

## Der Einfluss von Dankbarkeit auf unser Wohlbefinden.

Alle Sprachen, alle Kulturkreise, alle Traditionen, alle Religionen der Welt kennen Worte des Danks. In unseren Breiten wurde die Dankbarkeit zu einer dürrtigen sozialen Geste zurechtgestutzt. Danken ist das Gegenteil von Ge-danken-losigkeit.

Dankbarkeit gehört zu den erfüllenden, nährenden Gefühlsformen wie Freude, Vertrauen, Bejahung, Güte, Liebe, Mitgefühl, Wertschätzung.

**Dankbarkeit:**

- 1) Intellekt (Erkennen – kognitiv) Kopf/Sehen
- 2) Wille (Anerkennen – motivational) Herz/Urteilen
- 3) Emotionen (Würdigen – emotional) Hand/Handeln

Meine Art zu danken, zeigt meine innere Haltung, zeigt nichts ist selbstverständlich, zeigt Respekt & Wertschätzung, spiegelt die Fähigkeit zum Danken wieder.

**Die Welt in Dankbarkeit zu verbinden** – das ist die Absicht von Bruder *David Steindl-Rast* [www.dankbarkeit.org](http://www.dankbarkeit.org). Dankbarkeit ist der Schlüssel zu allem, die Erfahrung der Fülle: Alles ist schon da, für uns alle. Wir verdanken unser Leben nicht uns selbst. Das Leben ist voll Überraschungen, Schlüssel zur Dankbarkeit, Staunen & Dankbarkeit. Sobald wir aufwachen und nicht mehr alles als selbstverständlich erachten, glimmt zumindest ein Fünkchen Staunen, der Beginn der Dankbarkeit in uns. Dankbarkeit muss sich aber auch ausdrücken. **Dankbarkeit ist jene Lebendigkeit (Geist), nach der wir uns sehnen (Mehr)**. Wenn man dankbar ist, ist man sofort glücklich. Es ist nicht das Glück, das uns dankbar macht, es ist die Dankbarkeit, die uns glücklich macht. Höhepunkt des Lebendigseins durch intensive Dankbarkeit auch wenn es keinen Adressaten gibt. Selbst Menschen, die keinen göttlichen Gebenden kennen, dem ihr Dank gewidmet sein könnte, empfinden in solche Momenten häufig eine Dankbarkeit. Sie erfahren dies nicht weniger stark als andere, wenn auch ihre Dankbarkeit ohne Adresse abgeschickt wird. David Steindl-Rast

„**Liebe und Dankbarkeit**“, lassen die schönsten Kristalle entstehen, entdeckte der Wasserwissenschaftlers Emoto. Die beiden Worte leiten die Welt. Liebe ist eine aktive Energie. Zuneigung das ist Liebe, dagegen ist Dankbarkeit die Energie des Annehmens. Dankbarkeit weckt Gefühle der Liebe. Die Liebe führt zu einem Gefühl der Dankbarkeit. Emoto Masaru

Neid und Dankbarkeit haben jeweils genau entgegengesetzte Schwingungen. Emoto Masaru Neid kann nur durch die Dankbarkeit überwunden werden. Anselm Grün.

**Das Gesetz der Resonanz:** Gleiches zieht Gleiches an und wird durch Gleiches verstärkt. Das Gesetz der Resonanz ist das Gesetz der Übertragung von Energie. Unser Denken und Fühlen ist ein unsichtbarer Magnet, der alles unaufhörlich anzieht, was in der Welt mit ihm übereinstimmt. Jeder zieht das an, was seiner derzeitigen Schwingung entspricht. Die vorherrschenden Gedanken, Gefühle und Neigungen eines Menschen bestimmen seine „geistige Atmosphäre“. Dankbarkeit ist ein kraftvoller Prozess. Seien Sie dankbar für das, was Sie bereits haben, und sie werden mehr Gutes anziehen.

**Nahrung für die Seele. Die Seele nährt sich von dem, was ihr Freude macht.**

**Einmal am Tag, die Seele auf die Weide führen.** Augustinus, 400 n. Chr.

Von der Dankbarkeit - Johannes Rieder - 06.12.2009 2

**Dankbarkeit –**

**ein unkompliziertes und ökonomisches Mittel zur Wohlbefindenssteigerung.**

Dankbare Menschen ...sind zufriedener, glücklicher und sozialer als Menschen, die alles Negative in ihrem Leben registrieren und das Positive übersehen, leiden seltener an depressiver Verstimmungen und Stresssymptomen, gelingt es besser, Schicksalsschläge positiv umzudeuten bzw. zu bewältigen als weniger dankbare Menschen. Tsang & Mc Cullough, Barbara Dudli

**Auswirkungen von Dankbarkeitsaufzeichnungen:** Erhöhung der Bereitschaft Sport zu betreiben, weniger körperliche Symptome, positivere Einschätzung des Lebens als Ganzes, optimistischer bezüglich der neuen Woche.

**Studie mit chronisch kranken Menschen zeigten,** dass sie ihre eigene Dankbarkeit höher einschätzten, eine höhere positive und eine niedrigere, negative Stimmung empfanden, ihr Leben als Ganzes positiver einschätzten, dem nächsten Tag optimistischer entgegensehen, sich stärker mit anderen verbunden fühlten und besser und länger schlafen konnten, positive Effekte der Dankbarkeitsübung, wurden auch von nahe stehenden Menschen erlebt. Emmons

**Zufriedensein & Dankbarkeit sind immunologische Schutzfaktoren.** Childre/Rozman

Dankbarkeit ist ein Weg zum eigenen Wohlbefinden, der wahrscheinlich einer der besten, wenn nicht überhaupt der Nachhaltigste ist. Rüdiger Dahlke

**Wenn man die Herzkohärenz mit dem Computer misst, stellt man fest, dass der Körper am einfachsten und schnellsten zur Kohärenz gelangt, wenn die betreffend Person dankbar und zärtliche Gefühle anderen gegenüber empfindet.**

The American Journal of Cardiology Bd 76 – 1995 (Die Neue Medizin der Emotionen)

Positive Emotionen, können Ihr Gehirn, Ihren Körper und Ihr Leben transformieren. Qualitativ hochwertige emotionale Energie ist wie Treibstoff mit hoher Oktanzahl. Nährende Gefühle sind kraftvolle Energielieferanten, Energiespender, füllen das emotionale Bankkonto. (Doc Children, Deborah Rozmann)

**Ich kenne kein Bittgebet, nur ein Dankgebet.** Wenn ich zurückblicke, muss ich wirklich sagen, ich bin von einem Wunder zum anderen gekommen. Und ich bin ungeheuer dankbar. Walther Maria Neuwirth (100 Jahre) Wer mehr dankt, hat weniger Bitten. Bei einem höheren Maß an Dankbarkeit nehmen die materiellen Bedürfnisse ab. John Naish Bitten signalisiert Mangelbewusstsein. Mangel zieht Mangel an. Danken verbindet uns Mit der Liebe und somit mit der Fülle des Universums. Herbert Untner

Dankbarkeit kann Verzweiflung, Traurigkeit, Angst überstrahlen, seelische Balance – Heilszustand kann entstehen. Dankbarkeit lässt belastende Gefühle in den Hintergrund treten, kann Angst vor dem Sterben mindern. Dankbarkeit zentriert die Wahrnehmung auf die Bedeutung des Guten. Rolf Verres

**Je mehr Sie zum Kenner der Dankbarkeit werden, desto weniger sind sie Opfer von Ärger, Depression und Verzweiflung.** Dankbarkeit wird zu einem Elixier, das die harte Schale des Egos – unseren Wunsch zu besitzen und zu kontrollieren – langsam auflöst und Sie zu einem großzügigen Wesen werden lässt. **Der Sinn für Dankbarkeit bringt eine echte spirituelle Alchemie hervor, öffnet unser Herz – und macht unsere Seele weit.** Sam Keen

### **Dankbarkeit – eine Zutat der Zukunft**

Dankbarkeit heißt nicht, alles bedingungslos gut zu finden. Doch hunderte von Generationen, die vor uns kamen, lebten kurze, harte Leben, in Hunger, Unterdrückung, im Krieg. Sie mögen dadurch Hoffnung geschöpft haben, dass eines Tages Menschen leben würden, die lange Lebensspannen in Freiheit verbringen könnten. Wir sind gemeint, und wir sollten dankbar dafür sein, dass wir es sind! Gregg Easterbrock

### **Lob und Dank**

Die hebräische Sprache unserer Bibel kennt kein eigenes Wort für danken. Sie gebraucht dafür in der Regel das Wort „loben“. In diesem Lob steckt Anerkennung und Aufwertung, Annahme und Vertrauen. Dieses Lob ruft das Schöpferische im Menschen. Der Dank wird als Lob zum besten Motor der Arbeit. Hans Wallhof  
In der Bibel finden wir Dankchöre, Dankopfer, Dankpsalmen. Wenn wird danken, ehren wir Gott. Nichts dämpft den Geist so, wie das unzufriedene Wesen.

### **Eucharistie – Danksagung**

Der Herr hat´s gegeben, der Herr hat´s genommen; der Name des Herrn sei gelobt.  
Hiob 1,21 Herr tue meine Lippen auf, dass mein Mund dein Lob verkünde. Ps 51, 17

Der **Sonnengesang** (Original „Lobgesang der Geschöpfe“) des Franz von Assisi – ein getanztes Lob der Schöpfung. Am Ende eines leidenschaftlichen Lebens, abgemagert, krank und infolge einer Lichtvision erblindet, dichtet Franziskus als Ausdruck seiner Liebe zu Gott und der gesamten Schöpfung, den Sonnengesang. Dagmar Hahn

*Die Herrlichkeit des Herrn bleibe ewiglich, der Herr freue sich seiner Werke.  
Ich will singen dem Herrn ein Leben lang. Ich will loben meinen Gott, solange ich bin.*  
**Gnade:** „Die ungeschuldete Gabe, in der Gott uns sein Leben schenkt“ Katechismus

### **Dankbarkeit für Menschen**

Ein Ehepaar betete jahrelang für den alkoholkranken Vater der Frau, damit er endlich vom Alkohol loskäme. Und sie haben zahlreiche Gebetsgruppen um Ihre Fürbitte gebeten. Aber alles war umsonst. Erst als sie den Mut aufbrachten, für den Vater zu danken, dass er da ist, dass er so ist wie er ist, ermöglichte sie ihm, dass er sich ändern konnte. Weil er nicht mehr den unbewussten Anspruch an sich spürte, sich ändern zu müssen, konnte er sich ändern, Weil er sich bedingungslos bejaht fühlte, brauchte er den Alkohol nicht mehr. Anselm Grün

### **Dankbarkeitsrituale:**

- Einatmen: JA, JA, Ausatmen: DANKE, DANKE, Thich Nhat Hanh
- Es gibt eine Übung, die manch einem noch schwerfallen wird: Denk an eine frühere Eigenschaft, die dir einmal vergönnt war; an etwas, was du wie deinen Augapfel gehütet hast, zum Beispiel deine Jugend, deine Kraft, deine Schönheit. Sprich auch

diese an. Das klingt vielleicht etwas kindisch. Aber habe keine Angst, wie ein Kind zu sein. Du kannst das Königreich finden! Sprich mit jeder Eigenschaft und sage dann: „Es war sehr schön, euch zu haben! Ich bin dafür sehr dankbar, euch in meinen Leben gehabt zu haben! Doch jetzt muss ich gehen, lebt wohl!“ Anthony de Mello

- **Dankbarkeitstagebuch** *Ich bin dankbar für ... Menschen, Situationen, Reaktionen*
- **Dankbarkeitstagebuch** Schreiben Sie über jemanden, für den Sie dankbar sind.
- **Dankbarkeits-Übung**  
Denken Sie an eine Person, welcher Sie für etwas dankbar sind.
- **Affirmation**  
Ich danke immer wieder für das viele Gute, das ich schon habe und gehe froh und sicher durch den Tag.
- **Dankbarkeitsbesuch**  
Schreiben Sie einen „Dankbarkeits-Brief“ an eine Person, welche Ihnen etwas Gutes getan hat, bei welcher Sie sich aber nie richtig bedankt haben. Besuchen Sie diese Person und übergeben Sie dieser den Brief.
- **Verdichtete Lebensweisheit:**  
Dem Vergangenen Dank, dem Kommenden Ja. Dietrich Bonhoeffer

**Dankbarkeit kann uns zu einem Wohlbehagen führen, das ein neues Konsumgut niemals zu bescheren vermag. Diese immaterielle, unerschöpfliche Ressource eröffnet uns überraschend einfache Wege.**

John Naish

#### **Die Abwehr überwinden, Dank auszusprechen**

Wie schmerzlich ist es, wenn man die Chance nicht nützt, den Menschen, die den stärksten positiven Einfluss auf uns gehabt haben, unseren Dank auszudrücken.

Marschall B. Rosenberg

**Dankbarkeit ist eines von wenigen Dingen, die das Leben von Menschen bedeutsam und messbar verändern können.**

Emmons

#### **Die größte Kraft des Lebens ist der Dank!**

Hermann von Bezzel

Vielen Dank für deine/Ihre Aufmerksamkeit! Johannes Rieder

#### **Literatur:**

Aszländer, Friedrich; Grün, Anselm: **Spirituell führen** mit Benedikt und der Bibel, Vier Türme 2007  
Childre, Dor; Rozmann, Deborah: **Stressfrei mit Herzintelligenz**, VAK Verlag 2005  
Dudli, Barbara: **Dankbarkeit und subjektives Wohlbefinden bei älteren Menschen**  
Diplomarbeit Universität Zürich, Psychologisches Institut, Gerontopsychologie, 2008  
Emoto, Masaru: **Die Antwort des Wassers**, Koha Verlag 2002  
Ludwig, Christel: **Pflege und Spiritualität**, Gütersloher Verlagshaus 2006  
Naish, John: **Genug**, Wie Sie der Welt des Überflusses entkommen, Ehrenwerth, 2008  
Primault R.; Walter, R (Herausgeber): **Die Augen meiner Augen sind geöffnet**  
Erfahrungen der Dankbarkeit, Ein Hommage an David Steindl-Rast, Herder 2006  
Servan-Schreiber, David: **Die Neue Medizin der Emotionen**, Goldmann 2006  
Steindl-Rast, David: **Fülle und Nichts**, Herder Spektrum 2007  
Stekl, Barbara: **Mehr Lebensfreude durch Dankbarkeit** Kneipp 12/2008 – 1/2009  
Verlag Missionswerk „Stimme des Glaubens“, **Die Macht des Lobpreises**, Konstanz 1980  
Verres, Rolf: **Was uns gesund macht**, Herder 2007