

## Ein kleiner Dank kann viel bewegen

Dankbarkeit tut der eigenen Seele wohl und festigt unsere Beziehungen zu anderen.

Nicht nur zum Muttertag, an Thanksgiving oder Weihnachten, sondern jeden Tag.

Grund genug, sich öfter einmal darüber klar zu werden, wofür man dankbar sein kann.

Wer kann sich nicht daran erinnern, wie es war, als Kind zur Dankbarkeit aufgefordert zu werden?

Wenn Mama oder Papa nachdrücklich verlangten: "Nun sag schön Danke!", fühlte sich das gar nicht gut an.

Kein Wunder - Gefühle reagieren nicht auf Befehl. Wenn einen aber doch die Dankbarkeit packt, kann man erleben, dass sie ein körperliches Phänomen der Freude ist. Es wird warm im Bauch, die Augen beginnen zu strahlen, das Gesicht entspannt sich.

Und meist möchte man den Dank und die Freude mit anderen teilen.

### Dankbarkeit schützt die Seele

Seit einigen Jahren ist Dankbarkeit Gegenstand wissenschaftlicher Forschung.

Psychologen und Mediziner haben belegt: Dankbarkeit trägt zu psychischer Gesundheit bei. Sie fühlt sich nicht nur gut an, sondern trägt auch zu größerem Wohlbefinden und besseren Beziehungen bei. Wer dankbar ist, das zeigen Studien, leidet weniger unter Angst, Ärger, Stress, Schlafstörungen, körperlichen Krankheitssymptomen und Depressionen.

Warum hat Dankbarkeit so viele positive Auswirkungen?

Ein Grund dafür, so nehmen die Psychologen an, ist die Tatsache, dass eine angenehme Emotion wie Dankbarkeit nicht gleichzeitig mit negativen Gefühlen wie Angst oder Ärger gefühlt werden kann.

Ein anderer Grund kann darin liegen, dass Dankbarkeit das soziale Miteinander unterstützt. Denn Dankbarkeit heißt auch Verbundenheit - und das ist etwas, was lebenswichtig für uns ist.

## Danken stärkt Beziehungen

Studien zeigen: Jemand anderem zu danken, tut nicht nur einem selbst gut, sondern auch demjenigen, dem man dankt.

Denn unser Dank bedeutet soziale Anerkennung - ein äußerst wirksames Mittel, Beziehungen zu stärken. Der Dank wirkt sogar auf den Dankenden selbst zurück.

Denn wer dankt, fühlt sich anschließend verbundener mit dem, dem er gedankt hat.

Das Zusammenleben wird angenehmer. Und die Wirkung potenziert sich:

Wer mit dankbaren Menschen zusammen ist, entwickelt ebenfalls mehr Dankbarkeit.

Ein kleiner Dank - wenn er denn ernst gemeint ist und auch so wahrgenommen wird - kann also viel bewegen.

## Dankbar sein, macht glücklicher

Dankbar zu sein, kann man lernen. Nicht durch Ermahnungen, aber durch eigene Erfahrung. Zum Beispiel mit einem Dankbarkeits-Tagebuch, in das man jeden Tag ein paar Erfahrungen schreibt, für die man an diesem Tag dankbar sein kann. Das muss gar nichts Großes sein.

Vieles, was wir für selbstverständlich halten, kann Anlass für Dankbarkeit sein.

Ein schöner Moment, an dem die Sonne durch das Laub schien. Eine nette Geste eines Kollegen. Das gelungene Treffen mit einer Freundin oder einem Freund. Die frische Luft. Dass es heute nicht regnet. Oder dass es nach langer Trockenheit endlich wieder einmal regnet. Dass man gesund ist oder gerade keine Schmerzen hat. Oder dass regelmäßig Essen auf dem Tisch steht.....

Wer darüber nachdenkt, wird eine Menge positiver und schöner Aspekte finden, für die er dankbar sein kann.

Sich regelmäßig darüber klar zu werden, macht zufrieden.

Probieren es aus und erlebe das warme Gefühl der Dankbarkeit - jeden Tag. 😊