

Dankbarkeit fühlt man nicht, man praktiziert sie

Dankbarkeit ist die gesündeste aller menschlichen Emotionen. Je mehr du dankbar bist, für das, was du hast, desto mehr wirst du auch haben, wofür du dankbar sein kannst.

- Zig Ziglar

Dankbarkeit. Ein mentaler Zustand? Ein Gefühl? Eine Emotion? Wie auch immer man Dankbarkeit definieren mag, wie auch immer man das Wort - egal in welcher Sprache - drehen und wenden mag: jeder Mensch war in seinem Leben schon einmal für irgendetwas dankbar. Ja, ich behaupte, dass JEDER Mensch schon einmal dankbar war. Auch wenn es vielleicht den ein oder anderen Menschen gibt, der sich nicht mehr daran erinnern kann oder will, wie sich Dankbarkeit anfühlt. Woran liegt das? Warum ist Dankbarkeit im Leben von so vielen Menschen eine so rare Emotion, ein so seltener Gefühlszustand? Das liegt an einem ganz bestimmten Glaubenssatz, welchen viele Menschen aufgrund Referenzerlebnissen und früheren Ereignissen in ihrem Leben installiert haben. Dieser Glaubenssatz baut auf der Idee auf, dass man das Gefühl der Dankbarkeit nicht beeinflussen kann. Er impliziert die Überzeugung, dass Dankbarkeit ein Resultat zufälliger, nicht kontrollierbarer Ereignisse ist - ein Resultat unerwarteter positiver Ereignisse im eigenen Leben. Dieser Glaubenssatz ist eine "BRULE" - eine "bullshit rule", wie ich zu sagen pflege. Denn die Realität ist: ein Mensch, der verlernt hat dankbar zu sein, hat verlernt Dinge in seinem Leben zu erkennen, für welche er dankbar sein kann. Ein solcher Mensch hält sich für einen Pechvogel und lebt in seinem unergründlichen Pessimismus von Tag zu Tag. Ein solcher Mensch wird wohl sein ganzes Leben lang auf ein Ereignis, eine Person, ein Ding warten - welches Dankbarkeit in ihm auslöst. Dieses etwas wird nie kommen. Denn letztendlich es liegt an uns selbst und unserer proaktiven Entscheidung in diesem Moment dankbar zu sein. Deshalb bin ich überzeugt davon, dass es wichtig ist, Dankbarkeit als etwas anzusehen, das du und ich täglich aktiv praktizieren können - und nichts, das wir den äußeren Umständen überlassen in uns zu produzieren. Im Folgenden möchte ich dir darlegen, WARUM diese Erkenntnis und die Umsetzung dergleichen so unendlich wichtig ist...

Wer dankbar ist, ist niemals depressiv

Das ist eine Faustregel. Dankbare Menschen sind in der Regel nicht depressiv. Das Fundamentalste in unserem Leben ist unser Leben selbst - die Existenz unseres inneren Ichs. Sobald ein Mensch dankbar für das Fundamentalste in seinem Leben ist, kann er nicht depressiv sein. Depression, sprich tiefe Niedergeschlagenheit, welche in einer psychischen Erkrankung mündet, ist das Resultat der eigenen Überzeugung, dass es nichts im eigenen Leben gibt, wofür man dankbar sein könnte. Dies setzt voraus oder hat zur Folge, dass man auch für das Leben selbst nicht dankbar sein will bzw. kann. Sobald es ein Mensch schafft, für seine bloße Existenz dankbar zu sein - wird es beinahe unmöglich für diesen Menschen in Depressionen zu verfallen.

Dankbarkeit als Türöffner zu gesunden Beziehungen

Ein Beziehungs-Killer in jeder Hinsicht? Selbstmitleid. Das mag sich dem ein oder anderen vielleicht nicht auf den ersten Blick erschließen, aber pass doch mal in den nächsten Wochen auf, weshalb viele Beziehungen in die Brüche gehen. Und damit meine ich an dieser Stelle nicht nur Liebesbeziehungen, sondern auch freundschaftliche oder familiäre Beziehungen. Der Grund für viele solcher gescheiterten Beziehungen schimpft sich Selbstmitleid. Das Mitleid mit sich selbst wird über die emotionale Verbindung zum Partner gestellt und das Resultat ist der Versuch das Ganze in der Verbalisierung "Ich liebe dich einfach nicht mehr" auszudrücken. Fazit: Selbstmitleid tötet Beziehung.

Aber: Dankbarkeit tötet Selbstmitleid! Aus dem ganz einfachen Grund, dass Dankbarkeit das fundamentale Gegenstück zu Selbstmitleid ist - ähnlich wie das oben mit der Depression der Fall war.

Dankbarkeit fördert das eigene Empathievermögen

Empathie. Eine der wichtigsten emotionalen Eigenschaften, über welche ein Mensch verfügen kann. Wer dankbar ist, der legt ein empathischeres Verhalten an den Tag - dies belegt eine Studie von der University of Kentucky (2012). Dies erscheint logisch - selbst wenn sich dir gegenüber jemand nicht sozial oder sogar schlecht verhält, wirst du in einem dankbaren Gemütszustand diesem Menschen nicht auf gleicher asozialer Ebene begegnen. Als dankbarer Mensch ist man eher dazu geneigt, das Gute im Menschen zu sehen und optimistisch auf andere zu zugehen.

Dankbare Menschen schlafen besser und leben gesünder

In meinen 5 Tipps, wie du Dankbarkeit täglich praktizieren kannst, ist auch eine Gewohnheit dabei, welche man sich vor dem Schlafengehen aneignen sollte. Warum das so wichtig ist? Weil man besser schläft, wenn man weiß, wofür man dankbar sein kann. Beim Gefühl der Dankbarkeit werden unsere Glückshormone aktiv - vor allem Serotonin und Dopamin sind dabei fleißig am Werk. Sie sorgen für ein umfassendes Glücksgefühl in uns und können eben unter anderem durch Dankbarkeit ausgelöst werden. Eine Studie, welche 2012 in Personality and Individual Differences veröffentlicht wurde, belegt, dass ebendiese biologische Auswirkung im menschlichen Körper dazu beiträgt, dass dankbare Menschen länger leben.

Wir sehen: Dankbarkeit hat viele Benefits – wir alle spüren sie... gelegentlich. Denn wir überlassen es meist den Umständen, uns „dankbar“ zu machen. Dabei kann Dankbarkeit tagtäglich von uns proaktiv praktiziert werden! Warum das überhaupt so erstrebenswert ist, fragst du dich? Ein gehillter Tag am Badensee mit deinen Freunden oder eine aufregende Partynacht reichen dir an positiven Gefühlszuständen völlig aus? Nun, dann würde ich dich gerne davon überzeugen, dass Dankbarkeit all diese Gefühle toppen kann. Dankbarkeit ist das Heilmittel für jeden depressiven mentalen Zustand und derjenige Weg, welcher stets weg von negativen und hin zu positiven Emotionen und Gedanken führt. Dankbarkeit ist der Porsche unter den positiven Gemütszuständen.

Zusätzlich zum „Warum“, das ich dir dargelegt habe, zeige ich dir nun 5 ganz konkrete, absolut nicht abstrakte und einfach in den Alltag zu integrierende Tipps und Tricks, wie du jeden Tag von dir aus selbst dankbar sein kannst.

Finde heraus, wofür du generell dankbar bist

Das ultimative Ziel, das uns wir beide für unser tägliches Dankbarkeitsempfinden setzen, ist die sogenannte bedingungslose Dankbarkeit. Ganz richtig: wir arbeiten gemeinsam darauf hin, dass wir für alles, egal was, dankbar sein können – und zwar aufrichtig und ehrlich dankbar. Allerdings ist noch kein Meister vom Himmel gefallen – nicht umsonst schreibe ich das „Praktizieren“ so groß in diesem Artikel. Wir wollen klein anfangen, Dankbarkeit als Emotion an sich kennenlernen und vor allem verstehen, um sie dann steuern und täglich empfinden zu können. Dafür ist es quasi essentiell zu wissen, wofür man als Mensch mit einer gewissen Persönlichkeit generell eher dankbar ist. Das hat an der Stelle auch ganz viel mit deinen persönlichen „Werten“ zu tun. Was bedeutet dir am meisten? Familie oder Freunde, Freiheit und Unabhängigkeit oder doch eher der Leistungsgedanke und deine Profession? Es bringt vor allem am Anfang nichts, sich unglaublich anzustrengen für Dinge dankbar zu sein, die einem eigentlich nichts bedeuten. Das ändert sich hoffentlich mit der Zeit, aber vorerst ist es am einfachsten, wenn man eine Übersicht von beispielsweise den fünf Werten im Leben hat, die im Werte-Ranking ganz oben stehen. Das erleichtert vor allem die Umsetzung der nächsten Tipps ungemein...

Baue eine Dankbarkeits-Routine auf

Beim Wort Routine wird der ein oder andere jetzt wahrscheinlich etwas allergisch reagieren – Dankbarkeit sollte doch nicht zur Routine werden, oder? Schließlich sollte man ja bewusst dankbar für etwas sein und nicht einfach nur aus Gewohnheit... Das ist teilweise richtig. Dankbarkeit sollte auf keinen Fall Teil eines Trotts werden, den man einfach und ohne nachzudenken jeden Tag verfolgt. Aber warum genau sollte Dankbarkeit nicht zur Routine werden? Eine Routine mag vielleicht im deutschen Sprachgebrauch ein negativ behafteter Begriff sein, welcher vor allem mit fehlendem Bewusstsein für die aktuelle Handlung assoziiert wird – aber eigentlich bedeutet Routine nur, dass man etwas immer und immer wieder macht. In diesem Fall bedeutet es, dass man Tag für Tag sich diejenigen Dinge bewusst macht, für welche man besonders dankbar ist. Ich empfehle dir, zwei “Slots der Dankbarkeit” in deinen Alltag zu integrieren, zum Beispiel morgens und abends. Morgens bevorzuge ich es persönlich, mir die ganz klassische Frage zu stellen: “Wofür bin ich zurzeit besonders dankbar?” Du wirst überrascht sein, wie unterschiedlich die Antwort auf diese Frage von Tag zu Tag oder von Woche zu Woche ausfallen kann. Abends mag ich es, an drei ganz spezifische Dinge, Person oder Geschehnisse des Tages zu denken, für welche ich heute besonders dankbar bin. Das ist natürlich jetzt nur ein Beispiel – du musst für dich rausfinden, welches “Routine-Element” am besten in deinen Alltag passt und was in dir am meisten... Dankbarkeit erzeugt.

Bereite ein Dankbarkeits-System für „bad days“ vor

Kein Athlet, kein Superman, keine Superwoman, kein Business-Freak und kein Überflieger dieser Welt hat 365 Tage im Jahr dieselbe Energie, mit welcher er am Morgen aufwacht und durch den Tag läuft. Es stimmt: vieles, das uns tagtäglich an den Boden zieht, können wir nicht kontrollieren und somit entscheiden wir uns dafür, etwas nicht kontrollierbarem die Macht über unser Wohlbefinden zu geben. Aber auch aus körperlicher, nicht nur aus mentaler Sicht, hat JEDER Mensch “bad days”. An denen fällt es den meisten von uns besonders schwer dankbar zu sein. Für genau diese Tage finde ich es extrem wichtig, ein “Dankbarkeits-System” vorbereitet zu haben. Denn ich hatte es eingangs schon erwähnt: Dankbarkeit ist das ultimative Gegenstück zu negativen Gefühlen. Wenn du für etwas dankbar bist, kannst du nicht im selben Moment schlecht drauf oder gar depressiv sein – es geht einfach nicht. Ein solches System kann verschiedene Gestalten annehmen. Das einfachste ist es, ein Set von zehn bis zwanzig Selbstkonditionierungs-Fragen vorzubereiten und diese für dich in solchen Moment durchzugehen. Bei der Auswahl dieser Fragen zur Selbstkonditionierung ist Google dein Freund... Du kannst aber natürlich auch ein Video von dir selbst aufnehmen, wenn du dich in einem positiven Gemütszustand befindest bzw. gerade für etwas besonders dankbar bist. Dieses Video wird in den vorhin beschriebenen “Down”-Phasen innerhalb deines Alltags eine große Hilfe sein, wenn es darum geht, trotzdem Dankbarkeit zu spüren.

Führe ein „Gratitude Jar“

Gratitude Jar – gibt es da keinen deutschen Begriff? Naja, doch, aber Dankbarkeits-Glas hört sich einfach nicht so gut an. Aber im Endeffekt ist es genau das: ein Glas, welches deine Dankbarkeit “speichert”. Und nein, es ist nicht mit Alkohol gefüllt. Stattdessen befüllst du das Glas mit kleinen Zettelchen – auf diese schreibst du alles, wofür du im Leben dankbar bist. Und wenn dir etwas neues einfällt, dann nimmst du einfach ein neues Zettelchen und steckst es zu den anderen ins Glas. Diese Dinge können praktisch alles sein... Menschen, Erfahrungen und Erlebnisse, Orte, Tiere, besondere Events, Essen – echt alles! Du kannst dieses Glas nun auch zu einem Teil deiner täglichen Dankbarkeits-Routine oder zu einem Teil deines Dankbarkeits-Systems für “bad days” machen. Du öffnest einfach einen Zettel nach dem anderen und liest, wofür du dankbar warst, als du das geschrieben hast. Schmunzeln garantiert – Dankbarkeit mit hoher Wahrscheinlichkeit!

Erzähle es anderen

Als letzten Trick möchte ich dich gerne dazu ermutigen, mit anderen Leuten über Dankbarkeit zu sprechen. Frag sie doch, wofür sie dankbar sind und stelle ihnen vor, aus welchen Gründen du Dankbarkeit erlebst. Gegenseitiges uplifting ist das Sahnehäubchen einer jeden neuen Gewohnheit, welche man in seinem Leben installieren möchte und hat schon den ein oder anderen vorm Disziplin-Tief gerettet! Die coolsten Stories in diesem Zusammenhang sind immer jene, in denen sich zwei Freunde in regelmäßigen Abständen terminlich verabreden – physisch oder per Telefon – und dann darüber sprechen, wofür sie in dieser Woche, an diesem Tag usw. besonders dankbar waren und sind. Auch das kann Teil deiner täglichen Dankbarkeits-Routine werden – und so schließt sich der Kreis!

Aller Anfang ist schwer? Nun, ich hoffe, jetzt ist der Einstieg in ein tägliches Praktizieren von Dankbarkeit für dich nicht mehr ganz so steinig, wie es am Anfang vielleicht ausgesehen hat. Probier es doch am Anfang mal einen Tag aus... dann zwei... dann eine Woche... dann einen Monat und immer so weiter. Irgendwann kannst du gar nicht mehr anders, als morgens unter der Dusche dich zu fragen, wofür du heute dankbar bist!