

Warum Dankbarkeit eine Kraftquelle ist

Hast Du schon Danke gesagt?

Wie heißt das Zauberwort?

Diese Ermahnungen haben wir als Kinder wiederholt gehört.

Es gibt sogar festgelegte Tage und Traditionen fürs Danksagen:

Wir bedanken uns traditionell **am ersten Sonntag im Oktober für eine gute Ernte. Dieses Ritual des Erntedankfestes** gibt uns Kraft und soll uns daran erinnern, dankbar zu sein.

Die Sätze der Eltern wollen uns offenbar eine Haltung lehren.

Sei dankbar und du wirst glücklich sein, heißt es immer wieder.

Der englische Philosoph Francis Bacon hat es so ausgedrückt:

„Nicht die Glücklichen sind dankbar.

Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.“

- ✓ Was hat es auf sich mit der Dankbarkeit?
- ✓ Warum steckt so viel Kraft in ihr?
- ✓ Was passiert, wenn du sie Tag für Tag lebst?
- ✓ Und wie schaffst du es, sie zum Teil deines Alltags zu machen?

Was Dankbarkeit bedeutet – und warum sie sich so gut anfühlt.

Wer dankbar ist, weiß zu schätzen, was er hat.

Der Fokus der Aufmerksamkeit liegt auf dem, was schon da ist, auf den eigenen Ressourcen und Schätzen.

Man kann sich nicht gleichzeitig auf das konzentrieren, was man hat, und auf das, was fehlt.

Darum tritt der Mangel, während du Dankbarkeit praktizierst, in den Hintergrund. Und das fühlt sich gut an.

Es fühlt sich nach Freude und Zufriedenheit an. Du wirst dir darüber bewusst, dass du über viel mehr Kraft verfügst als du vielleicht denkst.

Denn jeder Mensch hat Ressourcen. Egal, wie herausfordernd die Lebensumstände sein mögen.

Was mit deinen Problemen passiert, wenn du dankbar bist.

Was Dankbarkeit nicht bedeutet: Dass du deine Probleme ab sofort komplett ignorierst. Denn **wirkliche Themen verschwinden nicht, wenn du wegschaust**. Aber **konstruierte Probleme** tun es – und was nicht wirklich ein Thema ist, löst sich dann von selber auf.

Den Themen, die dann übrigbleiben, begegnest du als dankbarer Mensch ganz anders. **Nämlich gestärkt und in Ihrer eigenen Kraft**

stehend. Du nimmst sie nicht mehr als unüberwindbare Hürden wahr, sondern als Chancen, zu wachsen und sich weiterzuentwickeln.
Probleme werden zu Transformations-Ermöglichen.

Vier Übungen in Dankbarkeit

Dankbarkeit ist keine Charaktereigenschaft, die du entweder besitzt oder nicht. Wer nicht dankbar ist und es gern wäre, der kann es werden – **denn Dankbarkeit ist Übungssache.**

Hier vier Möglichkeiten, sie in Ihren Alltag zu integrieren:

- Führe ein kleines Dankbarkeits-Tagebuch.

Schreibe jeden Tag drei Dinge auf, für die du dankbar bist.

Spätabends, vor dem Schlafengehen, wenn du den Tag nochmal Revue passieren lässt..

Das können Dinge sein wie:

Ich bin dankbar für das schöne Gespräch, das ich mit meiner Freundin hatte.

Ich bin dankbar, Zeit dafür zu haben, im Wald spazieren zu gehen.

Ich bin dankbar für den Erdbeer-Cheesecake, den ich im Café gegessen habe.

Wenn dir nur wenig einfällt, wofür du dankbar bist, dann denke an die Dinge, die du gerne tust.

- ❖ Du gehst gerne wandern? Dann sei dankbar dafür, dass du gehen kannst.
- ❖ Du liebst Musik? Danke deinen Ohren, dass du hören kannst.
- ❖ Bedanke dich bei deinen Augen, dass du **sehen kannst.**

Scheinbare Selbstverständlichkeiten werden so zu wahren Schätzen.

- Sage einer Person Danke.

Bedanke dich schriftlich oder mündlich bei jemandem für etwas, dass du oder sie für dich getan hat. Sage ihm oder ihr – in einer Message, einer E-Mail oder einem schönen altmodischen Brief, **warum du dankbar bist und wie sich deine Situation dadurch gebessert hat.** Damit machst du dem Anderen Freude – und seine Freude fällt wiederum auf dich zurück. **Es vertieft außerdem die Bindung zwischen euch beiden.**

- Suche nach dem Positiven im Negativen.

Wenn etwas in deinem Leben passiert, über **das du dich ärgerst oder das dich traurig macht**, dann atme zweimal tief durch und wechsle die Perspektive, indem du dich fragst:

- ✓ *Was steckt Gutes in der Situation?*
- ✓ *Wofür kann ich jetzt trotzdem noch dankbar sein?*

Zum Beispiel: Ich stecke im Stau und komme zu spät zu meinem Termin – das ärgert mich. Hier könntest du denken: Immerhin habe ich ein Auto, mit dem ich im Stau stecken kann.

- Überlegen, wo du Danke statt Sorry sagen könntest.

Viele neigen dazu, sich zu oft zu entschuldigen:

- ✓ *Tut mir leid, dass ich zu spät bin.*
- ✓ *Sorry, dass ich dich schon wieder nerve.*

In Fällen wie diesen lässt sich das **Sorry**, bei dem der Fokus auf dem eigenen Fehlverhalten liegt, **durch ein Danke ersetzen**, das dem anderen das Gefühl gibt, etwas Gutes getan zu haben:

- ✓ *Danke, dass du gewartet hast.*
- ✓ *Danke, dass du mir immer zuhörst.*

Was sich ändert, wenn du dankbar bist.

Wer Dankbarkeit zum fixen Bestandteil seines Alltags macht, wird mit der Zeit merken, dass sich etwas ändert.

Die Dankbarkeit wird zur Haltung, die sich auf alle Lebensbereiche auswirkt:

Ihre Ausstrahlung ändert sich, und das wiederum wirkt sich auf deine Umgebung aus, die dann anders auf dich reagiert. Sie gehen anders mit deinen Problemen um, du wirst gelassener im Umgang mit deinen Mitmenschen. *Du kommst besser mit Krisen zurecht.*

Wer dankbar ist, merkt sich leichter, was andere Menschen für ihn getan haben – das vertieft Beziehungen.

Dankbarkeit wirkt sich außerdem positiv auf die Gesundheit aus:

Eine Studie unter HerzpatientInnen hat ergeben, dass sich Blutwerte und Schlafqualität durch das Führen von Dankbarkeitstagebüchern verbesserten.

Du wirst dir immer mehr bewusst über das, was du hast – das gibt dir ein Gefühl des inneren Reichtums.

Dankbarkeit ist – kurz gesagt – ein Glücks-Verstärker.

Oder mit anderen Worten:

„Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.“

Und ja, wie heißt das Zauberwort? Danke