Die transformative Kraft der Dankbarkeit: *Ein Schlüssel zum Glück und Wohlbefinden*

Christophe Larcher, März 2024

In unserer hektischen Welt, geprägt von Stress und Anspannung, suchen viele Menschen nach einem Weg zu mehr Glück und innerer Zufriedenheit – was an dieser Stelle als «Wohlbefinden» bezeichnet werden soll. Die Positive Psychologie bietet einen faszinierenden Ansatz, um diese Ziele zu erreichen. Aber wie genau können wir unser Wohlbefinden steigern und es in unseren Alltag integrieren?

Ein bewährter Ansatz aus der Positiven Psychologie ist die Praxis der Dankbarkeit. Bei der Dankbarkeit geht es um mehr als nur das einfache Gefühl der Wertschätzung für das Gute in unserem Leben. Es ist vielmehr eine bewusste Einstellung und eine aktive Praxis, bei der wir uns regelmässig Zeit nehmen, um uns auf die positiven Aspekte unseres Lebens zu konzentrieren und dafür dankbar zu sein.

Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass regelmässige Dankbarkeitspraktiken zahlreiche positive Auswirkungen auf unser Wohlbefinden haben können. Das regelmässige Führen eines Dankbarkeitstagebuchs zum Beispiel kann zu einer Steigerung der positiven Emotionen, einer Verringerung der negativen Emotionen und einer insgesamt höheren Lebenszufriedenheit führen. Darüber hinaus wurde auch festgestellt, dass Dankbarkeit einen positiven Einfluss auf unsere körperliche Gesundheit haben kann. Indem wir dankbar sind für das, was unser Körper leistet und wie er uns durch das Leben trägt, können wir ein Gefühl der Selbstfürsorge entwickeln und uns zu gesunden Entscheidungen motivieren.

Das Dankbarkeitstagebuch, das oft mit Martin Seligman in Verbindung gebracht wird und auch als «Three Blessings» oder «Drei gute Dinge» bekannt ist, ist eine einfache und dennoch äusserst wirkungsvolle Übung, die in den Alltag integriert werden kann. Über einen Zeitraum von mindestens zwei Wochen nimmt man sich jeden Abend vor dem Schlafengehen bewusst einige Minuten Zeit, um drei positive Ereignisse oder Aspekte des Tages zu identifizieren und aufzuschreiben. Diese Übung lenkt unsere Aufmerksamkeit auf das Positive im Leben und fördert die Dankbarkeit. Die Intervention hat sich als äusserst wirksam erwiesen und sogar bis zu sechs Monate später konnten noch ein gesteigertes Wohlbefinden und eine Reduzierung depressiver Symptome festgestellt werden.

In einer Welt, die oft von Negativität und Stress geprägt ist, kann die Macht der Dankbarkeit eine transformative Kraft sein, die uns hilft, ein erfülltes und glückliches Leben zu führen.

Literatur:

- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. Journal of personality and social psychology, 84(2), 377.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist, 60*(5), 410–421.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. American Psychologist, 55(1), 5-14.
- Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. American Psychologist, 61(8), 774-788.
- Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2015). Wie wir aufblühen: Die fünf Säulen des persönlichen Wohlbefindens (10. Aufl.). Goldmann.
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. Clinical psychology review, 30(7), 890-905.