

Kleine Zeitung
Samstag, 13. Februar 2021

Dankbar zu sein hält uns geistig fit

Dankbarkeit ist mehr als ein Gefühl. Sie besitzt große Potenzial, auch im Hinblick auf geistige Gesundheit. Doch was tun, wenn uns der Sinn ständig nach Ärger steht?

Luise Maria Sommer ist Gedächtniskünstlerin und Gedächtnistrainerin. In ihren Seminaren gibt sie alles Wissen weiter, das die Gedächtnisleistung fördert. Dazu gehört vor allem eine Emotion, oder besser gesagt Einstellung: die Dankbarkeit. Sie bezeichnet eine dankbare Haltung als „geistige Nahrung“ für das Gehirn und in seiner Wirksamkeit dem gesunden Essen ebenbürtig. Mit dieser Einschätzung stützt sich die steirische Gedächtnis-Weltmeisterin nicht nur auf eigene Erfahrungen, sondern auch auf viele Studien. So konnten Forscher an der Indiana University in den USA

zeigen, wie Dankbarkeit unser Gehirn positiv umbaut. Je dankbarer jemand war, desto mehr Hirnaktivitäten wurden im Scanner aufgezeichnet. Dankbarkeit aktiviert viele Regionen im Gehirn, lässt uns bewusster durchs Leben gehen und hält unser Gehirn fit. „Je häufiger wir Dankbarkeit trainieren, desto besser fühlen wir uns“, sagt sie.

Dankbarkeit ist eine Emotion, die sich umso häufiger bei jemandem zeigt, je stärker er sie aktiv einsetzt. Sprich: „Wer sich bewusst in Dankbarkeit übt, wird sie zukünftig auch spontan stärker spüren“. Natürlich, denken sich jetzt wahrscheinlich manche, ich wäre auch lieber dankbar, aber wie soll ich das mit meiner schlimmen Lage



Wer dazu neigt, undankbar zu sein, kann die Dankbarkeit trainieren wie einen Muskel. KRUK

Kleine Zeitung
Samstag, 13. Februar 2021

vereinbaren? Was tun in Situationen, für die man nicht dankbar sein kann?

In dieser Hinsicht ist für sie David Steindl-Rast, ein Benediktinermönch und mit weltweiter Vortragstätigkeit, der wichtigste Ideengeber. Er schreibt: „Wenn ich mit Situationen konfrontiert werde, für die ich nicht dankbar sein kann: Ausbeutung, Unterdrückung, Gewalt, der plötzliche Tod eines Menschen, Untreue ... kann ich dankbar sein für die Gelegenheit, etwas Neues zu lernen, zu wachsen, zu reifen. Im Augenblick ist das oft unmöglich, aber gleichwohl kann ich mich in dem Vertrauen üben, dass mir das Leben wieder und wieder Gelegenheit gibt, mein Potenzial zu entfalten. Und tatsächlich: Wenn wir rückblickend auf unser Leben schauen, dann stellen wir fest, dass es oft die Schicksalsschläge waren, die uns haben reifen und wachsen lassen.“ Im Folgenden drei Tipps für jene, die das Gefühl der Dankbarkeit trainieren wollen.

1. Dankbarkeits-Tagebuch. Dabei handelt es sich um eine Variante des Erfolgstagebuchs - nur beantwortet man darin täglich abends die Frage: „Wofür bin ich heute dankbar?“ Sinn dieser Übung ist es, sich bewusst zu machen, wie gut es einem geht sowie die Sinne dafür zu schärfen, wofür es sich lohnt, dankbar zu sein. Schreiben Sie auch hin und wieder einen Dankbarkeitsbrief.

2. 5-Finger-Methode: Unter den Tipps und Methoden, sich daran zu erinnern, wofür man dankbar sein könnte, gibt es eine besonders schöne von Elsbeth Martindale. Die Psychologin empfiehlt: „Wenn Sie mal wieder unzufrieden sind, zählen Sie einfach Ihre Finger durch und erinnern Sie sich an schöne, befriedigende und ermutigende Dinge in Ihrem Leben. Daumen (hoch): Benennen Sie etwas, worauf Sie stolz sind. Machen Sie sich Ihre Stärken und Talente bewusst. Zeigefinger: Zeigen Sie auf etwas Schönes in der Natur. Entdecken Sie etwas in Ihrem Umfeld, das Sie begeistert. Mittelfinger: Nennen Sie eine Sache, die Sie für einen anderen Menschen getan haben und wofür Sie sich gut fühlen. Ringfinger: Erinnern Sie sich an eine Zeit und einen Menschen, den Sie aus tiefsten Herzen lieben oder geliebt haben sowie an andere Menschen, für die Sie innige Gefühle haben. Kleiner Finger: Nennen Sie eine Sache, für die Sie in Ihrem Leben zutiefst dankbar sind.“

3. Alternative bedenken: Ohne Dankbarkeit entwickelt sich eine Mangel-sicht: Das Leben besteht dann aus Lücken, Fehlendem, Leere. Wer hingegen dankbar ist, der erlebt nicht nur kurzfristig ein Gefühl des Glücks, der Befriedigung und Freude - es wird mit der Zeit zum Zustand. Und diese gelebte Dankbarkeit zieht immer weitere positive Effekte nach sich ...



Mit mehr Dankbarkeit starten Sie eine Aufwärtsspirale GOODLUZ