NACHHALTIG. ACHTSAM. INSPIRIERT.

ma vie

mein Leben

ma vie
NOVEMBER / DEZEMBER 2020

ma vie FÜR UNS UND UNSERE UMWELT. MIT WELTVERBESSERN: 100 % RECYCLING-PAPIER

Extras

GESCHENKPAPIER & Karten für LIEBLINGSMENSCHEN +DIY KEKSTÜTEN

HERZTHEMA

DANKBARKEIT

Mein Herz sagt DANKE

ma vie

STILLE FRIEDE FREUDE

24 WOHLFÜHL-RITUALE + *Stressfrei mit Mind-Body-Medizin* + *Traumtagebuch* + **DAS GEHEIMNIS DER RAUNÄCHTE**

6/20 D 5,95 € / A 6,60 €
CH 9,90 SFR / IT 7,80 €
BENELUX 6,80 €
F 6,80 € / S 7,80 €
4 190289 705959 06

1% FOR THE PLANET

NACHHALTIG. ACHTSAM. INSPIRIERT.
ma vie



DANKE

... dass ich gesund bin
... für meine kleinen Auszeiten
... dass ich geliebt werde
... dass ich eine Freundin habe,
die ich nachts anrufen kann
... für den ersten Schnee
... dass meine Kinder einen Schutzengel haben
... dass die Vögel in meinem Garten zwitschern
... dass es Menschen gibt,
auf die ich mich verlassen kann
... für die innere Ruhe,
die mir ein Waldspaziergang schenkt
... dass ich vertrauen kann
... dass mich das Glück immer wieder findet
... für meine wunderbare Familie
... dass ich tanzen, lachen und hüpfen kann
... dass die Sonne meine Nasenspitze kitzelt
... für Umarmungen und Küsse
... dass ich immer wieder neue Hoffnung habe
... für den Duft frischer Weihnachtsplätzchen

FOTOS: SHUTTERSTOCK, UNSPLASH/JEN P.; ILLUSTRATION: CRISTINA KEUTER

DANKE !!!

Dankbar sein

Dankbarkeit ist mehr als eine spontane Empfindung. Sie ist eine **Haltung**, die unsere seelische und körperliche Gesundheit fördert – und sich trainieren lässt

TEXT: ELISABETH HUSSENDÖRFER



FOTO: STOCKSY/REO FUKUMOTO; ILLUSTRATION: CRISTINA KEUTER


„Ich bin dankbar, nicht weil es
vorteilhaft ist,
sondern weil es Freude macht“
Seneca, römischer Philosoph





FOTOS: STOCKSY (2)/LÉA JONES/WENDY LAUREL; ILLUSTRATION: CRISTINA KEUTER

Es war einmal eine alte Frau, die legte sich jeden Morgen, bevor sie ihr Tagwerk begann, eine Kittelschürze um. Dann ging sie in ihre Speisekammer, griff in einen Sack Bohnen und füllte eine Handvoll in die rechte Tasche der Schürze. Wann immer der Frau im Laufe des Tages etwas Schönes begegnete – das Lächeln eines Kindes, der Gesang eines Vogels, ein freundlicher Mitmensch, ein Sonnenstrahl, der ihr Gesicht traf – ließ sie eine Bohne von der rechten in die linke Schürzentasche wandern. Manchmal waren es auch zwei oder drei Bohnen auf einmal, die den Platz wechselten. Abends saß die Frau am Kamin und zählte die Bohnen aus der linken Tasche. Sie zelebrierte diesen Moment. Tauchte noch mal in all das Schöne ein, das ihr widerfahren war. Selbst, wenn sie auch nur ein einziges Böhnchen in ihrer linken Schürzentasche fand, war es für sie ein Tag gewesen, an dem es sich gelohnt hatte, zu leben.



Die Botschaft des Glücksbohnen-Märchens bezaubert nicht nur uns, sondern ist auch ein Fall für die Psychotherapie-Wissenschaft. Sie untersucht, was uns erfüllt und zufrieden sein lässt und inwieweit die Bohnen „wachsen“, wenn wir guten Momenten mehr Beachtung schenken. „Bis zur Jahrtausendwende bewegte sich die Zahl der Publikationen zum Thema Dankbarkeit auf einem niedrigen Niveau“, sagen die Dankbarkeits-Forscher Dirk Lehr aus Lüneburg und Henning Freund aus Heidelberg. Für die Zeit danach stellen der Gesundheitspsychologe und der Psychotherapeut weltweit einen rapiden Anstieg fest. In ihrer eigenen aktuellen Veröffentlichung „Dankbarkeit in der Psychotherapie“ (Hogrefe, ISBN 978-3801728939) zählen die beiden Professoren die enormen Effekte einer dankbaren Haltung auf und erkennen gesundheitsfördernde Einflüsse auf die Immunabwehr, das Herz-Kreislauf-System und den Blutdruck. Und sie fragen sich, wie es sein konnte, dass das „Stiefkind“ Dankbarkeit so lange übersehen wurde: „Vielleicht wurde es zu sehr als religiös gefärbte und moralisch aufgeladene Emotion gesehen?“

DANKBARKEITS-TOOLS SOLLEN DABEI HELFEN, DIE KLEINEN DINGE DES LEBENS MEHR WERTZUSCHÄTZEN

Das ehrenamtlich organisierte Netzwerk „Dankbar leben“ bietet unter anderem Inspirationen und Zoom-Meetings zum Online-Dialog. Unter „Inspiration“ und „Übungen“ findet man zudem eine kostenfreie App, die unterstützen soll, schöne Momente des Alltags zu entdecken und aufzuzeichnen.
DANKBAR-LEBEN.ORG

Tatsächlich erleben wir uns bisweilen in einem Spannungsfeld. Als Kinder, wenn wir artig „Danke“ sagen sollen, obwohl nachgewiesen ist, dass sich die Fähigkeit, die gute Absicht eines Gebers zu erkennen, erst zwischen dem vierten Lebensjahr und der Pubertät einstellt. Als Erwachsene, wenn wir uns einerseits aus einer gewissen Erwartungshaltung floskelhaft dankbar zeigen. „Nicht nötig“, „schon gut“ oder norddeutsch „da nicht für“ sagen wir, wenn ein Gegenüber sich bei uns bedankt. Und eher selten: „Gern geschehen.“ Dabei verrät schon ein Blick in die Gesichter: Die „Gern-geschehen-Mimik“ wirkt friedlich und entspannt und bekommt dafür pingpongartig oft noch mehr Dank zurück. Das „Nicht-nötig-Gesicht“ hingegen scheint irgendwie blockiert. So ähnlich verhält es sich mit der Dankbarkeit, wenn wir sie im Dialog mit uns selbst zum Thema machen – nicht nur im Austausch mit einem Gegenüber können wir schließlich anerkennend und wertschätzend und dann innerlich bereit für ein sich potenzierendes Dankbarkeits-Geschehen sein.

Eindrücklich belegte dies eine US-Studie mit 166 Studierenden, die drei Gruppen zugelost wurden. Über zwei Wochen sollte jeden Abend eine Übung gemacht werden. Gruppe eins führte ein Tagebuch, in dem Dinge notiert wurden, für die man an diesem Tag dankbar war. Gruppe zwei hatte die Aufgabe, Ärgernisse zu benennen. Gruppe drei wurde gebeten, sich mit anderen zu vergleichen: Wo schneide ich besser ab?

Nach zwei Wochen wies die Dankbarkeits-Gruppe eindeutig die günstigsten Werte auf: Die Leute hatten weniger körperliche Beschwerden, waren sportlich aktiver, insgesamt zuversichtlicher. Einwände, die jungen, gesunden Studenten hätten leicht reden, nahmen die Wissenschaftler zum Anlass für eine weitere Untersuchung, diesmal mit Patienten, die unter chronisch neuromuskulären Erkrankungen litten. In weiteren Forschungsarbeiten wurde betrachtet, wie sich Dankbarkeit bei Menschen mit Schlafstörungen auswirkt. Auch Berufstätige in belastenden Arbeitssituationen, Patienten mit Krebs und sogar Strafgefangene sind in den vergangenen Jahren weltweit Teilnehmer von Studien gewesen. Überall scheinen diejenigen, die Dankbarkeit aktiv kultivieren, in Sachen Gelassenheit und Zufriedenheit besser zu fahren.

Intuitiv wissen wir längst, was eine dem Leben und uns selbst gegenüber wohlwollende Haltung bewirken kann. Wir wundern uns nicht wirklich, wenn die Kopfschmerztablette früher wirkt als chemisch möglich – der sogenannte Placeboeffekt. Wir nennen es zwar „Fügung“, wenn wir richtig gute Freunde finden oder vielleicht auch die Traumwohnung, ahnen aber, dass da mehr ist: eine Art innere Bereitschaft nämlich, eine Offenheit, so etwas wie Dankbarkeit vorab,

FOTO: STOCKSY/JOVANA RIKALO; ILLUSTRATION: CRISTINA KEUTER



„Im normalen Leben wird einem oft gar nicht bewusst, dass der Mensch überhaupt unendlich viel mehr empfängt als er gibt und dass Dankbarkeit das Leben erst reich macht“

Dietrich Bonhoeffer, Theologe



DANKBARKEITS-ÜBUNGEN

EINFACH MAL AUSPROBIEREN!

Das bewusst gesagte „Danke“: Bestimmt haben auch Sie als Kind gelernt, „Bitte“ und „Danke“ zu sagen. Sicher tun Sie das weiterhin, Sie wollen höflich sein. Bemühen Sie sich künftig, „Danke“ nicht als Floskel zu formulieren, sondern sagen Sie es bewusst und mit einem Lächeln. Denn dann meinen Sie es auch so.

Die Tagesrückschau: Nehmen Sie diese Übung ernst, auch wenn es Ihnen gerade nicht gut geht und es viel Belastendes in Ihrem Leben gibt. Erinnern Sie sich vor dem Zubettgehen an mindestens drei konkrete Ereignisse des Tages, die Ihnen positiv in Erinnerung geblieben sind.



Das Dankbarkeits-Tagebuch: Gute Erinnerungen aufzuschreiben, hat oft eine nachhaltigere Wirkung als sie einfach nur vor dem geistigen Auge vorbeiziehen zu lassen. Das Notierte entwickelt eine eigene Dynamik: Es bleibt und kann wieder gelesen werden. Gehen Sie also vor wie bei Übung eins, nur, dass Sie Ihre Erinnerungen niederschreiben.

Der Dankbarkeits-Brief: Manchmal ist es nicht möglich, jemandem in einer persönlichen Begegnung zu danken. Dann können Sie einen Dankesbrief schreiben. Ganz gleich, ob der Brief jemals gelesen wird oder nicht (überlegen Sie sich am Ende gut, ob Sie ihn verschicken wollen!). Es tut gut, die eigenen Gefühle während des Schreibens wahrzunehmen.

Spiel der Dankbarkeit: Diese Übung eignet sich fürs Wartezimmer oder die Bushaltestelle – gehen Sie durch das Alphabet und notieren Sie für jeden Buchstaben das erste Wort, das Ihnen in den Sinn kommt. Versuchen Sie, eine Verbindung zwischen dem Wort und Dankbarkeits-Erlebnissen herzustellen. Beispiel K wie Küche: Gestern habe ich mir etwas Wunderbares gekocht.

Die Nicht-selbstverständlich-Übung: Für uns mag es selbstverständlich scheinen, genügend zu essen, ein Dach über dem Kopf, Wärme, Wasser, Bildung, bezahlte Arbeit zu haben. Für Millionen Menschen auf der Erde ist es das nicht. Gehen Sie bewusst durch den Tag und formulieren Sie Ihre Gedanken aus: Der Bus kommt pünktlich und bringt mich zur Arbeit – es könnte auch anders sein. Draußen ist es kalt, drinnen warm – es könnte auch anders sein …

Die Dankbarkeits-Meditation: Nehmen Sie eine bequeme Sitzhaltung ein, achten Sie auf einen ruhigen Atem. Was sehen Sie? Danken Sie dem, was Sie in Ihrem und durch Ihren Alltag trägt: Danke, Sessel. Danke, Küche. Danke, Telefon. Danke, Blumen. Danke, Kühlschrank.

Das „MindHappy Dankbarkeit Tagebuch“ (Hapjoy Technologies Private Limited, im App-Store) ist eine App zur Selbstreflexion. Sie soll dabei helfen, glückliche Momente festzuhalten – zum Beispiel kurz vor dem Zubettgehen.

FOTOS: GETTY IMAGES, STOCKSY (2)/DUET POSTSCRIPTUM/VISUALSPECTRUM; ILLUSTRATION: CRISTINA KEUTER

könnte man fast sagen. Eine Dankbarkeit jedenfalls, die nichts mit strategisch geschickt gesteuerten Gedanken oder dem „In-fünf-Schritten-zum-Glück“ klassischer Motivationstrainings zu tun hat. Der Haken bei vielen dieser Methoden: So energiegeladen die Teilnehmer den Seminarraum auch verlassen – oft erkennen sie schon kurz darauf, dass sie sich eben nicht grundlegend verändert haben. Dass es zuweilen weiterhin genügt, wenn die geliebte Hafermilch im Supermarkt ausverkauft ist oder man nur drei seiner fünf „To-dos“ geschafft hat, um frustriert zu sein. Die Fähigkeit, dankbar zu sein, überkommt einen dann weiter eher spontan. Es gibt Tage, da möchte man die Welt umarmen – und solche, in denen einem dieselbe wie ein großer Gegner erscheint.



Auf ICHBINDANKBAR.DE kann man anderen mitteilen, wieso man dankbar ist. Außerdem wendet sich der in Neuseeland lebende (aber aus Deutschland stammende) Autor und Erfolgstrainer Alfred R. Stielau-Pallas täglich mit einer Videobotschaft zum Thema zu Wort.

Die Dankbarkeit macht hier einen Unterschied, wissen die, die sie genauer unter die Lupe nehmen. Sie ist mehr als nur ein flüchtiger Zustand und kommt ebenso wenig einfach über uns wie die ersehnte Glückssträhne beim Lotto oder der Traumprinz per Klick bei der Online-Partnersuche. „Dankbarkeit ist wesentlich mit unserer Aufmerksamkeit verbunden, aber sie ist auch abhängig von unserer Erinnerung“, weiß Michael von Brück, emeritierter Professor für Religionswissenschaft an der Ludwig-Maximilians-Universität München. Durch das bewusste Wachrufen von Details kann das, was uns widerfahren ist, verstärkt werden: Die Katze, die uns eben um die Beine gestrichen ist, liegt nun entfernt in der Ecke. Wenn wir aber die Erinnerung wachrufen, jedes Detail der Bewegung noch einmal erleben, vertieft sich der Eindruck und bleibt lebendig, sodass die Dankbarkeit wachsen kann. Auch ohne Lottogewinn oder Traumprinz.

Life- und Business-Coachin Sigrid Diekow ist der Überzeugung, dass wir sowieso eher im Alltäglichen fündig werden, nämlich dort, „wo man Gefahr läuft, Dinge zu übersehen“. So wie die Mittvierzigerin, die ihr Coaching-Gespräch mit den Worten „Alles ist Mist“ begann. Es folgte eine Beschreibung belastender Job-Szenarien und schlimmer werdender Stress-Symptome. Diekow erlebt das häufig, dass der gedankliche Fokus im Erstkontakt sehr auf dem liegt, „was nicht geht“ und was stattdessen sein sollte. Immer wieder ist sie erstaunt, wie allzu ehrgeizige Ziele mithilfe kleiner Kniffe „runtergebrochen“ werden können. Das aus der Dankbarkeits-Forschung bekannte Tagebuch ist einer davon.

Mit einer vollkommen veränderten Physiognomie sei die Frau zur nächsten Sitzung gekommen, erzählt die Trainerin. Weiche Gesichtszüge, beschwingter Gang. Von betörenden Röstdüften am Morgen berichtete sie, früher war sie an diesem Café immer vorbeigeradelt. Jetzt ist jeder am Stehtisch genossene Schluck Cappuccino wie eine Verheißung für den Tag. Von einer weiter gewordenen Wahrnehmung sprach die Frau, neben dem fordernden Chef nehme sie jetzt erstmals auch die fürsorgliche Kollegin „so richtig“ wahr. Einst Selbstverständliches empfand sie plötzlich als Energie-Booster: ihre langjährige Partnerschaft, „ein Bollwerk“. Den Park um die Ecke, „ideal zum Joggen, bei Stress“. Viel öfter tue sie das jetzt.

Schauen wir also genauer hin, jetzt gleich, in diesem Moment. Denn wir haben die Wahl, beinahe immer, selbst, wenn es auf den ersten Blick



Bei PPL Development Company LLC (App-Store) kann man seine eigene „Dankbarkeits-Zeitschrift“ starten. Die schön gestaltete Gratis-App bietet angepasste Hintergründe und Schriftarten.

Die „Gratitude“-Tagebuch-App bietet Platz für spontane Einträge, positive Leitsätze und liefert darüber hinaus inspirierende Sprüche, die abgespeichert und/oder geteilt werden können. Außerdem kann man sich von der App an bestimmte, täglich wiederkehrende Gewohnheiten erinnern lassen. Die App ist kostenfrei.

nicht so scheint. Nennen wir das Familienleben „belastend“ und pampen rum, weil die Kinder dieses oder jenes wieder nicht erledigt haben, der Mann die Werkstatt einem gemeinsamen Abendessen vorzieht und dann zu allem Überfluss bei Tisch noch ein Glas kippt? Oder geht es auch anders? „Besonders der Moment vor dem Einschlafen ist von großer Bedeutung“, sagt Sigrid Diekow. Bilder würden jetzt ins Unbewusste mitgenommen und dort weiterwirken. „Und das Bild der Familie als lebendiger, liebenswürdiger Haufen ist nun mal ein anderes als das der nervigen Chaos-Truppe.“ Der insgesamt versöhnliche Blick aufs Leben ist ein anderer als ein ständiges, hartnäckiges Suchen und Mäkeln.

Diekow weiß, dass an dieser Stelle gerne Einspruch kommt, dass dann von rosaroten Brillen und Realitätsverzerrung die Rede ist. Es geht nicht um eine vorschnelle Akzeptanz behebbarer Missstände, stellt sie klar, sondern: „Die Energie folgt der Aufmerksamkeit und worauf wir die Aufmerksamkeit lenken, darauf können wir Einfluss nehmen.“ Gerade in Krisen neige unser Gehirn dazu, auf Autopilot zu stellen und nur auf die akute Gefahr fokussiert zu sein. In diesen Momenten kämen Dankbarkeits-Techniken dem Öffnen einer Schatzkiste gleich. „In einem Notizbüchlein zum Beispiel können wir zurückblättern, und dann erinnern wir uns, dass nicht immer alles nur schlecht läuft.“

Und selbst wenn vorübergehend doch: „Dankbarkeit unterscheidet sich vom Glück, weil sie auch das Schwere und den Schmerz miteinbezieht,“ betont der Dankbarkeits-Forscher Freund. Etwa, wenn man sieht, was ein Schicksalsschlag vielleicht längerfristig auch an Positivem in Gang gesetzt hat. Auch um eine gewisse Demut scheint es zu gehen. „Dankbarkeit erinnert uns daran, dass wir auf die Unterstützung durch Mitmenschen oder auch auf den Schutz durch Gott oder eine höhere Macht angewiesen sind,“ fährt Freund fort. Nicht ich alleine bin es, der tut. Dankbarkeit bedeutet Wertschätzung für das Leben in seiner ganzen Schönheit – und Unberechenbarkeit.

Paradoxerweise zeigt die Erfahrung nämlich, dass gerade dann Erstaunliches geschieht, wenn Gesundheit und materielle Sicherheiten keine Selbstverständlichkeiten mehr sind. Sie kommt dann zuweilen mit Wucht, die Dankbarkeit: Als Zufriedenheit mit dem, was trotzdem ist – oder jetzt erst recht.

Elisabeth Hussendörfer ist der Ansicht, es gibt in diesen Tagen so manches, worüber man sich sorgen kann. Und vieles, wofür man auf einmal dankbar ist. Irgendwie scheint beides zusammenzuhängen.

FOTO: UNSPLASH/CARY BATES