

campus

Robert
Emmons

Vom
Glück,
dankbar
zu sein

Eine Anleitung
für den Alltag



»Nicht die Glücklichen sind dankbar – es sind die Dankbaren, die glücklich sind.«

Sir Francis Bacon

Wann waren Sie das letzte Mal von Herzen dankbar? Der Glücksforscher und Psychologe Robert Emmons hat herausgefunden, warum es sich lohnt, dieses lebensbejahende Gefühl in vollen Zügen auszukosten: Wer dankbar durchs Leben geht, die schönen Momente des Alltags würdigt und seinen Mitmenschen Anerkennung zollt, ist einfach glücklicher! Anhand interessanter Seitenblicke auf Literatur, Religion und Kulturgeschichte zeigt er Ihnen, wie tiefempfundene Dankbarkeit Ihr Leben von Grund auf verändern und essenziell bereichern kann. Seine Erkenntnisse hat Robert Emmons in leicht umsetzbare Übungen und alltagstaugliche Tipps einfließen lassen – für ein Leben voller Dankbarkeit.



●
Robert A. Emmons

Vom Glück, dankbar zu sein

Eine Anleitung für den Alltag

Aus dem Englischen von Nicole Hölsken

● *Robert A. Emmons* ist Professor für Psychologie an der *University of California, Davis*, und Chefredakteur des *Journal of Positive Psychology*. Schwerpunkt seiner wissenschaftlichen Tätigkeit ist die Erforschung der Dankbarkeit und der Frage, in welcher psychologischen Beziehung sie zu Glück, Gesundheit und Persönlichkeitsbildung steht.

***Campus Verlag
Frankfurt/New York***

Die Originalausgabe erschien 2007 unter dem Titel *Thanks! How the new science of gratitude can make you happier* bei Houghton Mifflin Company, Boston/New York, USA.
 Copyright © 2007 by Robert A. Emmons. All rights reserved.
 Published by special arrangement with Hughton Mifflin Company.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
 Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

● ISBN 978-3-593-38649-2

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.
 Copyright © 2008 Campus Verlag GmbH, Frankfurt/Main
 Umschlaggestaltung: R. M. E, Roland Eschlbeck und Ruth Botzenhardt
 Umschlagmotiv: © Corbis, Düsseldorf
 Satz: Fotosatz L. Huhn, Linsengericht
 Druck und Bindung: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm
 Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier.
 Printed in Germany

Besuchen Sie uns im Internet: www.campus.de

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 übliche 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

Begriffe allesamt dieser lateinischen Wurzel (*gratitude*, *grace*). Auch der Begriff »gratis« aus der deutschen Sprache lässt sich auf diesen Ursprung zurückführen. All diese Begriffe haben zu tun mit Freundlichkeit, Großzügigkeit, Geschenken und damit, wie schön es ist, zu geben und zu empfangen, ohne dass eine Gegenleistung erwartet wird. Dankbarkeit tut gut. Und sie wirkt motivierend. Wenn wir Dankbarkeit empfinden, haben wir das Bedürfnis, die Güte, die uns zuteil wurde, an andere weiterzugeben.

Dankbarkeit bedeutet Anerkennen und Erkennen

Ich selbst fand es immer hilfreich, mir Dankbarkeit in zwei Stadien vorzustellen:

Anerkennen Zunächst müssen wir das Gute in unserem Leben anerkennen. Durch Dankbarkeit bejahen wir das Leben. Wir bekräftigen, dass es alles in allem positiv ist und dass es Dinge gibt, um derentwillen es sich zu leben lohnt. Anerkennen bedeutet, dass es uns befriedigt und erfreut, wenn wir etwas bekommen haben, entweder durch die Sache selbst oder durch die Anstrengung, die der Gebende unternommen hat, um uns diesen Gefallen zu tun.

Erkennen Dem Anerkennen folgt die Erkenntnis, dass die Quelle der Dankbarkeit zumindest teilweise außerhalb unseres Selbst liegt. Gegenstand der Dankbarkeit ist immer der Andere; dankbar kann man anderen Menschen, Gott oder Tieren gegenüber sein, aber niemals sich selbst gegenüber. Durch diesen signifikanten Aspekt unterscheidet sich Dankbarkeit von anderen emotionalen Befindlichkeiten. Eine Person kann wütend auf sich selbst sein, zufrieden mit sich selbst, stolz auf sich selbst oder schuldig, weil sie glaubt, ein Unrecht getan zu haben, aber es wäre absurd, zu behaupten, dass eine Person sich selbst gegenüber Dankbarkeit empfindet. Selbst wenn Sie sich ein üppiges Abendessen gönnen, wie ich es in Hotels grundsätzlich zu

tun pflege, wäre es schon sehr seltsam, wenn Sie sich dafür danken würden. Dank richtet sich immer an einen Gebenden.

Aus diesem Blickwinkel heraus betrachtet ist Dankbarkeit mehr als nur ein Gefühl. Sie erfordert die Bereitschaft, zu erkennen, dass

- ein Mitmensch uns einen Gefallen erwiesen hat;
- er es absichtlich getan hat, was häufig mit irgendeinem persönlichen Verzicht einhergeht;
- der Gefallen in den Augen des Begünstigten einen Wert besitzt.

Dankbarkeit impliziert Demut – die Erkenntnis, dass wir ohne die Mitwirkung anderer nicht das wären, was wir sind, und nicht dort stünden, wo wir im Leben stehen. Außerdem geht Dankbarkeit mit der Erkenntnis einher, dass bestimmte Kräfte aus wohlthätigen und selbstlosen Motiven heraus von außen auf uns einwirken. Wäre unsere Welt ausschließlich von Ungerechtigkeit und Grausamkeit geprägt, gäbe es in der Tat keinerlei Möglichkeit, Dankbarkeit zu empfinden. Durch unsere Dankbarkeit erkennen wir an, dass es auf dieser Welt ein paar gute Dinge gibt, die wir genießen können.

Diese beiden Begriffe, *Erkennen* und *Anerkennen*, müssen näher erklärt werden. Zunächst einmal legen sie nahe, dass Dankbarkeit ein Zustand ist, dessen Erreichen und Erhaltung mit Anstrengung verbunden ist. Sie ist nichts für intellektuell eher träge Menschen. »Denken ist Danken«, pflegte der bekannte Existenzialist und Philosoph Martin Heidegger zu sagen und verweist damit auf die enge Verwandtschaft dieser beiden Wörter: Sie haben die gleiche etymologische Wurzel. Die französische Sprache enthält besonders viele Wendungen, die mit Dank zu tun haben. Der Begriff »reconnaissance« leitet sich von dem altfranzösischen »reconoissance« ab, was so viel bedeutet wie Inspektion oder Erkundung, um Informationen zu sammeln. Normalerweise wurde dieser Begriff im militärischen Bereich verwendet, aber im Zusammenhang mit Dankbarkeit bezeichnet er die Erforschung und Überprüfung des eigenen Lebens, um zu erkennen, wem Dank gebührt. Der französische Ausdruck »je suis reconnaissant« kann auf drei Weisen gedeutet werden:

- »Ich erkenne« (auf intellektueller Ebene),
- »Ich erkenne an« (auf der Ebene des Willens) und
- »Ich messe Wert bei« (auf emotionaler Ebene).

Nur wenn alle drei Ebenen vereint sind, ist vollständige Dankbarkeit erreicht.

Dieser kurze etymologische Abstecher legt bereits nahe, dass Dankbarkeit viel mehr ist als bloße Höflichkeit oder ein oberflächliches Gefühl. Erkenntnis ist jene Eigenschaft, die es der Dankbarkeit ermöglicht, Veränderungen herbeizuführen. Zu erkennen bedeutet, eine Situation zu überdenken, sie neu zu erkennen und sie aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten als früher. Denken Sie doch einmal über ein Erlebnis in Ihrem Leben nach, bei dem sich ein mutmaßliches Unglück letztlich als Segen erwies. Vielleicht wurden Sie entlassen, Ihre Ehe ging in die Brüche oder Sie erkrankten ernsthaft. Doch Sie überwandten die anfängliche Dunkelheit und entwickelten eine neue Sichtweise. Ein anfängliches Unglück war plötzlich Anlass zur Dankbarkeit. Sie erkannten und bewerteten die Situation neu. Diese Neubewertung kann sich auch auf anderen – alltäglicheren – Gebieten als Entlassung, Scheidung oder Krankheit zeigen. Wenn wir an einem ganz normalen Tag zur Arbeit fahren, bemerken wir vielleicht zum ersten Mal einen Sonnenaufgang, eine Wiese voller Frühlingsblumen oder die Gänseformation am Himmel. Und plötzlich werden wir von dankbarem Staunen überwältigt.

Dankbarkeit ist das wissende Bewusstsein, dass uns Güte zuteil wurde. Durch Dankbarkeit erkennen wir den Beitrag an, den andere zu unserem Wohlbefinden leisten. Der Empfangende erkennt durch seine Dankbarkeit an, dass der Gebende ihm mit Absicht einen Gefallen getan hat. Der Gebende erkennt an, dass der andere dieser Wohltat bedurfte oder ihrer würdig war und dass er derjenige war, der seinem Gegenüber diesen Gefallen überhaupt erweisen konnte. Dankbarkeit funktioniert niemals ohne Achtsamkeit. Wir können die Zahnrädchen unseres Geistes nicht auf Neutral schalten und gleichzeitig ein Leben führen, das von Dankbarkeit erfüllt ist. Aus diesem Grund erfordert Dankbarkeit Besinnung und Einkehr.

*Jeder Segen, den Du uns zuteil werden lässt,
verwandle ich in das Lob deines Namens
Und wenn die Dunkelheit kommt, oh Herr,
Dann rufe ich immer noch
Gepriesen sei der Name des Herrn
Gepriesen Sei Dein Heiliger Name.*

*Du gibst und Du nimmst
Du gibst und Du nimmst
Meinem Herzen gefällt es auch weiterhin zu sagen:
O Herr, gepriesen sei Dein Name.*

Das war sicher auch die Weltsicht, die die McCaugheys, mit denen ich dieses Kapitel begann, vertraten. Trotz ihrer hoffnungsfrohen und dankbaren Lebenseinstellung waren sie sich der Risiken und Komplikationen einer Mehrlingsgeburt vollauf bewusst. Sie kannten sämtliche Ängste und Sorgen, die werdende Eltern nun einmal plagten – nur eben mal sieben.

Die kleine und die große Dankbarkeit

Wenn wir unseren Dank sagen, dürfen wir nicht vergessen, dass die höchste Wertschätzung nicht darin besteht, die Worte zu sprechen, sondern nach ihnen zu leben.

John F. Kennedy

Im März 1999 hatte ich das große Privileg, der *Thanksgiving World Assembly* beiwohnen zu dürfen, einer Versammlung religiöser und spiritueller Führer aus über 30 Nationen. Diese dreitägige Veranstaltung fand im *Center for World Thanksgiving* am Thanksgiving-Square in Dallas, Texas statt. Ja, einen solchen Ort, der den Dank im Namen führt, gibt es wirklich. Er ist die Idee eines Geschäftsmannes aus Dallas namens Peter Steward, der in den sechziger Jahren fand,

dass es einen Platz geben sollte, wo Menschen aller Glaubensrichtungen sich versammeln konnten und sich zu der ihnen gemeinsamen Menschlichkeit bekennen konnten. Die Plaza liegt auf einem abschüssigen, 12 km² großen, dreieckigen Gelände im Herzen der Innenstadt von Dallas. Die Kapelle bildet den höchsten Punkt, von dem aus man die gesamte Fläche überblicken kann. Die Form der Kapelle hat symbolischen – vielleicht sogar mystischen – Charakter, denn sie erhebt sich spiralförmig nach oben.

Diesem Thanksgiving-Square ist es zu verdanken, dass die Versammlung der Vereinten Nationen im Jahre 1997 eine Resolution verabschiedete, durch die sie das Jahr 2000 zum Internationalen Jahr des Dankes erklärte. Bei einer Zeremonie im Jahre 1999, in der die UN-Briefmarke für dieses Jahr ausgegeben wurde, betonten die Vereinten Nationen, dass »Dank zu den Grundlagen der menschlichen Natur gehört und auf der ganzen Welt beobachtet werden kann. Er schafft ein menschliches Gemeinschaftsgefühl und ermutigt zur Solidarität und zum Teilen.«

Das Festbankett für die Thanksgiving World Assembly fand im großen Ballsaal des noblen Fairmont Anatole Hotel statt. Ich kam schon früh an, in der Hoffnung, ein bekanntes Gesicht zu finden, neben das ich mich setzen konnte. Zu meinem großen Schrecken musste ich feststellen, dass es eine feste Sitzordnung gab, was bei näherer Betrachtung durchaus sinnvoll war. Es ist einfach undenkbar, dass religiöse Würdenträger sich um einen Sitzplatz prügeln, als wollten sie »Reise nach Jerusalem« spielen. Nachdem ich meinen Tisch entdeckt hatte, lernte ich auch meine Tischnachbarn für diesen Abend kennen. Zu meiner Rechten saß Bruder David Steindl-Rast, ein Benediktiner-Mönch und einer der führenden Lehrer zum Thema Dankbarkeit. Bruder David hat einige Bücher über das kontemplative Leben verfasst und hält Vorträge und Workshops in den Vereinigten Staaten, in Europa und Asien. Er wurde in Wien geboren, studierte Kunst, Anthropologie und Psychologie und trat später in ein Benediktiner-Kloster in der Nähe von New York ein. Gemeinsam mit einem Zen-Mönch gründete er 1989 das *Haus der Stille* in West-

österreich, ein Zentrum der Besinnung und Praxis für Christen und Buddhisten. Dr. Jaswant Singh Neki, ein Sikh (Angehöriger einer bedeutenden, ursprünglich indischen Religion) und Professor der Psychiatrie am *India Institute of Medical Sciences* in New Delhi, saß zu meiner Linken. Mit Mike Rediker, einem im Hauptstudium befindlichen Studenten am baptistisch orientierten *Dallas Theological Seminary* war unsere Runde komplett. Eine vielfältigere Zusammenstellung theologischer Überzeugungen wie die an unserem Tisch ist nur schwer vorstellbar.

Als Wissenschaftler bin ich Opportunist, weshalb ich diese Konstellation als einmalige Chance betrachtete, ein paar Ideen für mein Forschungsprojekt über die Dankbarkeit zu sammeln, das ich ins Leben rufen und zur Finanzierung vorschlagen wollte. Den größten Teil des Abends unterhielt ich mich mit Steindl-Rast, der neben mir saß. Wer ihn kennen lernt, versteht augenblicklich, warum die Anrede »Bruder« auch dann noch zu ihm passen würde, wenn er kein Mönch wäre. Man hat gleich das Gefühl, mit einem geliebten Familienmitglied zusammensitzen. Ich fragte Bruder David, welche Bedeutung er der Dankbarkeit zumaß und welche Verbindung sie seiner Meinung nach zur Demut hatte. Bruder David machte mich darauf aufmerksam, dass das englische Wort für Demut – *humility* – von der lateinischen Wurzel *humus* abgeleitet ist, was so viel heißt wie Erde. Später erfuhr ich, dass Emanuel Swedenborg, ein schwedischer Wissenschaftler und Theologe aus dem achtzehnten Jahrhundert, einst geschrieben hatte, dass Menschen, die ihren Nächsten lieben und sich als von Gott gesegnet empfinden, sich in den Sphären der Dankbarkeit bewegen. Damit seien sie, so Swedenborg, in einem himmlischen Zustand und somit im Himmel. Die Dankbarkeit ermöglicht es uns, in einem freudigen, friedlichen Zustand zu leben; auf ihre paradoxe, schwer fassbare Art stellt sie also das Tor zu zahlreichen himmlischen Gaben dar. Aber die Tür ist klein, und Swedenborg erinnert uns daran, dass wir uns selbst erniedrigen müssen, um hindurch zu gelangen.

Wenn ich jemanden um Rat fragen wollte, wie ich in Zukunft leben sollte, dann wäre es Bruder David. Sein Rat ist ebenso einfach

wie tiefgründig. Wach auf, sei aufmerksam und offen für Überraschungen. Danke und lobe – dann entdeckst du die Fülle des Daseins und seine Herrlichkeit. Bruder David lebt diese Botschaft. Auch heute noch, im Alter von 82 Jahren, sprühen seine Augen vor Leben.

Im Verlaufe des Abends gab ich die Wachsamkeit, die für mich als Wissenschaftler sonst charakteristisch ist, auf. Und in diesem Augenblick hatte ich die seltene Gelegenheit, die Mannigfaltigkeit und Menschlichkeit aller anderen zu erfahren. Ich erinnere mich nicht an den genauen Zeitpunkt, an dem diese Veränderung mit mir vor sich ging, aber ich erlebte einen flow-ähnlichen Zustand, in dem ich mich selbst ebenso vergessen konnte wie meine Umgebung, obwohl der Ballsaal mit 500 Menschen zum Bersten gefüllt war. In diesem Moment erkannte ich den Unterschied zwischen dem, was manche die »kleine Dankbarkeit« und die »große Dankbarkeit« nennen. Der Dichter und Träger des Pulitzer-Preises Edward Arlington Robinson schrieb, dass es »zwei Arten von Dankbarkeit gibt: die spontane für das, was wir bekommen, und die größere für das, was wir geben.« Die kleine Dankbarkeit empfinden wir für die Wohltaten, die uns zuteil werden – eben für das, was wir von anderen bekommen. Im Gegensatz dazu gilt die große Dankbarkeit dem Beitrag, den wir selbst zur Gesellschaft und zum Leben leisten. Es handelt sich um die gebende Seite des Dankes. An dieser Stelle stoßen wir auf eine elementare Wahrheit: Wenn wir das Geschenk der Dankbarkeit geben, aus vollem, aufrichtigem Herzen, so bekommen wir mindestens genauso viel oder sogar mehr zurück als unser Gegenüber, dem wir gedankt haben. Wahre Dankbarkeit verlangt von uns die Offenheit, uns mit der Welt zu verbinden, um die Güte, die uns zuteil wurde, unsererseits ebenfalls mit anderen zu teilen und zu mehren. Aus dieser Teilhabe am komplizierten Netzwerk menschlicher Existenz erwächst ein Gefühl des Staunens und der Freude, das uns unsere Verbundenheit mit der Menschheit schlechthin deutlich macht.

Im Verlaufe dieses Abends spürte ich genau diese erhabeneren Form von Dankbarkeit. Sie hat nur noch wenig mit dem Austausch von Gefälligkeiten zu tun, sondern viel mehr mit Liebe, Verbundenheit und

Empathie. Plötzlich erkennt man diese größere Dimension der Dankbarkeit in einem jener lichten Momente, in denen sich das Herz öffnet und man die großen Segnungen des Lebens deutlich sieht: Dankbarkeit ist eine spirituelle Macht, die die ganze Welt eint. Als ich wieder auf mein Hotelzimmer zurückkehrte, spürte ich deutlich, dass sich an diesem Abend etwas ganz Besonderes ereignet hatte. Dieses Erlebnis würde ich so schnell nicht vergessen.

Die Verbindung zwischen Dankbarkeit und Liebe kann kaum eleganter formuliert werden als durch das folgende Gedicht eines 54-jährigen Lungentransplantations-Patienten, der an unserer Studie über den Zusammenhang von Dankbarkeit und Lebensqualität bei Organempfängern teilnahm. Er las es als Gebet vor dem Thanksgiving-Essen vor, das seiner Operation folgte.

Mein bester Freund

*Als ich um mein Leben kämpfte
Und meine Tage gezählt waren
Strecktest du die Hand aus, um mir zu helfen
Der beste Freund, den ich je hatte.*

*Jeder Tag war mir eine Last
Und während ich mich an meine letzte Hoffnung klammerte
Litt meine Familie mit mir
Ich stand mit dem Rücken zur Wand.*

*Doch Gott hatte einen Plan mit mir
Und mit dir, mein Freund
Unsere Pfade sollten sich rechtzeitig kreuzen
Als unser Leben zur Neige ging.*

*Der Vater brauchte dich im Himmel
Die Engel eine helfende Hand
Deshalb wurdest du erwählt
Nur du, im ganzen Land.*

*Mein Gott, mein Gott, rief deine Familie aus
Als du aus ihrer Mitte gerissen wurdest
Es gab einen Preis, der gezahlt werden musste
aber, o, welch himmlischen Wert er hatte!*

*Du zeigtest deine Liebe zu anderen
Bevor sie es ahnen konnten
Deine Liebe ist ein lebendiges Zeugnis
Ich bin deinetwegen am Leben.*

*Deine Liebe für mich, meine Liebe für dich
Ich wünschte, ich könnte überall davon künden
So wenige auf diesem Erdenrund
Wissen von der Liebe, die du gezeigt hast.*

*Dass jemand sein Leben einem anderen gibt
Es gibt keine größere Liebe
Wie kann ich die Schuld je zurückzahlen
Während du mit den Engeln dahinsegelst.*

*Deshalb erwache ich allmorgendlich
Mit Dank an den Herrn für dich
Ich bin gesegnet durch dich und durch deine liebende Familie
Der beste Freund, den ich je hatte.*

Mehr als nur ein Gefühl

Wir sind fast überwältigt von der großen und überreichen Fülle an Wohltaten, von den zahlreichen und mächtigen Wundern, die wir entdecken, wo immer wir hinschauen, so dass uns niemals ein Grund fehlt, um den Herrn zu preisen und ihm Dank zu sagen.

Johannes Calvin

Corrie ten Boom, der Apostel Paulus, Dietrich Bonhoeffer und Horatio Spafford konnten sich trotz der Widrigkeiten, mit denen sie sich im Leben konfrontiert sahen, eine dankbare Lebenseinstellung bewahren. Dankbarkeit schlägt ihre Wurzeln häufig im Boden des Unglücks. Doch stellt sich an dieser Stelle die Frage, wie diese vorbildlichen Menschen es überhaupt schafften, auch unter widrigen Umständen dankbar zu sein. Ist Dankbarkeit vielleicht eine jener »unfairen« Gaben, die nur Menschen mit besonders sonnigem Gemüt zuteil werden, denjenigen also, die nicht instinktiv die Angst, den Schmerz und die Einsamkeit unserer menschlichen Existenz empfinden? Handelt es sich um ein Gefühl, das seinen Ursprung in einer chemischen Prädisposition zum positiven Denken hat, oder können wir uns aktiv dafür entscheiden? In seinem Buch *In Search of Stones* geht der Psychiater M. Scott Peck davon aus, dass die Neigung zur Dankbarkeit bei manchen Menschen vielleicht genetisch bedingt ist. Aber können wir Dankbarkeit wählen? Können wir bewusst beschließen, alles, was passiert, als Geschenk zu betrachten, das uns zum Wohle gereicht? Die Fähigkeit, die einzelnen Bestandteile des eigenen Lebens und das Leben selbst als Geschenk zu betrachten, scheint mir eine wesentliche Voraussetzung zu sein, um Tragödien als Gelegenheiten auffassen zu können.

Umgekehrt würde die Vorstellung, dass wir Menschen passive Opfer unglücklicher Umstände sind, uns die Fähigkeit nehmen, die Fügungen des Lebens als Geschenk zu betrachten (siehe hierzu die Studie mit den Afroamerikanern). Wer sich als Opfer wahrnimmt, der hält das Leben nicht für ein Geschenk. Dankbare Menschen sind psychisch bewegli-

cher als undankbare, was sie in die Lage versetzt, weniger defensiv und dafür offener für das Leben zu sein. Als solche werden sie wahrscheinlich dem Reformator des sechzehnten Jahrhunderts Johannes Calvin zustimmen, von dem das eingangs genannte Zitat stammt.

Wenn wir über die Beziehung von Leiden, Dankbarkeit und Wachstum nachdenken, müssen wir den Unterschied zwischen dankbar *sein* und Dankbarkeit *empfinden* bedenken. Als Gefühl ist Dankbarkeit eine natürliche Reaktion auf eine bestimmte Situation, in der einem Individuum Gutes widerfahren ist. Niemand fühlt sich dankbar, wenn er seinen Arbeitsplatz verliert, eine verheerende Diagnose erhält oder zusehen muss, wie seine Ehe zerbricht. Es wäre absurd und würde die Betroffenen beleidigen, wenn man ihnen nahelegte, sich trotz der Dinge, die ihnen zugestoßen sind, dankbar zu *fühlen*. Glauben Sie, dass Hiob, der Apostel Paulus oder Dietrich Bonhoeffer sich dankbar fühlten? Aber Dankbarkeit ist nicht nur ein Gefühl. Es ist auch eine Einstellung, eine gewählte Lebenseinstellung, die besagt: »Ich werde unter allen Umständen dankbar sein.« Bruder David Steindl-Rast, der weltweit führende Lehrmeister in Sachen Dankbarkeit, schreibt auf seiner Homepage, dass es »in Zeiten, die auf physischer, emotionaler und spiritueller Ebene eine Prüfung für uns sind, fast unmöglich ist, Dankbarkeit zu empfinden. Doch wir können uns dafür entscheiden, ein von Dankbarkeit geprägtes Leben zu führen, indem wir uns mutig dem Leben in seiner ganzen Fülle öffnen. Indem wir die Dankbarkeit leben, die wir nicht fühlen, können wir anfangen, die Dankbarkeit zu fühlen, die wir leben.« Wenn wir Dankbarkeit als Grundhaltung gegenüber dem Leben einnehmen, werden wir bald erkennen, dass sie durch Widrigkeiten zwar auf die Probe gestellt wird, aber daraus auch gestärkt hervorgeht. Dankbare Gefühle stellen sich automatisch ein, wenn uns Gutes widerfährt; eine dankbare Grundhaltung geht der Güte ebenso voraus wie den Prüfungen, die wir durchleben. Wenn man nicht dankbar ist, bevor die Probleme über einen hereinbrechen, wird es noch schwieriger (wenn auch nicht unmöglich), nach einem Schicksalsschlag noch Dankbarkeit aufzubringen.

Danksagungen

Eine Redensart besagt, dass das einzig Sichere im Leben der Tod und die Steuern sind. Dicht gefolgt von der Schuld. Als Menschen stehen wir bei anderen immer in der Schuld. Und damit meine ich nicht auf finanzieller Ebene – obwohl das für viele von uns ebenfalls eine Realität ist –, sondern auf der emotionalen und persönlichen Ebene, und zwar all denjenigen Menschen gegenüber, die uns auf unserer Lebensreise zur Seite gestanden haben. Von der Wiege bis zum Grab sind wir unzähligen Individuen verpflichtet, die uns zu dem gemacht haben, was wir sind, und von denen wir nach wie vor abhängig sind. Die Schuld der Dankbarkeit unterscheidet sich jedoch von anderen Schulden dadurch, dass sie angenehm ist. Sie ist eine freudige Verpflichtung. Deshalb bin ich froh, in der Schuld so vieler Menschen zu stehen, die dieses Buch erst ermöglicht haben.

Mike McCullough war mein Mitarbeiter bei dem Dankbarkeitsforschungsprojekt. Ihm schulde ich ganz besonderen Dank. Über die Jahre war Mike ein guter Freund und Mitverschwörer bei verschiedensten Projekten. Ohne seine Fachkenntnis und ständige Ermutigung hätten bei weitem nicht sämtliche Studien, die in diesem Buch vorgestellt werden, durchgeführt werden können. Außerdem leisteten zahlreiche Studenten, Kollegen und Mentoren wichtige Beiträge zur Erforschung der Dankbarkeit. Dazu gehörten Barbara Fredrickson, Bob Roberts, Bruder David Steindl-Rast, Charles Shelton, Chris Peterson, Dacher Keltner, Dan McAdams, David Myers, Jeffrey Froh, Jo-Ann Tsang, Jon Haidt, Marty Seligman, Patrick McNamara, Peter Stewart, Philip Watkins, Ray Paloutzian, Sol Schimmel, Stefanie

Gray-Greiner, Stephen Post und Todd Kashdan. Die Gespräche, die Zusammenarbeit und die Freundschaft mit diesen Personen haben mir geholfen, die wichtige Rolle, die die Dankbarkeit im menschlichen Zusammenleben spielt, zu verstehen.

An der Medizinischen Fakultät der University of California, Davis, bin ich besonders Ted Abresch und Craig McDonald verpflichtet, da sie mir erlaubten, an ihren Forschungen sowie an ihrem Graduiertenkolleg zur Lebensqualität von Menschen mit neuromuskulären Erkrankungen teilzunehmen. Ich danke all jenen, die an diesem Projekt beteiligt waren und mir nicht nur bereitwillig ihre Zeit widmeten, sondern auch ihre Erkenntnisse zur Verfügung stellten. Eine unschätzbare Hilfe beim Zusammentragen der Daten zu diesem Teilaspekt meiner Forschungen war Lisa Krause. In den vergangenen Jahren habe ich außerdem sehr viel Unterstützung durch meinen Fakultätsleiter Phil Shaver erhalten, ebenso wie durch die Dekane Steven Sheffrin und Stephen Roth des College of Letters and Science an der UC Davis. Zudem danke ich Gabriel Unda vom Campus Mediaworks für sein photographisches Geschick. Mein besonderer Dank gilt auch Sarah Schnitker, die mein Labor am Leben erhielt, während ich mir ein Forschungssemester gönnte, um dieses Buch zu vollenden.

Esmond Harmsworth von der Zachary Shuster Harmsworth Literary Agency ließ für einen Anfänger-Autoren wie mich keine Wünsche offen. Ich bin ihm so dankbar für sein tiefes Verständnis, seinen Scharfsinn, seine Weisheit und seine ständige Ermutigung, die er mir in der Entstehungszeit dieses Buches zuteil werden ließ. Durch seine Aufmerksamkeit und Unterstützung ist das Buch um einiges besser geworden, und ich stehe tief in seiner Schuld. Mein Dank gilt zudem Jane Rosenman, meiner Redakteurin bei Houghton Mifflin, für ihre beiden Leidenschaften – zum einen für klare, präzise Formulierungen und zum anderen für die New York Yankees –, worüber wir häufig diskutierten und E-Mails austauschten. Ich danke auch Beth Burleigh Fuller, meiner Lektorin bei Houghton Mifflin, die das Manuskript gewissenhaft durch die Produktion geleitete. Ich bin überzeugt, dass Lektoren und Redakteure die heimlichen Helden der Verlagswelt sind.

Ein Großteil der Forschungen, über die ich in diesem Buch berichte, wurde durch die großzügigen Zuschüsse der John Templeton Foundation finanziert. Zu besonderem Dank bin ich hier dem Executive Vice President Arthur Schwarz verpflichtet für seine unermüdlige Unterstützung und den nie nachlassenden Enthusiasmus sowie seinen Wunsch, Grundlagenforschung in eine Form zu gießen, in der sie größtmöglichen Einfluss auf die Gesellschaft hat. Außerdem bin ich dankbar für die Unterstützung durch Senior Vice President Chuck Harper, President Jack Templeton, die Stipendiatin Mary Ann Meyers sowie Joana Hill, die Redakteurin bei der Templeton Foundation Press. Last but not least gilt mein Dank Sir John Templeton selbst. Ich werde nie vergessen, wie er auf einem Dankbarkeitskongress aufstand und dem Publikum folgende Frage stellte: »Wie können wir sechs Milliarden Menschen auf der Welt dazu bringen, Dankbarkeit zu praktizieren? Möge dieses Buch uns diesem Ziel ein kleines Stückchen näher bringen.«

Meine Frau Yvonne und unsere beiden Jungs, Adam und Garrett, bieten mir unzählige Gelegenheiten zur Dankbarkeit. Sie sind die Hauptquellen des Danks in meinem Leben, weshalb dieses Buch ihnen gewidmet ist.