



Positive Psychologie: Diese unglaublichen Effekte haben Dankbarkeitsübungen

von [Larissa Hellmund](#), News-Redakteurin

Veröffentlicht 03.12.2019



Wer sich täglich vor Augen hält, wofür er in seinem Leben dankbar ist, geht nicht nur mit besserer Laune durch den Tag. Laut Wissenschaftlern beeinflussen Dankbarkeitsübungen auch unsere Gesundheit.

Früher beschäftigte sich die Psychologie hauptsächlich mit der Therapie von psychischen Problemen.

Erst in den 90er-Jahren kam mit der positiven Psychologie erstmals auch die wissenschaftliche Fragestellung danach auf, was die Menschen vor Depressionen bewahrt und sie glücklich macht.

Eine besonders tragende Rolle nahm dabei mentale Stärke ein - wie zum Beispiel Dankbarkeit.

Ein geschulter Blick für das Gute im Leben hat nämlich gleich auf verschiedenen Ebenen weitreichende, positive Folgen.

Mit Dankbarkeit zu mehr Gesundheit

[Robert Emmons](#)*), Psychologieprofessor an der University of California in Davis, ist einer der führenden Köpfe im Forschungsfeld der positiven Psychologie.

Er ist sich sicher: Wer es langfristig schafft, eine dankbare Haltung dem Leben gegenüber einzunehmen, profitiert nicht nur psychisch, sondern auch physisch davon.

Mit seinen Forschungsergebnissen konnte er belegen, dass geübte Dankbarkeit sowohl auf psychologischer, sozialer als auch körperlicher Ebene viele Vorteile mit sich bringt.

Demnach gehen dankbare Menschen nicht nur optimistischer und stressfreier durch ihr Leben, sondern schlafen auch besser, bewegen sich mehr, ernähren sich gesünder, fühlen sich weniger einsam und profitieren insgesamt von einem stärkeren Immunsystem.

Dankbarkeit ist Übungssache

In seinem Buch [Thanks!: How Practicing Gratitude Can Make You Happier](#) stellt Emmons eine ganze Reihe verschiedener Übungen vor, um sich in einer dankbaren Lebenseinstellung zu schulen.

Sein wohl wichtigster Tipp ist, ein Dankbarkeits-Tagebuch zu führen.

Ihm zufolge schnitten diejenigen, die täglich fünf Dinge festhielten, für die sie in ihrem Leben dankbar waren, in Bezug auf ihre Gesundheit und ihr Mindset wesentlich besser ab, als diejenigen, die auf das schriftliche Festhalten verzichteten.

Übrigens ist es völlig egal, wie groß oder klein die Dinge, Tatsachen oder Umstände sind, für die man Dankbarkeit zeigt. Vom leckeren Kaffee zum Frühstück, über das nette Kundentelefonat bis hin zur tollen Freundin, auf die man immer zählen kann, ist alles möglich.

Hilfreich für den Einstieg kann ["Das 6-Minuten-Tagebuch"](#) des Berliner Startups 'UrBestSelf' sein. In liebevoller Aufbereitung wird man darin für jeweils drei Minuten am Morgen und drei Minuten am Abend zu mehr Achtsamkeit motiviert.

Denn darum geht es schließlich: Den positiven Seiten des Lebens so viel [Achtsamkeit](#) zu schenken, dass man letztlich quasi gar nicht mehr anders kann, als sich dankbar zu fühlen.

**) Anmerkung Redaktion Bibliothek-David Steindl-Rast OSB*

Robert A. Emmons widmete sein Buch [Das kleine Buch der Dankbarkeit](#) seinem Freund, dem weltweit führenden Lehrer für Dankbarkeit, David Steindl-Rast OSB, anlässlich seines 90sten Geburtstages, das 2018 ins Deutsche von Karin Weingart übersetzt wurde.