

WAS MENSCHEN HILFT



# SAG EINFACH DANKE

In 90 Tagen zu mehr Vitalität  
und Gelassenheit – ein Projekt.

### VON KERSTIN ESSER

In unserer Gesellschaft sind wir auf Mangel und Kritik trainiert – ob in Familien, Schulen oder Unternehmen. Das erlebe ich immer wieder in Seminaren und Trainings, die ich als Coach von The Work nach Byron Katie mit meinen Kollegen Ralf Giesen und Chris Spieler auf Mallorca durchführe. Deshalb bieten wir seit Langem Dankbarkeitsübungen an. Die Teilnehmer erstellen dabei Listen, wofür sie sich, anderen und im Allgemeinen dankbar sind.

Bereits 2003 stellten die Forscher Robert Emmons und Michael McCullough in einer Studie fest, dass Dankbarkeitstagebücher helfen, das subjektive Wohlbefinden zu steigern. Ihre Probanden, die über zehn Wochen ein solches Tagebuch führten, klagten weniger über Kopfschmerzen und Muskelverspannungen, trieben mehr Sport und schliefen besser als die Vergleichsgruppe. Der Herzspezialist Paul J. Mills stellte bei seinen Untersuchungen sogar eine Verbesserung der Herzgesundheit fest. Er bringt das damit in Verbindung, dass Dankbarkeit zu mehr Gelassenheit führt.

In etlichen Studien hat die Wissenschaft inzwischen nachweisen können, dass Menschen sich besser fühlen, wenn sie die Dankbarkeit bewusst in ihr Leben lassen. Dankbare Menschen sind glücklicher, weniger depressiv, weniger unter Stress und zufriedener mit ihrem Leben und ihren sozialen Beziehungen als Menschen, die wenig oder selten Dankbarkeit verspüren. Dankbare Menschen schlafen besser und konsumieren weniger

Drogen. Dankbare Menschen bitten bei Schwierigkeiten andere um Unterstützung und wachsen anhand dieser Erfahrung.

### Das geht nicht: dankbar sein und wütend zugleich

Sind Wut und Ärger dann tabu? Nein, natürlich nicht. Auch wenn ich eine Dankbarkeitsliste führe, darf ich mich ärgern oder so richtig wütend sein. Wir wollen mit unseren Übungen ein gesundes Gegengewicht schaffen und den Fokus auf Dankbarkeit verstärken. Es wird schnell klar: Wir können schlecht wütend und dankbar zugleich sein. Unsere Teilnehmer entscheiden dann selbst, womit sie sich in der aktuellen Situation wohler fühlen: mit Ärger und Wut oder mit Dankbarkeit. Wir bitten unsere Teilnehmer also auf einer Liste zu notieren, wofür sie dankbar sind. Und zwar

- sich selbst,
- den anderen,
- dem Universum.

Es gibt keine Regel, kein Richtig, kein Falsch. Die Gedanken dürfen durcheinandergehen, die Liste darf ungeordnet sein. So, wie es jede und jeder mag. Der Unterschied unseres Projektes zu bisherigen Studien ist, dass die Listen nicht im stillen Kämmerlein entstehen, sondern dass ich meine Dankbarkeit mit anderen teile.

Der Anschluss an eine vertraute Gruppe unterstützt mich darin, gewissermaßen dranzubleiben und diese neue Haltung in mein Leben zu integrieren. Und: Die Listen der anderen zu lesen kann inspirierend und berührend sein.

Hier ein paar Zitate, wofür Menschen dankbar sind:

- für den Morgen mit den rosa Wolken und der kühlen klaren Luft
- für die fünf jungen Türken, die mir im Flieger meinen Fensterplatz nicht geben wollten und mich dafür den gesamten Flug lang mit Süßigkeiten versorgten; und für die Zuneigung, die ich für diese jungen Männer empfunden habe
- dass ich Freude empfinde, am Leben und am Sein
- dass es mir gutgeht und ich alles habe, was ich brauche

### Background: Positive Psychologie

Das Konzept der Dankbarkeit besitzt eine lange Geschichte und findet sich kulturübergreifend in den großen Weltreligionen wieder. Neu ist das hohe wissenschaftliche Interesse an Dankbarkeit. Seit 1985 gibt es erste Studien dazu. Dass das Interesse der Forschung immer mehr wächst, ist auch auf die Positive Psychologie zurückzuführen, die sich Ende der 90er-Jahre von den USA ausgehend zunächst vor allem durch die Aktivitäten Martin Seligmans etablierte. Die Positive Psychologie beschreibt die Dankbarkeit als eine der sogenannten Signaturstärken des Menschen, die ihm helfen, mehr Glück im Leben zu erfahren.

Ich komme ja aus dem Institut für angewandte Positive Psychologie in Berlin, dem ifapp. Durch das NLP kam ich zu Ralf Giesen, und über Ralf Giesen und Chris Spieler fand The Work Eingang in die Arbeit des ifapp. Zu einem Gedanken, der unseren ▶

# Dankbar zu sein verändert unseren Blick auf die Welt, macht uns gelassener und vitaler.

Klienten Stress bereitet, fragen wir in Interventionen nach The Work üblicherweise: Wer wärest du ohne diesen Gedanken? Und oft empfinden die Befragten dann Dankbarkeit, wenn sie den stressvollen Gedanken einen Moment lang loslassen können. So entstand bei mir die Idee, dass Dankbarkeit so etwas wie ein Teil der Natur des Menschen ist. Nur eben im Alltag verschüttet. Und es ging mir darum, diesen natürlichen Teil durch tägliches Praktizieren zu aktivieren.

### Online üben

Weil dieses Konzept so gut funktioniert und weil unsere Seminarteilnehmer gar nicht damit aufhörten Dankbarkeitslisten zu schreiben, entwickelten wir das Online-Projekt „90 Tage Dankbarkeit“. Seit mehr als einem Jahr können sich Interessierte jederzeit einschreiben und erhalten dann kostenfrei jeden der 90 Tage eine Mail mit Anekdoten oder Zitaten zum Thema. Damit wollen wir an die Dankbarkeit erinnern. Jeder Teilnehmer wird angehalten, sich täglich fünf Minuten Zeit zu nehmen und zu schreiben, wofür er dankbar ist. Und die eigene Dankbarkeitsliste im – passwortgeschützten – Forum zu teilen. Es verstärkt einfach die Wirkung, wenn ich Anteil an der Dankbarkeit anderer nehmen kann. Kommentare oder Feedback sind dabei eher selten. Es geht vor allem um die Inspiration.

Inzwischen gibt es knapp 5000 Dankbarkeitslisten deutschlandweit. Man kann sich jederzeit auch wieder aus dem Projekt abmelden.

Wir haben uns für eine Programmdauer von 90 Tagen entschieden, weil es diese Zeit braucht, bis sich neue Denkgewohnheiten etablieren. Auch dankbar zu sein braucht

Dankbar zu sein verändert unseren Blick auf die Welt, macht uns gelassener und vitaler. Wenn es so einfach ist, die Welt für uns und andere ein bisschen schöner zu machen, warum fangen wir nicht gleich damit an?



Übung. Und wir schaffen dafür einen Rahmen. Ich selbst führe seit zwei Jahren Dankbarkeitslisten. Und inzwischen nehme ich Veränderungen bei ganz alltäglichen Begebenheiten wahr. Kürzlich erschrak ich sehr beim Autofahren, als mir jemand in einer engen Kurve zu schnell entgegenkam. Früher hätte ich gedacht: So ein Idiot, gefährdet sich und andere! Heute war meine erste Reaktion: Puh, ich bin dankbar, dass nichts passiert ist.



Zur Autorin

**Kerstin Eßer**

Coach, Trainerin, Certified Facilitator (ITW), Lehrcoach für The Work (vtw).

Link zum Projekt:

[www.thework-seminare.de/projekt-dankbarkeit](http://www.thework-seminare.de/projekt-dankbarkeit)