

---

## DANKBARKEIT FÜR ERLEBTES MACHT ZUFRIEDENER UND ENTSPANNT

Eine therapeutisch bewährte Methode, um die eigene Zufriedenheit mit dem Leben zu steigern, besteht darin, sich jeden Abend kurz zu notieren, was der Tag an Erfreulichem gebracht hat, wofür man also dankbar sein kann. Dazu braucht es außer ein wenig Achtsamkeit für die kleinen Freuden des Alltags bloß Beharrlichkeit.

Dass Dankbarkeit für positive, alltägliche Erfahrungen tatsächlich dabei helfen kann, Stress bei der Arbeit besser zu verarbeiten, haben nun Forscher um Sheung-Tak Cheng eindrucksvoll bestätigen können. Der chinesische Psychologie-Professor vom Hong Kong Institute of Education und sein Team ließen Angestellte fünf öffentlicher Krankenhäuser der Großstadt einen Monat lang zweimal pro Woche aufschreiben, wofür sie dankbar waren. Kollegen von ihnen hingegen mussten notieren, worüber sie sich bei der Arbeit geärgert hatten.

Eine dritte Gruppe von Klinikmitarbeitern schließlich diente als Vergleich und schrieb weder gute noch schlechte Erlebnisse auf. Wie schon die beiden anderen Gruppen – die „Dankbaren“ und die „Ärgerlichen“ – füllten auch diese Versuchsteilnehmer vor dem Experiment, unmittelbar danach sowie drei Monate später einen Fragebogen zu depressiven Symptomen und ihrem Stresserleben aus.

Und siehe da: Beides verbesserte sich bei den Dankbaren merklich, nicht jedoch bei den Ärgerlichen und der nichts notierenden Gruppe. An der Studie nahmen 102 Ärzte, Krankenschwestern, Krankengymnasten und Ergotherapeuten teil, die nach dem Zufallsprinzip auf die drei Testgruppen aufgeteilt wurden. Publiziert wurden die Ergebnisse in diesem Frühjahr im „Journal of Consulting and Clinical Psychology“.

Das schriftliche Dankbarkeitstraining milderte traurige, gedrückte Stimmungsanteile der Klinikangestellten nicht nur spontan. Selbst drei Monate nach den Notizen über erfreuliche Erlebnisse im Berufsalltag hellte sich die Stimmung der Dankbaren weiter auf. Sie konnten dann noch eher den Satz unterschreiben: „Ich kann die Dinge, die ich tun muss, besser bewältigen.“

Dankbar waren die Mitglieder dieser Gruppe am häufigsten für die Hilfe von Kollegen (60-mal genannt), so etwa: „Ich danke einem Kollegen sehr, durch den ich etwas Neues gelernt habe.“ Am zweithäufigsten waren sie dankbar für eine geringere Arbeitsbelastung (50 Nennungen), zum Beispiel: „Ich bin sehr dankbar, dass sich heute keiner krankgemeldet hat und wir mit vollem Team arbeiten konnten.“ Als Gründe für Dankbarkeit folgten gute Beziehungen zu Kollegen (ebenfalls 50-mal genannt), beispielsweise: „Ich schätze meine Kollegin, der heute so nett zu mir war.“ Vierthäufigster Grund für Dankbarkeit war schließlich das Eigenerleben von Kompetenz; dieses wurde 24-mal genannt, so etwa: „Ich bin sehr dankbar und zufrieden, weil ich heute aus eigener Kraft ein Problem lösen konnte.“

Die kleine, am besten allabendliche Mühe könnte also lohnen, erfreuliche Geschehnisse während des Tages in ein kleines Heft zu notieren und bei Bedarf noch einmal zu lesen – etwa dann, wenn man meint, wieder einmal sei eine Woche vorbei, ohne dass irgendwas Dankenswertes passiert sei.

Originalstudie: Sheung-Tak Cheng, Pui Ki Tsui & John H. M. Lam (2015): "Improving Mental Health in Health Care Practitioners: Randomized Controlled Trial of a Gratitude Intervention", in: *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 83 (1), 177-186. doi: 10.1037/a0037895

Quelle:

<http://www.schmidt-walter.de/artikel/psychologie-dankbarkeit-f%C3%BCr-erlebtes-macht-zufriedener-und-entspannt>

