1998 forderte der amerikanische Sozialpsychologe Martin Seligman – er war zu jener Zeit Präsident der *American Psychological Association*, der weltgrößten Vereinigung von Psychologen und Psychotherapeuten – zu einem radikalen Richtungswechsel auf. Er ermutigte seine Kolleginnen und Kollegen dazu, ihre Aufmerksamkeit mehr auf das zu richten, was Menschen psychisch gesund erhält, was sie zufrieden und glücklich macht, trotz vielleicht schwieriger Lebensbedingungen und mancher Schicksalsschläge.

Positive Psychologie: Wie Menschen aufblühen

Die Zeit schien für einen so grundlegenden Perspektivwechsel reif gewesen zu sein und die Forschungsgelder flossen reichlich. Mittlerweile hat die Positive Psychologie, wie diese Richtung genannt wird, einen großen Einfluss auf die psychologische Forschung, die Psychotherapie und unsere Alltagspsychologie genommen. Waren es bis dahin vor allem Gefühle wie Angst, Depression, Wut, Neid, Hass, Einsamkeit usw., die im Mittelpunkt des Interesses und psychotherapeutischer Interventionen standen, so richtet sich der Blick nun zunehmend auf die sogenannten positiven Gefühle

wie Freude, Wertschätzung, Heiterkeit, Interesse, Stolz, Mitgefühl, Vergnügen, Zufriedenheit, Liebe, Ehrfurcht – und Dankbarkeit.

Martin Seligman hat seinen Ansatz, den er zunächst als Theorie des authentischen Glücks bezeichnete, mittlerweile zu einer Theorie des Wohlbefindens verändert, in der es darum geht, die Eigenschaften und Bedingungen zu erforschen, die unser »Aufblühen« (engl. *flourishing*) ermöglichen oder begünstigen. *Menschen blühen auf durch Glück, Liebe, inneres Wachstum, bessere Beziehungen, wenn sie ihre Ziele erreichen, Sinn im Leben finden und durch Dankbarkeit.* Und wenn der Einzelne aufblüht, kann auch das Gemeinwesen, die Gesellschaft, aufblühen. Was liegt von daher näher, als herauszufinden, wie diese Aspekte im Leben des Einzelnen wirken, wie sie gestärkt werden können, welche Wechselbeziehungen zwischen ihnen bestehen und wie wir in guten wie in schlechten Tagen von ihnen Gebrauch machen und sie als Kraftquellen nutzen können?

Wie sich Dankbarkeit anfühlt

- Setzen Sie sich bequem, aber aufrecht hin. Schließen Sie, wenn möglich, die Augen, und wenden Sie sich mit Ihrer Aufmerksamkeit nach innen. Vielleicht bleiben Sie für eine Weile bei Ihrem Atem, um den Geist etwas zur Ruhe zu bringen.
- Erinnern Sie sich dann an eine Situation, in der Sie ein Gefühl der Dankbarkeit verspürt haben. Es kann sich dabei auch um einen kurzen, flüchtigen Moment handeln, etwas Kleines, es muss keine große, tiefe Erfahrung gewesen sein.
- Versuchen Sie sich zu vergegenwärtigen, wie sich das angefühlt hat. Welche körperlichen Empfindungen haben Sie erlebt? Was geschah in Ihrem Herzen? Wie wirkte sich dies auf Ihre Stimmung aus? Versuchen Sie, ins Spüren zu kommen und nicht auf der gedanklichen Ebene zu bleiben.
- Nach einer Weile richten Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf den Atem und öffnen Sie dann die Augen. Während Sie im Buch weiterlesen oder andere Dinge tun, können Sie ab und zu nachspüren, ob und wie diese Empfindungen noch nachwirken und Ihre aktuelle Stimmung verändert haben.