

Empirische Beweise, dass Dankbarkeit zu mehr Glück verhilft

The expression of gratitude is a kind of metastrategy for achieving happiness.

Gratitude is many things to many people.

It is wonder; it is appreciation; it is looking at the bright side of a setback; it is fathoming abundance; it is thanking someone in your life; it is thanking God; it is "counting blessings." It is savoring; it is not taking things for granted; it is coping; it is present-oriented. (Lyubomirsky 2007)

Das Ausdrücken von Dankbarkeit ist eine Art **Metastrategie**, um Glück zu erreichen. Dankbarkeit bedeutet für viele Menschen Unterschiedliches. Sie ist Staunen, Wertschätzung, das Positive in einem Rückschlag sehen, das Erkennen von Fülle, jemandem in deinem Leben zu danken, Gott zu danken, seine „Segnungen zu zählen“.

Meine persönliche Ansicht: kein Entweder-Oder, sondern ein Sowohl-als-Auch. Ich kann traurig, enttäuscht, wütend etc. sein, über das, was ich nicht habe und GLEICHZEITIG dankbar für das, was ich habe.

Zentrale These

Regelmäßiges Ausdrücken von Dankbarkeit führt empirisch nachweisbar zu höherem subjektivem Wohlbefinden, mehr positiven Emotionen und besserer psychischer sowie physischer Gesundheit.

Theoretischer Hintergrund

- **Dankbarkeit** = Haltung der Wertschätzung gegenüber dem Leben, Menschen und Erfahrungen.
- "By definition, the practice of gratitude involves a focus on the present moment, on appreciating your life as it is today and what has made it so." (Per Definition beinhaltet das Praktizieren von Dankbarkeit eine Fokussierung auf den **gegenwärtigen Moment**, auf die Wertschätzung deines Lebens so, wie es heute ist, und darauf, was es dazu gemacht hat.)
- Sie beinhaltet: Staunen, Freude, Achtsamkeit, Bewältigung und Gegenwartsorientierung.
- Hauptforscher: **Robert Emmons** – definiert Dankbarkeit als "a felt sense of wonder, thankfulness, and appreciation for life." („ein empfundenes Gefühl des Staunens, der Dankbarkeit und der Wertschätzung für das Leben“).

Empirische Befunde

Dankbarkeit wirkt als **Gegengift zu negativen Emotionen** wie Neid, Sorge oder Gereiztheit und führt zu mehr Glück.

a) Korrelationsstudien

- Menschen mit hoher Dankbarkeit berichten über:
 - mehr Glück, Energie und Hoffnung
 - häufiger positive Emotionen
 - mehr Hilfsbereitschaft, Empathie, Spiritualität
 - weniger Materialismus, Depression, Angst, Einsamkeit und Neid
- Achtung: Korrelation $\neq$ Kausalität → Experimente nötig!

b) Experiment 1 – „Count Your Blessings“ (Emmons & McCullough, 2003)

- **Versuchsaufbau:**
 - Eine Gruppe schrieb 10 Wochen lang **einmal pro Woche fünf Dinge auf**, für die sie dankbar war.
 - Kontrollgruppen: schrieben über Alltagsärger oder neutrale Ereignisse.
- **Ergebnisse:**
 - Dankbarkeitsgruppe → signifikant **optimistischer und zufriedener** mit ihrem Leben
 - **Weniger körperliche Beschwerden** (z. B. Kopfschmerzen, Übelkeit)
 - **Mehr körperliche Aktivität**

c) Experiment 2 – Dankbarkeitstagebuch (Lyubomirsky et al., 2005)

- **Teilnehmer:** Studierende
- **Intervention:**
 - Sechs Wochen lang „Dankbarkeitstagebuch“ führen
 - Gruppe A: 1× pro Woche (Sonntag)
 - Gruppe B: 3× pro Woche (Di, Do, So)
- **Ergebnisse:**
 - Gruppe A → signifikant **glücklicher nach der Intervention**
 - Gruppe B → **kein Effekt**
- **Interpretation:**
 - Zu häufige Wiederholung führt zu **Langeweile und Gewöhnung**
 - **Regelmäßigkeit mit Abwechslung** ist entscheidend für den Erfolg

Schlussfolgerungen und Ableitungen

- Dankbarkeit ist **empirisch wirksam**, wenn sie **bewusst, regelmäßig und nicht übermäßig oft** praktiziert wird.
- Bereits **einmal pro Woche** Dankbarkeitsreflexion kann das Wohlbefinden messbar steigern.
- Dankbarkeit stärkt psychische Resilienz, soziale Verbundenheit und körperliche Gesundheit.

Lisa Feldman Barretts Ansätze, um glücklicher zu werden

Einer ihrer Ansätze ist es, die emotionale Granularität zu schulen (verschiedene neue «Vokabeln» für ein Gefühl zu lernen (s. 314f.)) -> «emotionale Wahrnehmung verbessern» (S. 338) (für uns heute heißt das: ich fühle mich wohl = «ich fühle mich dankbar»)

Ein weiterer: Umgebungs- oder Tapetenwechsel: «Solche geistigen Ausflüge beschäftigen jenen Teil des interozeptiven Netzwerks, den wir als Default-Mode-Netzwerk kennen, und halten Sie so davon ab, endlose Runden auf dem Gedankenkarussell zu drehen.» (S. 310) → passt auch zu den Befunden von Lyubomirsky der Langeweile und Gewöhnung. Irgendwann ist es halt nicht mehr neu.

Mögliche Erklärungsversuche warum das wirkt also wirkt: «Denken neu üben»
(rationale Ebene) → IMMER WIEDER NEU

Und jetzt auf emotionaler Ebene?

Eine von Lisa Feldman Barretts zentralen These: der Affekt sitzt am Steuer.

Weiter sagt sie: «Die klassischen Selbsthilferatgeber konzentrieren sich gewöhnlich auf Ihren Geist. Wenn Sie nur Ihr Denken ändern, so heißt es, werden Sie sich bald anders fühlen (...) Leider lassen diese Ratgeber meist die körperliche Seite außer Acht (... =) Die Interozeption ist die Triebkraft» (S. 306)

Deshalb gehen wir heute vom Gefühl aus. (Hypnose)

... ein Moment, in dem du dich mal so richtig dankbar gefühlt hast. Erfüllt und reich.
Zufrieden, mit dem was war...

Literaturverweise

- Emmons, R. A. & McCullough, M. E. (2003). *Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life*. Journal of Personality and Social Psychology, 84(2), 377–389.
- Emmons, R. A. (2010). *Thanks! How the New Science of Gratitude Can Make You Happier*.
- Feldman Barrett (2017). *How Emotions Are Made*.
- Lyubomirsky, S. (2007). *The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want*.
- *Siehe auch meinen Vortrag auf www.marthawalczak.com («Neuste Neurowissenschaft nutzen»)*

Bonus: Sneak Peek (eine -von vielen Stellen- aus dem Roman)

Sie hatte Lust auf Porridge mit Nüssen und der kleine Birnenbaum, den sie auf ihrem Balkon hatte, hatte schon ein paar reife Früchte für sie bereit. Hach wunderbar, sagte sie in einer tiefen Einatmung zu sich selbst, als sie die Terrassentür öffnete und sich ein paar kleine Birnchen aussuchte. Es bedrückte sie, dass sie in letzter

Zeit weniger Gedanken daran verschwendet hatte, wofür sie dankbar war. Wofür bist du dankbar? Sie erinnerte sich an die Worte ihrer Schwester, die ihr mal erzählt hatte, dass jeder Mensch täglich an die 60.000 Gedanken denkt. Weißt du was crazy ist, berichtete Leo dann in ihrem psychologiebegeisterten Wissenschafts-Ich, von den Gedanken sind die meisten nicht nur negativ, sondern sogar die gleichen wie die Tage zuvor. Ist das nicht abgefahren? Leo hatte ihr dann beigebracht, bewusst Gedanken ins Leben zu rufen. Gedanken der Dankbarkeit zum Beispiel. Wenn dir nichts einfällt, dann frag dich was Konkretes. Zum Beispiel für welches Ereignis in deinem Leben, also für welche Erfahrung bist du dankbar? Ileana freute sich gerade, dass ihr diese Übung wieder eingefallen war. Okay, welche Erfahrung. Sie überlegte kurz und versuchte, Bilder in ihrem Kopf entstehen zu lassen. Sie schloss die Augen und machte einen Sprung in einen Moment, in dem sie sich mal dankbar gefühlt hatte. Da war was. Sie erinnerte sich daran, wie sie als kleines Mädchen zu ihrem sechsten Geburtstag liebevoll von ihrer Mama geweckt worden ist. Deine Überraschung ist unten. Ileanas Kinderzimmer war im Dachboden, deshalb musste sie einige Treppenstufen hinuntergehen, bis sie ihre Überraschung finden würde. Sie erinnerte sich daran, wie sie die Stufen gezählt hatte und bewusst langsam ging, eben damit die Vorfreude noch so lang wie möglich bestehen blieb. Zehn, und kurz stehen bleiben. Neun, immer näher und näher zu dem, was sie erwarten würde. Acht, sieben, sechs, waren dann etwas schneller, war doch die Ungeduld mit ihr durchgegangen. Dann ging sie weiter und schaute sich die wunderschöne Maserung der hochwertigen Holztreppe genau an. Fünf. Was die Überraschung wohl sein würde? Ein angenehmes Kribbeln der Dankbarkeit und Freude. Vier. Immer tiefer und tiefer ging sie hinunter. Noch drei Stufen. Sie hielt nochmal inne, um den Moment so lang es ging auszukosten. Sie atmete tief ein und tief aus. Sie konnte die Dankbarkeit förmlich durch ihren Körper einatmend zirkulieren lassen. Zwei. Und dann stand sie auf der letzten Stufe. Ein tiefer Atemzug in den Bauch und die Augen geschlossen. Ileana erinnerte sich daran, wie sie sich da als kleines Mädchen gefreut hatte. Warme Freude und Birnenduft strömten durch jede Zelle ihres Körpers. Dann rief sie ihre Mama aus der Küche und fragte, ob sie langsam mal ankommen würde. Und das kleine Mädchen nahm die letzte Stufe und betrat die Küche. Dort stand ein wundervoller Birnenkuchen mit sechs Kerzen. Ihre Geschwister saßen schon am Frühstückstisch. Auch sie konnten es kaum abwarten. Der Tisch war reichlich gedeckt. Frische Beeren, klein geschnittene Äpfelchen und Bananen, die Leo in Form eines Herzens drapiert hatte, Haferflockenmuffins, geröstete Mandeln, ein frisches Sauerteigroggenbrot mit Walnüssen, das ihre Mutter immer nur zu besonderen Anlässen zubereitete, verschiedene hausgemachte Marmeladen und Aufstriche. Ileana strahlte. Birnenkompott. Und dann fiel ihr Blick auf das Geschenk, auf dem ihr Name stand. Sie packte es eilig aus und fand darin ein wunderschönes Set mit Bauklötzen. Ganz schlichte Holzklötze, aber wunderschön. Weil du ja Häuser so sehr liebst, hatte ihre Mama gesagt. Damit kannst du ganz verschiedene Häuser bauen. Ileana glühte vor Freude. Das war perfekt. Darunter befand sich noch ein hochwertiger Zeichenlock und verschiedene Bleistifte. So konnte Ileana all ihre Werke auch abzeichnen und damit für die Zukunft konservieren. Das war toll. Dafür war sie so dankbar. Wie schön, dass ich das erlebt habe, empfand Ileana, hier auf ihrer Terrasse, einfach nur, weil sie sich daran erinnerte hatte. Und wie lustig, dass sie gerade jetzt einen Birnenbaum auf der Terrasse hatte, von dem sie ein paar reife Exemplare abflückte und daraus ein Birnen-Vanille-Mus machen würde. Sie ging zurück in die Küche und bereitete sich also ihr Frühstück. Der warme Birnenduft der Dankbarkeit und Freude breitete sich in jedem Teil ihres Körpers aus – ein wohlzig warmes Gefühl. Und jeglicher Stress verließ ihren Körper.