

Robert
Emmons

Vom
Glück,
dankbar
zu sein

Eine Anleitung
für den Alltag



Inhalt

Die neue Wissenschaft der Dankbarkeit	7
Was ist Dankbarkeit?	10
Warum ist Dankbarkeit bedeutsam?	17
Dankbarkeit und die Psyche	29
Was verursacht Glücksempfinden?	32
Die Studien: Besinnung auf Positives und Negatives	38
Wozu ist Dankbarkeit gut?	48
Dankbarkeit stärkt die sozialen Bindungen	57
Frohe Abhängigkeit: das Bindeglied zwischen Dankbarkeit und Glück?	65
Dankbarkeit und der Körper	68
Ein dankbares Herz ist ein gesundes Herz	73
Ein dankbares Leben, ein langes Leben	80
Die Gefühlsknoten lösen	84
Dankbarkeit empfangen	91
Dankbarkeit und die Seele	94
Der Geist der Dankbarkeit	97
Geheiligt werde Dein Name	99
Dankbar unter allen Umständen?	110
Die kleine und die große Dankbarkeit	112

Undankbarkeit und andere Hindernisse	118
Hindernisse für die Dankbarkeit	123
Ein Verbrechen wider die Natur	137
Ich habe es selbst getan, also Danke für Nichts	145
Dankbarkeit in schweren Zeiten	154
Die Perspektive wechseln	157
Der Stehaufmännchen-Faktor	174
Mehr als nur ein Gefühl	182
Dankbarkeit praktizieren	188
Wie man immer dankbar bleibt: die Top Ten	192
Die Freiheit der Dankbarkeit	218
Danksagungen	221
Literatur	224
Register	229

Die neue Wissenschaft der Dankbarkeit

Ich kann Ihnen keinen Rat geben, wie Sie in kürzester Zeit reich werden. Aber ich kann Ihnen sagen, wie Sie es schaffen, sich reich zu fühlen, was – wie ich Ihnen aus erster Hand berichten kann – viel besser ist, als reich zu sein. Seien Sie dankbar ... Dies ist die einzig wirklich verlässliche Methode, um schnell reich zu werden.

Ben Stein, Schauspieler, Komiker, Wirtschaftswissenschaftler

Im Jahre 1999 wurde der berühmte Schriftsteller Stephen King das Opfer eines schweren Autounfalls. Unweit seines Sommerhauses im ländlichen Maine wanderte King gerade eine Landstraße entlang, als der Fahrer eines Vans von seinem Rottweiler abgelenkt wurde, von der Straße abkam und King anfuhr. Er prallte gegen die Windschutzscheibe und wurde – nur um Haaresbreite einen Felsen verfehlend – in einen Graben geschleudert. Der Schriftsteller wurde mit zahlreichen Knochenbrüchen am rechten Bein und an der Hüfte, einem Lungenkollaps, ein paar gebrochenen Rippen und einer Platzwunde am Kopf ins Krankenhaus eingeliefert. Als man ihn später fragte, was er empfand, als man ihm mitteilte, dass er bei dem Unfall hätte ums Leben kommen können, antwortete er nur mit einem Wort: »Dankbarkeit«. Als bekennender Atheist erkannte er in dieser Situation die Güte einer göttlichen Macht, denn in Bezug auf die Schuldfrage sagte er: »Es ist Gottes Gnade zu verdanken, dass er [der Fahrer des Van] nicht für meinen Tod verantwortlich ist.«

Dieser kurze Blick in das Privatleben eines der erfolgreichsten Horrorschriftstellers aller Zeiten zeigt uns, dass Dankbarkeit auch unter den unwahrscheinlichsten Umständen auftreten kann. Der »King of Horror«, der sich darauf spezialisiert hat, über die dunkle, beängstigende Seite des Lebens zu schreiben, ist als Galionsfigur für Dank-

barkeit nicht gerade die Idealbesetzung. Schließlich verbinden wir Dankbarkeit eher mit höher stehenden, erhabenen Themen des Lebens. Seit Jahrhunderten betrachten Theologen, Moralphilosophen und Schriftsteller Dankbarkeit als unverzichtbare Manifestation von Tugend und Charakterstärke. Einer unserer zeitgenössischen Philosophen bezeichnete Dankbarkeit kürzlich als »die angenehmste aller Tugenden und das tugendhafteste aller Vergnügen«.

Trotz des Beifalls, den sie findet, wurde die Dankbarkeit von der wissenschaftlichen Psychologie noch nicht näher untersucht oder erforscht. Es ist möglich, dass die Psychologie die Dankbarkeit ignoriert hat, da sie – zumindest oberflächlich betrachtet – eine sehr offensichtliche Gefühlsregung ist, der es an interessanten Komplikationen mangelt: Wir erhalten ein Geschenk – von Freunden, von der Familie, von Gott – und fühlen uns auf angenehme Weise dankbar. Zwar kam mir das Gefühl zu Beginn meiner Studien ebenfalls recht simpel vor, aber schon bald erkannte ich, dass Dankbarkeit ein tieferes, komplexeres Phänomen und für das menschliche Glück von entscheidender Bedeutung ist. Dankbarkeit gehört eindeutig zu den Dingen, die das Leben eines Menschen messbar verändern können.

Wie so mancher Durchbruch in der Forschung, so ist auch diese Arbeit, die eine solch eklatante wissenschaftliche Lücke schließt, einem glücklichen Zufall zu verdanken. In den achtziger Jahren arbeitete ich als Professor an der University of California, Davis. Im Rahmen meiner dortigen Tätigkeit erwachte mein Interesse an dem, was mittlerweile als positive Psychologie bekannt ist. Sie konzentriert sich auf die Erforschung der positiven Aspekte des menschlichen Lebens und Miteinanders, die das Leben gesünder, besser und glücklicher machen (womit sich dieser Wissenschaftszweig von der traditionellen Konzentration der Psychologie auf klinische Fälle und emotionale Probleme unterscheidet). Von den ausgehenden Achtzigern bis zum Ende der neunziger Jahre standen Themen wie Glück und Zielstrebigkeit im Zentrum meines Forschungsinteresses. Im Jahre 1998 wurde ich zu einer kleinen Konferenz eingeladen, die sich mit dem befasste, was man als die »klassischen Quellen menschlicher

Stärke« bezeichnete: Weisheit, Hoffnung, Liebe, Spiritualität, Dankbarkeit und Bescheidenheit. Jeder der Wissenschaftler sollte seine bisherigen Erkenntnisse zu seinem jeweiligen Thema präsentieren und einen Forschungsplan für die Zukunft entwickeln. Das Thema meiner Wahl – Bescheidenheit – war bereits vergeben; stattdessen wurde mir die Dankbarkeit zugewiesen. Ich studierte die theologische, philosophische und sozialwissenschaftliche Fachliteratur dazu und machte mir in meinem Versuch, das Wesen dieser universellen Stärke zu verstehen, die jeweiligen Erkenntnisse zunutze. Schon bald gelangte ich zu der Überzeugung, dass die Fähigkeit zur Dankbarkeit tief in der menschlichen Spezies verwurzelt ist – und möglicherweise auch in anderen Spezies.

Nach der Konferenz begann ich in Zusammenarbeit mit Michael McCullough, der als Professor für Psychologie an der Universität von Miami tätig ist, mit einem wissenschaftlichen Forschungsprojekt, in dessen Rahmen wir einige wichtige Entdeckungen zum Thema Dankbarkeit machten. Wir erbrachten den wissenschaftlichen Beweis, dass Menschen, die ihr Gefühl der Dankbarkeit systematisch und regelmäßig kultivieren, eine Reihe messbarer Vorteile vorzuweisen haben, und zwar auf psychischer, physischer und zwischenmenschlicher Ebene. Unsere Forschungsergebnisse widerlegen die allgemein üblichen Sichtweise, nach der jeder Mensch ein festes, individuelles »Maß« an Glücksempfinden besitzt, welches sich durch nichts beeinflussen lässt: In manchen Fällen berichteten Menschen davon, dass Dankbarkeit ihr Leben von Grund auf verändert hat. Noch wichtiger ist in diesem Zusammenhang, dass die Familie, die Freunde, der Partner und die Umgebung der Betroffenen übereinstimmend aussagen, dass dankbare Menschen messbar glücklicher und angenehmere Zeitgenossen sind.

Dieses Buch soll Ihnen die neue Wissenschaft der Dankbarkeit auf anschauliche Weise nahebringen. Auch die Ansichten großer religiöser Führer, Philosophen, Theologen und Schriftsteller, die sich in verschiedenen Kulturen und Zeiten zu diesem Thema geäußert haben, werden dabei Berücksichtigung finden. Um den Leser zu ermutigen,

Dankbarkeit aktiv zu praktizieren, stelle ich zudem eine Reihe praktischer Techniken vor, die zu einer Steigerung der Dankbarkeit und des Glücksempfindens beitragen können. Ich möchte, dass dieses Buch das Interesse an diesem Thema nicht nur auf intellektueller Ebene weckt, sondern dass es den Leser auch zur Selbstbetrachtung ermutigt; ich hoffe, dass die Vielzahl der Informationen in diesem Buch Sie zu ein paar Entscheidungen inspirieren wird, die Ihr Leben verändern.

Was ist Dankbarkeit?

Was meinen wir mit dem Begriff *Dankbarkeit* denn nun genau? Die meisten von uns haben die alltagsbestimmte Vorstellung: Wenn ich dankbar bin, erkenne ich an, dass ich ein Geschenk erhalten habe oder mir jemand einen Gefallen getan hat. Ich bin mir des Wertes des Geschenkes bewusst, und ich weiß die guten Absichten des Schenkenden zu schätzen. Der persönliche Gewinn kann, ebenso wie das Geschenk selbst, materieller oder nicht materieller Natur sein (also eher emotional oder spirituell).

Aus wissenschaftlicher Perspektive lässt sich Dankbarkeit jedoch nicht so leicht klassifizieren. Vor einigen Jahren wurden auf der Website einer populären Radiosendung T-Shirts verkauft, auf denen das Motto »Dankbarkeit ist eine Einstellung« zu lesen war. Natürlich handelt es sich um eine Einstellung oder Geisteshaltung, aber im Grunde ist es viel mehr. Dankbarkeit wird gern als Gefühl bezeichnet, aber auch als Stimmung, moralische Tugend, Gewohnheit, Beweggrund, Persönlichkeitszug, Bewältigungsstrategie und sogar als Lebensform. Die Brockhaus Enzyklopädie definiert Dankbarkeit als »das Eingedenksein empfangener Wohltaten und positive Vergeltung«. Das lateinische Wort für Dankbarkeit ist *gratia*, was so viel heißt wie »gefallen«. Dieses Wort ist verwandt mit dem Adjektiv *gratus*, was wiederum unserem deutschen »gefällig« oder »angenehm« entspricht. In vielen anderen europäischen Sprachen, wie zum Beispiel im Englischen, entstammen die mit Dankbarkeit verknüpften