

„DANKBARKEIT FÜR FORTGESCHRITTENE“

*Wie Dankbarkeit auch in schwierigen Situationen
möglich ist. Von Prof. Dr. Henning Freund.*



Jede Woche lese ich auf der letzten Seite der Wochenzeitung „DIE ZEIT“ die Rubrik „Was mein Leben reicher macht“. Fast immer bin ich positiv berührt und selbst bereichert von den kurzen Statements der ZEIT-Leser, die andere an ihren Dankbarkeitserfahrungen teilhaben lassen. Doch in der letzten Woche musste ich erst einmal schlucken, als ich folgenden Beitrag einer Frau aus Süddeutschland las:

„Mein Mann hat sich Hals über Kopf und ganz endgültig von mir getrennt. Er hat eine neue Partnerin, und ich bin nun allein mit unseren vier Kindern zwischen 0 und 7 Jahren und einem riesigen Berg Sorgen. Aber ich erfahre so viel Unterstützung und Hilfe von Freunden, Bekannten und Verwandten, bekomme so viele nette Gesten, spontane Besuche und liebe Worte, dass ich fast reicher bin als vorher.“

Wie, so fragte ich mich, kann ein Mensch in einer derart schwierigen Lebenssituation eine positive Sichtweise entwickeln und fast noch von einer Bereicherung sprechen? Ist eine Trennung vom Ehepartner nicht mit so vielen finanziellen, organisatorischen und emotionalen Problemen verbunden, dass eher Klage und Verbitterung die Folge sein müssten? Im Zuge meiner wissenschaftlichen Beschäftigung mit dem Thema Dankbarkeit habe ich darüber nachgedacht, ob und wie Dankbarkeit auch in den schwierigen Situationen unseres Lebens möglich ist.

Die Fähigkeit, Lebenskrisen zu überstehen

Um es gleich vor auszuschicken: Leiden und existenzielle Not führen selbstverständlich nicht automatisch zur Dankbarkeit, sondern viel eher zu Angst, Verzweiflung und Trauer. Das ist normal und in einem gewissen Sinne notwendig. Auch die oben erwähnte Frau berichtet von „einem riesigen Berg Sorgen“. Das Nachdenken über Dankbarkeit soll nicht dazu verleiten, berechnete negative Gefühle und Selbstzweifel zu übergehen.

Dennoch hat in den letzten Jahren ein psychologisches Konzept viel Aufmerksamkeit erregt, das sich mit positiven Wachstumsprozessen gerade inmitten der Widrigkeiten des Lebens beschäftigt. Das Konzept der Resilienz bezeichnet eine Widerstandsfähigkeit von Menschen, Lebenskrisen wie schwere Krankheit oder den Verlust von geliebten Personen durchzustehen und vielleicht gestärkt oder doch zumindest stabil daraus hervorzugehen.

Viele psychologische Studien haben versucht, das Geheimnis der Resilienz zu lüften und zu verstehen, wie Menschen tatsächlich auch in schweren Krisen nach einiger Zeit festen Boden unter den Füßen bekommen. Dabei sind sie immer wieder auf ähnliche Einstellungen und Verhaltensweisen gestoßen, die als Resilienzfaktoren bezeichnet werden können.

Resilienzfaktoren

Dazu zählen beispielsweise *Akzeptanz und Optimismus*: Wenn wir die Folgen eines Schicksalsschlags nicht mehr verändern können, dann ist es unausweichlich, die neue Situation zu akzeptieren. Diese bedeutet keinesfalls, die Situation – etwa eine Trennung oder eine schlimme Krankheit – gutzuheißen oder die Hände in den Schoß zu legen. Es ist eine Haltung des radikalen Annehmens von unabänderlichen Dingen, z.B. einer endgültigen Trennung. Es ist, wie es ist. Dies ist zwar schmerzhaft, lässt uns aber wieder Raum und Kraft, Verantwortung für das Machbare zu übernehmen. Nach Verlusterfahrungen ist es oft natürlich, pessimistisch in die Zukunft zu schauen. Ein Gefühl der gelernten Hilflosigkeit will uns suggerieren, dass wir ja eh nichts machen können. Bei resilienten Menschen setzt sich dann irgendwann aber wieder eine optimistische Lebenseinstellung durch. Krisen sind in dieser neuen Sichtweise nicht unüberwindliche Hindernisse, sondern Übergangszeiten

Einer der wichtigsten Resilienzfaktoren ist das Eingebundensein in gute und hilfreiche *zwischenmenschliche Beziehungen*. Freunde, Familie und Gemeindemitglieder bieten emotionale Unterstützung und geben uns das Gefühl, nicht alleine dazustehen. Viele Menschen packen auch tatkräftig an, bei der Linderung von materieller oder organisatorischer Not.

Mit dieser kleinen Auflistung ist die Zahl der wissenschaftlich nachgewiesenen Resilienzfaktoren nicht vollständig. Ich möchte Ihre Aufmerksamkeit auf eine Facette von Resilienz lenken, die in den einschlägigen Veröffentlichungen bisher nur an Rande erwähnt wurde – *die Dankbarkeit*.

Schutzwirkung der Dankbarkeit

Dies mag zunächst paradox erscheinen. Wenn wir Dankbarkeit als Teil einer umfassenden Lebenseinstellung verstehen, das Gute im Leben wahrzunehmen und wertzuschätzen, dann taucht zu Recht die Frage auf, was Dankbarkeit mit schwierigen Lebenssituationen oder Krisen zu tun hat. Wofür kann man in diesen Momenten noch danken, und vor allem wem? Die Frage nach dem Adressaten des Dankes ist besonders wichtig. Das Gefühl der Dankbarkeit stellt sich nämlich bevorzugt ein, wenn wir von einer Person ein Geschenk oder eine unverdiente Wohltat erhalten. Ganz gleich also, ob wir Dankbarkeit ohne konkrete Quelle des Guten als allgemeine Lebenshaltung verstehen oder hinter der empfangenen Wohltat einen konkreten Geber wissen: Dankbarkeit scheint vordergründig nur an Gutes und Gelingendes geknüpft zu sein.

Der amerikanische Psychologe Neal Krause hat in mehreren wissenschaftlichen Studien gezeigt, dass eine dankbare Grundhaltung schädliche

Stressfolgen schwieriger Lebenssituationen für die körperliche und die seelische Gesundheit abpuffern kann. Dazu hat er ältere Menschen aus einem belastenden Wohnumfeld oder mit tatsächlichen finanziellen Schwierigkeiten untersucht und bei ihnen eine Schutzwirkung der Dankbarkeit festgestellt. Dabei machte Neal Krause eine überraschende Entdeckung: Jene Menschen, die häufiger zur Kirche gingen und überzeugt waren, dass Gott einen guten Plan für ihr Leben hat, der durch Schwierigkeiten und Krisen zu einer persönlichen Weiterentwicklung führt, waren insgesamt am dankbarsten. Bei ihnen führte die Dankbarkeit beispielsweise dazu, sie vor einer depressiven Reaktion auf ihre missliche Lebenssituation zu schützen.

Dankbarkeit einüben

Für gläubige Menschen kann Dankbarkeit gerade in den Herausforderungen des Lebens ein Resilienzfaktor sein, vorausgesetzt sie fühlen sich in Gottes Hand geborgen und sie befinden sich in der Gemeinschaft mit anderen Gläubigen.

„Tatsächlich ist es relativ sinnlos, an Gedanken wie: ‚Ach, wenn es doch nur anders gelaufen wäre!‘ festzuhalten. Manchmal tappe ich in diese Falle, aber das führt zu nichts. Ich versuche, meiner Vergangenheit nicht mehr nur nachzutruern. Ich habe in meinem Leben schon so vieles geschenkt bekommen, so viel Spaß und so viele gute Momente gehabt, so vieles erleben und ausprobieren dürfen, wofür ich sehr dankbar bin.“

SAMUEL KOCH



Es ist also nicht unerheblich, ob ich eine Quelle für das Gute in meinem Leben kenne oder nicht und ob ich Unterstützung durch Glaubensgeschwister habe oder nicht.

Weil Schicksalsschläge unseren Blick vom Guten im Leben abwenden, ist es wichtig, gerade in diesen Zeiten schon auf eine dankbare Grundhaltung zurückgreifen zu können. Wenn wir von unserem Temperament her zu Pessimismus, Sorgen und Grübeln neigen, könnte es lohnend sein, schon in weniger stürmischen Zeiten Dankbarkeit einzuüben. Dies ist also die gute Nachricht: Obwohl Dankbarkeit auch Temperamentssache ist, kann sie wie die anderen Resilienzfaktoren trainiert werden.

Wie? Zunächst einmal können wir die „Fairness“ unserer Wahrnehmung trainieren. Normalerweise tendieren wir dazu, die unerfreulichen Dinge in unserem Leben stärker wahrzunehmen. Dabei vernachlässigen wir die vielen Wohltaten unseres Lebens, weil sie uns selbstverständlich geworden sind. Denken Sie nur an die warme Dusche am Morgen, den gefüllten Teller am Mittag, die Sonnenstrahlen am Nachmittag und die liebevolle Geste am Abend. Ein Dankbarkeitstagebuch mit einem dankbaren Rückblick vor dem Schlafengehen kann die „Fairness“ unserer Wahrnehmung verbessern. Weiterhin geht es auch darum, dem guten Gefühl der Dank-

barkeit, das dabei entsteht, Raum zu geben. Die Psychologie hat herausgefunden, dass wir nicht gleichzeitig schlechte und gute Gefühle haben können. Das Gefühl der Dankbarkeit hilft uns, Angst oder Trauer abzumildern. Wir können auch den Ausdruck von Dankbarkeit einüben. Als Christen können wir das im Gebet und mit vielen Liedern tun, aber auch ein Dankeswort an unsere Mitmenschen oder ein besonderer Dankesbrief können wahre Wunder wirken.

Gott in allen Dingen entdecken

„Und saget Dank allezeit für alles ...“, diese Aufforderung zur Universal-Dankbarkeit von Paulus an die Gemeinde in Ephesus war lange Zeit für mich Überforderung und Ärgernis zugleich. Jetzt, nach längerer Auseinandersetzung mit dem Thema Dankbarkeit, kann ich das als eine Art „Dankbarkeit für Fortgeschrittene“ verstehen. Das Geheimnis dieser Form ist der Versuch einer Dankbarkeit in der Distanz zu meiner augenblicklichen Befindlichkeit und Lebenssituation. Ich versuche quasi, mich und die Welt mit anderen Augen und

aus einer anderen Perspektive zu sehen. Für Christen kann dies auch bedeuten, „Gott in allen Dingen zu entdecken“. Aus dieser übergeordneten und wenig ich-zentrierten Perspektive kann ich dankbar sein für mein Dasein, das Dasein meiner Mitmenschen und Gottes guten Plan für mein Leben, der auch Verluste und Umwege miteinschließt. Diese Form von Dankbarkeit hat der deutsche Philosoph Dieter Henrich „kontemplative Dankbarkeit“ genannt. Sie ist Bestandteil verschiedener spiritueller Traditionen, zum Beispiel auch der Ignatianischen Exerzitien. Dort heißt es im „Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“:

„In diesem Schritt geht es darum, Gott in allen Dingen zu entdecken

als den Grund der ‚empfangenen Wohltaten‘ und ihm zu danken. Was ist mir heute alles geschenkt worden! Gesundheit, Arbeit, Menschen, Begegnungen, Fügungen, Bewahrungen! – ‚Wie gut! DANKE, Herr!‘

Mir ist heute auch einiges missglückt, ich habe Scherben geschlagen, ich bin verletzt worden. – Ich darf das vor Gott bringen in dem festen Vertrauen darauf, dass Er es heilen und verwandeln kann. ‚Danke, Herr, dass du aus allem Unheilvollen HEIL machen kannst, dass du Tod in LEBEN verwandeln kannst. DANKE, Herr!‘“ (Aus: Willi Lambert, Gebet der liebenden Aufmerksamkeit. Trier, 2007)

Ganz gleich, ob wir es lernen, die empfangenen Wohltaten wieder besser in den Blick zu bekommen oder uns in der kontemplativen Dankbarkeit üben, soviel ist sicher: Es wird unser Leben reicher machen – auch in stürmischen Zeiten. ●



PROF. DR. HENNING FREUND ist Studienleiter M.A. Religion und Psychotherapie an der Evangelischen Hochschule Tabor in Marburg.