



Dreamstime

Die Macht des Wortes „Danke“

Die Wissenschaft hat die erstaunliche Wirkung von Dankbarkeit in unserem Leben beurteilt.

- Ryan Malone
- [19.08.2008](#)

Warum ist es lobenswert, „danke“ zu sagen? Natürlich, es ist höflich – eine wichtige gesellschaftliche Verbindlichkeit. Aber haben Sie gewusst, dass jene, die Wert darauf legen, Dankbarkeit zu üben, auch besser schlafen, sich mehr bewegen, optimistischer und weniger materialistisch sind, mitfühlender und fröhlicher sind, und sogar scharfsinniger sein können?

„Wie die Wissenschaft jetzt beweist, kann Dankbarkeit uns im wörtlichen Sinne tatsächlich gesünder machen“, sagt Reader’s Digest (Oktober 2007).

Robert Emmons, ein Professor an der Universität von California-Davis, und Michael McCullough von der Universität von Miami taten sich zusammen für eine faszinierende Studie: Die Untersuchung von drei Gruppen von Menschen – eine Gruppe zeichnet die Probleme jeder Woche auf, eine konzentriert sich auf Dinge, für die sie dankbar war, und eine andere notiert normale Lebensereignisse. Nicht nur, dass die dankbare Gruppe glücklicher hervorging bei dieser Studie (nicht überraschend), sie „berichtete weniger negative gesundheitliche Symptome, wie z.B. Kopfschmerzen oder Erkältungen, und sie war auf eine Art und Weise aktiv, die gut für sie war. Diese Gruppe machte fast eineinhalb Stunden mehr Leibesübungen pro Woche als jene, die sich auf Probleme konzentrierte. Schlicht und einfach, jene die dankbar waren, hatten eine bessere Lebensqualität“ (ibid.).

Diese, im Jahr 2003 publizierte Studie zeigt auch, welche Auswirkung die Energie und Freude der dankbaren Gruppe auf jene hatte, die um sie herum war. Sie „schienen sogar hilfsbereiter gegenüber anderen Menschen zu sein, lehnten sich aus dem Fenster, um Menschen zu helfen“, sagt Emmons. „Das ist nicht nur irgendwas, das Menschen glücklich macht, wie zum Beispiel positives Denken oder Optimismus. Ein Dankbarkeitsgefühl veranlasst Menschen geradewegs dazu, etwas zu tun, sozialer und teilnahmvoller werden“.

In einer neueren Folgestudie über College-Studenten, haben Forscher festgestellt, dass „diejenigen, die jeden Tag etwas dankenswert fanden, weniger materialistisch waren – weniger geneigt, eine Verbindung zwischen Lebenserfüllung und materiellen Dingen zu sehen. Sie waren bereitwilliger, von ihrem Besitz etwas herzugeben. ... Die dankbaren Leute waren weniger deprimiert, neidisch oder ängstlich, und viel eher gewillt, anderen zu helfen ... (ibid.).

Diese Studien zeigen, dass Menschen, die immer eine dankbare Einstellung haben, sich eines „klarerer Denkens, einer besseren Belastbarkeit in schweren Zeiten, einer höheren Immunreaktion, einer geringeren Wahrscheinlichkeit, von Stress geplagt zu werden, eines längeren Lebens, engerer Familienbande und größerer Religiosität erfreuen“.

Wissenschaftlich ergibt das einen Sinn. Dopamin ist ein so genannter Botenstoff, der freigesetzt wird, „wenn Menschen sich gut fühlen ... Es aktiviert die Teile im Gehirn, von denen man glaubt, dass dort der Sitz für komplexes Denken und Konfliktlösung ist“ (ibid.).

Die emotionellen und physischen Vorteile der Dankbarkeit sind wirklich verblüffend – und es ist nichts Neues, trotz deren neuerlicher Bestätigung der Wissenschaft. Vor tausenden von Jahren war diese verbindliche Weisheit in einem einfachen Sprichwort auf den Punkt gebracht worden: „Ein fröhliches Herz tut dem Leibe wohl; aber ein betrübtes Gemüt lässt das Gebein verdorren“ (Sprüche 17,22).

Hier ist ein bestimmter Weg um ein „fröhliches Herz“ zu entwickeln: „Seien Sie mehr dankbar“.

Die Heilige Schrift befiehlt es immer wieder. Insbesondere ein Vers sagt, dass, selbst wenn wir Gott um etwas bitten, sollten wir das mit einer dankbaren Einstellung tun: „... sondern in allen Dingen lasst eure Bitten in Gebet und Flehen mit Danksagung vor Gott kundwerden“ (Philipper 4,6).

Der verstorbene Herbert W. Armstrong – der oftmals sagte, dass Undankbarkeit wahrscheinlich die größte Sünde sei – lebte 93 aktive und ausgefüllte Jahre. Wiederholt betonte er sieben Prinzipien strahlender Gesundheit, wovon das siebente Prinzip eine positive geistige Einstellung ist.

Die *Reader's Digest* Autorin, Deborah Norville, gibt Tipps, um dankbarer zu werden: „Schreiben Sie auf, wie oft Sie dankbar sind“. Jeden Tag, schlägt sie vor, „notieren Sie drei Begebenheiten, für die Sie dankbar sind ... und *warum* das gut war für Sie“. Zusätzlich zum Dankbarkeits-Journal schlägt die Autorin auch vor, die Beispiele zu überlegen. „Im Laufe der Zeit werden Sie eine Regelmäßigkeit innerhalb der Liste von Dingen finden, für die Sie dankbar sind. Viele Einträge werden die Wichtigkeit von Menschen in ihrem Leben unterstreichen. Andere werden bedeutsame Erfahrungen hervorheben“.

Zum Schluss schlägt sie vor: „Nutzen Sie die Gelegenheit“. Beginnen Sie sofort, Ihre geistige Haltung auf Dankbarkeit einzustellen – und sehen Sie die Vorteile für Ihre seelische, physische, mentale und geistige Gesundheit. Lassen Sie Ihr ganzes Denken und Leben von Dankbarkeit geprägt sein, und ernten Sie den Segen schon heute. ■