

## **Dankbarkeit – das beste Antisorgenmittel**

Den Deutschen geht es gut – eigentlich. Doch während uns andere Länder um unsere Wirtschaftskraft und die niedrige Arbeitslosenzahl beneiden, machen sich viele Deutsche Sorgen. Und ja, es gibt sicherlich einige Gründe, besorgt zu sein. Aber genauso viele Gründe gibt es auch, um dies zu relativieren. Vieles, was für uns heute so selbstverständlich ist, hatten vor 100 Jahren kaum Könige und Fürsten: aufwachen in einem wohltemperierten Raum, eine warme Dusche, reichlich frisches Obst im Winter, die Auswahl zwischen verschiedenen Kaffee- oder Teesorten, die Möglichkeit zu reisen, gute Versorgung im Krankheitsfall und so vieles mehr. Hätten wir unseren Vorfahren dieses Leben beschrieben, dann hätten sie wohl vermutet, wir leben im Schlaraffenland. Doch vom Schlaraffenland-Feeling spürt man wenig. Stattdessen wird oft geklagt und viel und gerne über Probleme geredet.

### **Wie kommt es, dass wir uns häufig Sorgen machen?**

Unser Gehirn ist ein „Problemhirn“. Es nimmt Probleme sehr schnell und übergroß wahr. Für unsere Jäger-und-Sammler-Vorfahren war das überlebenswichtig. So lange ein Säbelzahniger herumschlich war es unklug, in der Sonne zu liegen und Beeren zu genießen. Gefahr hat stets Priorität. Echte Gefahr für unser Leben besteht heute jedoch nur selten. Potentielle Gefahren hingegen begegnen uns, kaum dass wir das Smartphone oder das Radio einschalten. Schlechte Nachrichten sind ständig präsent. Was für unsere Vorfahren der Ausnahmezustand war, ist für uns heute zum Normalzustand geworden. So entsteht bei vielen Menschen ein latentes Gefühl von Angst und Sorge. Und dies wird leicht gegenseitig verstärkt: Je mehr Menschen über etwas Schlimmes reden, umso größer wird das Thema in unserem Kopf. Die Sozialen Medien verstärken diesen Effekt exponentiell. Was früher lokaler Dorfkatsch war, ist heute ganz schnell global verbreitet.

### **Sich Sorgen machen hilft auch nicht weiter**

„Ich hatte mein ganzes Leben viele Probleme und Sorgen. Die meisten von ihnen sind aber niemals eingetreten“ sagte schon Mark Twain. Sich Sorgen machen ist der meist vergebliche Versuch unseres Gehirns, die Zukunft zu kontrollieren. Das lähmt jedoch eher, als dass es hilft. So zeigen Studien der Optimismusforscherin Suzanne Segerstrom, dass Menschen, die sich viel sorgen, wenig aktiv handeln<sup>1</sup>. Wer hingegen optimistisch und zuversichtlich in die Zukunft blickt, wird eher aktiv und besitzt auch mehr Resilienz, also die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen.

### **Dankbarkeit als wirksames Gegenmittel bei zu viel Stress und Sorgen**

Sorgen und Problemgedanken einfach abzustellen ist gar nicht so einfach. Die sorgenvollen Gedanken tauchen ganz automatisch auf. Was jedoch hilft, ist die bewusste Konzentration auf die Dinge, die in unserem Leben gut sind und für die wir dankbar sein können. Verschiedene wissenschaftliche Studien<sup>2</sup> zeigen, Dankbarkeitsübungen verbessern nicht nur die Stimmung und machen glücklicher, sie machen sogar vitaler und gesünder. Deshalb empfehlen inzwischen eine Reihe Wissenschaftler u.a. der Begründer der Positiven Psychologie und Professor an der University of Pennsylvania Martin Seligman, Dankbarkeitsübungen als Mittel gegen Stress und Sorgen<sup>3</sup>.

### **So setzen Sie Dankbarkeit als Anti-Sorgenmittel ein**

Eine einfache und sehr wirksame Übung, um das Gefühl der Dankbarkeit zu erzeugen, ist das Tagebuch der guten Dinge: Notieren Sie täglich, was Ihnen Positives widerfahren ist. Worüber haben Sie sich gefreut? Was hat Ihnen heute gut getan? Welche netten Begegnungen hatten Sie? Wofür können Sie dankbar sein in Ihrem Leben? So trainieren Sie nach und nach Ihren Dankbarkeits-Muskel, der Ihnen mehr Lebensfreude und Wohlgefühl verschafft.

Autorin: Petra Weber, Januar 2017

---

<sup>1</sup> Segerstrom, S.: Optimisten denken anders – Wie unsere Gedanken die Wirklichkeit erschaffen, Bern 2010

<sup>2</sup> Havard Health Publications: Giving thanks can make you happier, <http://www.health.harvard.edu/healthbeat/giving-thanks-can-make-you-happier>

<sup>3</sup> Seligman, M.: *Der Glücksfaktor – warum Optimisten länger leben*(2003) / *Flourish – Wie Menschen aufblühen. Die Positive Psychologie des gelingenden Lebens* (2012)