

Wie Dankbarkeit glücklicher macht



Dankbarkeit lenkt unsere Aufmerksamkeit weg vom Dauerstress hin zu dem, was uns stärkt. Und das so nachhaltig, dass sie Strukturen und Reaktionsmuster im Gehirn verändert.

Immer mehr Studien zeigen, wie stark Dankbarkeit unsere Wahrnehmung, unser Stressempfinden und sogar körperliche Prozesse beeinflusst. Weil diese scheinbar kleine Sache so viel bewirken kann, beschäftigt sich die Forschung immer mehr damit, warum Dankbarkeit im Gehirn so viel auslöst und wie wir sie im Alltag sinnvoll einsetzen können.

Dankbarkeit verändert das Gehirn

Regelmäßige Dankbarkeitspraxis aktiviert das Belohnungssystem, stärkt Bereiche für emotionale Regulation und senkt die Aktivität in der Amygdala, unserem Angstzentrum. Dadurch reagieren wir bei Stress deutlich gelassener. Doch sein Leben aus dem Blickwinkel der Dankbarkeit zu betrachten, bewirkt noch viel mehr, wie die Expertin für Positive Psychologie, Laya Commenda, weiß:

„Dankbarkeit trainiert außerdem unsere WahrnehmungsfILTER im RAS (Reticular Activating System) darauf, mehr positive Reize und Möglichkeiten wahrzunehmen statt sich auf Probleme und Gefahren zu fokussieren. So hebeln wir ein Stück weit unsere angeborene Negativitätstendenz („negativity bias“) aus, die Teil des uralten Überlebensmodus unseres Gehirns ist.

Neue Studien zeigen, dass davon auch die körperliche Gesundheit profitiert, zum Beispiel durch niedrigere Entzündungswerte.“

Dankbarkeit ist eine Haltung

Dankbarkeit ist also nicht einfach nur ein Gefühl, das kommt und geht. Sie verändert, wie unser Gehirn die Welt sortiert und bewertet. Und genau hier setzt Laya Commenda an, wenn sie über die Grundhaltung hinter dem Gefühl spricht.

„Es ist unsere Entscheidung, worauf wir unsere Wahrnehmung richten wollen: Auf das Gute oder das Schlechte, auf das, was wir haben oder auf das, was uns fehlt. Je nachdem, wofür wir uns entscheiden, werden wir die Welt anders sehen. Es geht hier nicht um eine rosarote Brille oder toxische Positivität - sondern darum, die dunkle Brille abzusetzen, die aus der Standard-Programmierung unseres Gehirns stammt.“

Dankbarkeit ist eine Praxis

Wie so oft im Leben: Haltung allein reicht jedoch nicht. Dankbarkeit muss geübt werden, damit sie im Alltag wirksam wird. Unser Gehirn braucht Wiederholungen, emotionale Verknüpfungen und kleine Impulse, die es immer wieder auf den posi-



Praxistipps: Sehen, was schön ist

Dankbarkeitsbrief

Schreiben Sie einen Brief an eine Person, die einen positiven Einfluss auf Ihr Leben hatte. Das kann eine Person aus Ihrem direkten Umfeld sein, oder auch die Autorin eines Buches, das Ihnen geholfen hat, etc.

Sie müssen diesen Brief nicht abschicken – allein das Schreiben wirkt. Falls es sich für Sie stimmig anfühlt, können Sie den Brief natürlich schicken oder laut vorlesen – das kann die Wirkung sogar noch erhöhen.

„Das Parallel-Leben-Prinzip“

Stellen Sie sich für ein paar Minuten vor, was in Ihrem Leben fehlen würde, wäre ein positives Ereignis nicht geschehen – zum Beispiel,

wenn Sie Ihren jetzigen Lebenspartner nicht getroffen, die Jobzusage nicht bekommen oder nicht in eine schönere Wohnung gezogen wären.

Journaling zu Monatsende

Schreiben Sie zu Ende des Monats jeweils eine Sache auf, die

- ✓ Ihre Sinne erfreut oder Ihren Körper glücklich gemacht hat (gutes Essen, Sonnenschein, Massage, ...)
- ✓ Ihnen glückliche Beziehungsmomente geschenkt hat
- ✓ Sie lernen durften, indem Sie eine Herausforderung bewältigt haben
- ✓ einfach purer, glücklicher Zufall war

Rufen Sie dabei das Gefühl, das Sie damals hatten, noch einmal hervor!



Foto: Martin Jordan Fotografie

Mag. Laya Commenda MAS MSc, Expertin für Positive Psychologie und die Wissenschaft des Schreibens

Der letzte Gedanke des Tages

Machen Sie es sich zur Gewohnheit, vor dem Einschlafen an etwas zu denken, das an diesem Tag gut gelaufen ist, oder wofür Sie dankbar sind. Das senkt den Stress-Level, verbessert die Schlafqualität und beeinflusst, wie gut Sie sich am nächsten Tag fühlen!

ven Fokus lenken. Damit können wir unsere Gedanken und unsere Wahrnehmung auf Dankbarkeit trainieren, und so unserem Gehirn das Glück quasi „beibringen“. Dazu braucht es einerseits Wiederholung und emotionale „Aufladung“ - und andererseits verschiedene Arten von Dankbarkeitspraxis, damit es keinen Abnutzungseffekt gibt und der Geist nicht beginnt, sich zu langweilen. Aus der Positiven Psychologie wissen wir, dass nicht jede

Dankbarkeitspraxis für jeden Menschen gleich wirksam ist - deshalb ist es empfehlenswert, verschiedene Tools auszuprobieren“, weiß Laya Commenda und rät:

„Dafür gibt es viele Möglichkeiten - neueste Forschungsergebnisse zeigen zum Beispiel, dass es besonders wirksam ist, uns mit anderen Menschen mitzufreuen, die in einer schwierigen Situation waren und etwas erlebt haben, wofür sie dankbar sein konnten.“ ■