

TEIL II

BEZIEHUNGEN
STÄRKEN DURCH
DANKBARKEIT



Die Kraft eines „Danke“

In seinem Essay „Dankbarkeit ist ansteckend“ beschrieb Richard Bernstein, der Leiter eines Sommerlagers für Kinder, was passierte, als er Kindern die Gelegenheit gab, ihre Dankbarkeit auszudrücken. Am ersten Tag des Lagers stellte er einen „Danke“-Topf vor dem Speisesaal auf – nur ein Plastikgefäß, einige Bleistifte und 20 Zettel, sodass die Kinder anonym ihre Wertschätzung zum Ausdruck bringen und hinterlassen konnten.

„Ich dachte, das wäre genug für den Rest des Tages, vielleicht sogar für den Rest der Woche“, erzählt Bernstein. Beim Mittagessen desselben Tages war er überrascht zu sehen, dass der Papierstapel bereits verschwunden war und das Gefäß sich füllte. Innerhalb von vier Stunden befanden sich 40 Zettel darin. Die Kinder dankten auf den Zetteln für ganz unterschiedliche Dinge, zum Beispiel für das Teilen eines Teddys mit einem anderen Kind, für das Auffinden eines Hutes oder das Erzählen einer Gutenachtgeschichte. Bernstein las die Notizen an den abendlichen Ansprachen vor und wechselte den Zettelkasten. Bald enthielt das neue Gefäß beinahe 200 Notizen pro Tag.

Bernstein erläutert, wie sich die Stimmung im Lager veränderte, während der Danke-Topf jeden Tag gefüllt wurde. „Das Lager war von einem anderen Gefühl durchdrungen. Kinder und Betreuer schienen bewusst Dinge füreinander zu tun. Es kam mir so vor, als ob der Prozess des Danksagens Freundlichkeit und Rücksichtnahme hervorrief.“

Die wissenschaftliche Forschung unterstützt Bernsteins Wahrnehmung, dass Dankbarkeit Auswirkungen auf soziale Beziehungen hat. Zusammen mit der positiven Wirkung, die Dankbarkeit auf Glück, Gesundheit und Widerstandsfähigkeit ausübt, verstärkt Dankbarkeit auch grundlegend Beziehungen. Wie Robert Emmons, einer der führenden Forscher auf dem Gebiet der Dankbarkeit, sagt: „Die sozialen Vorteile sind hier besonders deutlich, denn Dankbarkeit ist ein soziales Gefühl. Ich sehe Dankbarkeit als ein beziehungsstärkendes Gefühl

an, denn sie verlangt von uns, wahrzunehmen, wie wir von anderen Menschen unterstützt und ermutigt werden.“

Die von Robert Emmons, Michael McCullough, Sonja Lyubomirsky und vielen anderen durchgeführten Studien haben gezeigt, dass Dankbarkeit dazu führt, dass wir uns unseren Freunden und Lebenspartnern näher fühlen und uns engagierter für sie einsetzen, eine gerechtere Arbeitsteilung zwischen Menschen fördert, Vergebung ermöglicht und ein mitfühlendes und altruistisches Umfeld schafft. Doch zeigen die Studien auch, dass echte Worte der Dankbarkeit relativ selten sind.

In diesem Kapitel werden wir einige Möglichkeiten vorstellen, um Danke zu sagen, und aufzeigen, welche schönen Auswirkungen es haben kann, wenn man Dankbarkeit zum Ausdruck bringt.

Wir alle wissen, wie man sich bedankt – oder nicht? Den meisten von uns wird schon als Kind beigebracht, Danke zu sagen – aber nur in bestimmten Momenten, zum Beispiel, wenn man ein Geburtstagsgeschenk bekommen hat. Es gibt auch einen großen Unterschied zwischen „antrainiertem“ Danke (dem simplen Nachplappern der Phrase „Dankeschön“) und echter Wertschätzung. Echte Dankbarkeit verlangt die Zeit, innezuhalten und wirklich wertzuschätzen, was andere für uns tun. In der folgenden Übung lernen wir die Kunst des Dankes ganz neu.

Übung: Die Kunst des Dankes

INNEHALTEN

Der erste Schritt ist, innezuhalten und die Entscheidung zu treffen, überhaupt Dank auszudrücken. In ihrem Essay „Die Kunst des Dankes“ erläutert Sage Cohen, was geschah, als sie Kontakt zu einigen Leuten aufnahm, um sich für deren hervorragende Arbeit bei den letzten Projekten zu bedanken. Es machte sie traurig festzustellen, dass die Leute beinahe entsetzt waren, als sie verstanden, dass Sage sie nur angerufen hatte, um sich zu bedanken. Normalerweise, so sagte man ihr, riefen andere nur an, um sich zu beschweren.

Machen Sie sich heute die Mühe, dankbar für etwas zu sein, das jemand für Sie getan hat. Das muss nichts Außergewöhnliches sein, vielleicht sogar etwas, das dieser Mensch jeden Tag tut. Der Unterschied zu sonst ist, dass Sie sich heute die Zeit nehmen, um das zu erkennen und wertzuschätzen. Es könnte auch etwas sein, das ein völlig Fremder mehr oder weniger zufällig für Sie getan hat. Das Wichtigste ist, dass Ihre Dankbarkeit echt ist.

SCHAUEN

Werfen Sie einen genaueren Blick auf das, wofür Sie dankbar sind. Damit Ihr Dank auch Auswirkungen hat, sollten Sie Ihre Dankbarkeit deutlich zum Ausdruck bringen. „Danke“ ist eine Phrase, die man oft einfach so daher sagt. Statt also einfach nur Danke zu sagen, teilen Sie Ihrem Gegenüber mit, wofür Sie ihm oder ihr danken. Wenn Sie benennen, wofür Sie dieser Person dankbar sind, zeigen Sie, dass Sie ihr Tun wirklich bemerkt haben.

HANDELN

Und jetzt los – sagen Sie jemandem, dass Sie dankbar sind! Achten Sie sorgfältig darauf, was das Ergebnisse Ihres Dankes ist. Schreiben Sie dies hier auf.

Wofür haben Sie heute Danke gesagt? Wem haben Sie heute gedankt?

Was war es genau an dem Tun dieses Menschen, das Sie am meisten dankbar gemacht hat?

Was ist passiert, als Sie diesen Dank ausgesprochen haben? Machen Sie sich Notizen darüber, was Ihnen längerfristig als Ergebnis aufgefallen ist, aber auch, was die Reaktion Ihres Gegenübers als kurzfristiges Ergebnis war.

Wie haben Sie sich dabei gefühlt?

Versuchen Sie eine Woche lang, jeden Tag jemandem zu danken. Notieren Sie am Ende der Woche, was Ihrer Meinung nach die wichtigsten Ergebnisse dieser Erfahrung waren.

Was wäre, wenn Sie sich nie begegnet wären?

Die wichtigen Menschen in unserem Leben nehmen wir so oft als selbstverständlich anwesend hin, doch Untersuchungen deuten an, dass unsere Beziehungen enger werden und unser Leben glücklicher wird, wenn wir ihnen unsere Dankbarkeit zeigen und diese selbst auch empfinden. Die folgende Übung dient dazu, das Gefühl der Dankbarkeit für einen dieser Menschen – zum Beispiel den Lebensgefährten oder einen engen Freund – ins Bewusstsein zu bringen. Denken Sie einmal darüber nach, wie Ihr Leben verlaufen wäre, wenn Sie sie oder ihn nie kennengelernt hätten. Wenn Ihnen diese Vorstellung gelingt, dann werden Sie seine oder ihre Anwesenheit in Ihrem Leben tiefer zu schätzen wissen, ohne dass Sie ihn oder sie wirklich verlieren. Wenn wir uns einmal klarmachen, wie unwahrscheinlich es eigentlich ist, dass man einem anderen Menschen in seinem Leben überhaupt begegnet, sind wir vielleicht überrascht, wie viel Glück wir hatten, dass es dennoch geschehen ist. Eine Art „mentaler Entzug“ wirkt daher unserer Neigung entgegen, schöne Ereignisse in unserem Leben – wie beispielsweise das Kennenlernen einer solch großartigen Person – als Selbstverständlichkeit anzusehen.

Im normalen Leben wird einem oft gar nicht bewusst, dass der Mensch überhaupt unendlich viel mehr empfängt, als er gibt, und dass Dankbarkeit das Leben erst reich macht. Man überschätzt wohl leicht das eigene Wirken und Tun in seiner Wichtigkeit gegenüber dem, was man nur durch andere geworden ist.

Dietrich Bonhoeffer

Übung: „Mentaler Entzug“ von Beziehungen oder „Was wäre, wenn Sie sich nie begegnet wären?“

INNEHALTEN

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um über eine wichtige Beziehung in Ihrem Leben nachzudenken: eine enge Freundschaft, eine romantische Beziehung, die Beziehung zu einem Familienmitglied oder einem Lehrer.

SCHAUEN

Inwiefern ist Ihr Leben anders, weil Ihnen dieser Mensch begegnet ist? Denken Sie daran zurück, wo und wie Sie sich getroffen haben. Überlegen Sie einmal, was wäre, wenn Sie diese Person niemals kennengelernt und nie eine Freundschaft oder Beziehung zu ihr aufgebaut hätten — wenn Sie sich zum Beispiel entschieden hätten, nicht zu einer bestimmten Party zu gehen, einen bestimmten Kurs zu besuchen oder in eine bestimmte Stadt zu ziehen. Wenn man über die Umstände nachdenkt, die zu dieser zufälligen Begegnung geführt haben, ist man häufig überrascht, wie unwahrscheinlich das Treffen eigentlich war.

HANDELN

Erinnern Sie sich an einige Glücksmomente und Vorteile, in deren Genuss Sie als Ergebnis dieser Beziehung gekommen sind – und überlegen Sie, wie Sie sich fühlen würden, wenn Ihnen all das versagt geblieben wäre. **Schreiben Sie mindestens zwei Vorteile auf, die Ihnen diese Beziehung gebracht hat. Wenn Sie möchten, schreiben Sie mehr als zwei auf. Los geht's! Es gibt keine Grenzen.**

Notieren Sie alle Ereignisse und Entscheidungen – große und kleine –, die, wenn sie anders verlaufen wären, verhindert hätten, dass Sie diese Person treffen.

Nun stellen Sie sich vor, wie Ihr Leben jetzt wäre, wenn das Leben sich anders entwickelt und Sie diese Person nie kennengelernt hätten. Beginnen Sie mit dem Moment, als Sie sich zum ersten Mal getroffen haben. **Nennen Sie einige Dinge, die aufgrund dieses Menschen in Ihrem Leben heute besser sind.**

Wenn Sie jetzt darüber nachgedacht haben, wie anders sich die Dinge hätten entwickeln können, wird deutlich, dass es nicht selbstverständlich ist, was Sie an Gutem durch diesen Menschen erfahren haben. Erlauben Sie sich, dankbar dafür zu sein, dass es so gekommen ist, wie es kam, und dieser Mensch jetzt in Ihrem Leben eine Rolle spielt.

Versuchen Sie sich Zeit zu nehmen, um diese Übung einige Wochen lang zu praktizieren. Reservieren Sie 15 Minuten dafür, sich jede Woche auf eine andere Person zu konzentrieren. Es könnte hilfreich sein, diese Übung immer zur gleichen Zeit zu praktizieren – vielleicht jeden Sonntag vor dem Zubettgehen oder jeden Freitagmittag.

*Wenn ich eine Blume hätte für jedes Mal, wenn ich an
dich denke, könnte ich für immer durch meinen Garten
gehen.*

Alfred Tennyson



Dankesbrief

Das Gefühl der Dankbarkeit kann die Gesundheit verbessern und unser Glück vermehren. Dankbarkeit auszudrücken stärkt auch unsere Beziehungen. Doch manchmal danken wir nur flüchtig und oberflächlich, ohne mit dem Herzen dabei zu sein. Die folgende Übung ermutigt Sie, Dankbarkeit mit Bedacht und bewusst auszudrücken, indem Sie einen Brief an einen Menschen schreiben (und im besten Fall ihn sogar übergeben), dem Sie nie richtig gedankt haben. Der Brief verstärkt die guten Dinge in Ihrem Leben und erinnert Sie daran, wie sehr sich andere um Sie gekümmert haben. Das Leben ist weniger düster und einsam, wenn es jemanden gibt, der sich für uns interessiert und uns unterstützt. Wenn Sie diesen Menschen nun besuchen, können Sie Ihre Verbindung mit ihm oder ihr stärken und sich gleichzeitig daran erinnern, dass auch andere Sie als Mensch wertschätzen.

Steve Farber, ein befreundeter Coach und ausgezeichneter Redner, fragt sein Publikum oft: „Wie viele von Ihnen haben jemals eine Nachricht von jemandem erhalten, in der er seine aufrichtige Anerkennung für etwas ausdrückt, das Sie getan haben?“ Die meisten im Publikum heben die Hand. „Und wie viele von Ihnen haben diese Nachricht noch?“ Wieder werden die meisten die Hand heben. Dann fragt er das Publikum, wie lange sie diese Nachrichten aufgehoben haben. „Fünf Jahre?“ „Zehn Jahre?“ „Zwanzig Jahre?“ Viele Hände bleiben sogar oben, wenn Steve fragt: „Fünfundzwanzig Jahre?“ Aber der Rekord steht bei vierzig Jahren, und als Steve fragte, ob derjenige sich daran erinnert, was in der Nachricht stand, griff der Zuschauer in seine Tasche und zog sie aus seiner Brieftasche. Nach vierzig Jahren betrachtete er die Nachricht immer noch als eines seiner wertvollsten Besitztümer.

Haben Sie jemals eine ähnliche Nachricht aufbewahrt? Was denken und fühlen Sie über die Person, die Ihnen diese Nachricht geschrieben hat?

Übung: Dankesbrief

INNEHALTEN

Machen Sie sich die Mühe und schreiben Sie einen Dankesbrief. Nehmen Sie sich die Zeit, um ihn hier auf der freien Fläche auf Seite 74 zu notieren. Sie können in diesem Arbeitsbuch Stichworte dazu aufschreiben, was Sie mitteilen möchten, und dann eine endgültige Version des Briefs verfassen, bevor Sie ihn dem Menschen übergeben, den Sie sich ausgesucht haben. Vielleicht verwenden Sie auch besonders schönes Briefpapier für den Brief.

SCHAUEN

Erinnern Sie sich an jemanden, der etwas für Sie getan hat, für das Sie sehr dankbar sind, dem Sie aber niemals Ihre tiefe Dankbarkeit ausgesprochen haben. Das könnte ein Verwandter, ein Freund, ein Lehrer, ein Lebenspartner oder ein Kollege sein. Versuchen Sie, jemanden auszuwählen, der noch lebt und mit dem Sie sich in der folgenden Woche persönlich treffen könnten. Es kann sehr hilfreich sein, eine Person oder eine Handlung auszuwählen, an die Sie für eine Weile nicht mehr gedacht haben – etwas, woran Sie nicht immerfort denken.

*Manchmal will auch unser Licht erlöschen und wird
durch ein Erlebnis an den Funken eines anderen
Menschen wieder neu entfacht. So hat jeder von uns in
tiefem Dank derer zu gedenken, die die Flamme in ihm
entzündet haben.*

Albert Schweitzer

HANDELN

Schreiben Sie nun einen Brief an einen dieser Menschen und verwenden Sie das Formular auf Seite 74 für einen ersten Entwurf. Dann schreiben Sie eine endgültige Version, die Sie diesem Menschen übergeben. Beachten Sie die folgenden Richtlinien beim Schreiben:

- Sprechen Sie den Adressanten direkt an: („Liebe(r) _____“)
- Machen Sie sich nicht zu viele Gedanken über Grammatik oder Rechtschreibung.
- Beschreiben Sie in deutlichen Worten, was dieser Mensch für Sie getan hat, warum Sie ihm dankbar sind und wie sein Tun Ihr Leben beeinflusst hat.
- Versuchen Sie, so konkret wie möglich zu sein.
- Beschreiben Sie, wie es Ihnen jetzt gerade in Ihrem Leben geht und in welchem Zusammenhang Sie sich oft an seine oder ihre Bemühungen erinnern.
- Versuchen Sie, den Brief nicht länger als eine Seite werden zu lassen (ca. 300 Wörter).

Dann wäre es gut, wenn Sie Ihren Brief persönlich zustellen, wenn das irgend möglich ist.

Gehen Sie folgendermaßen vor:

- Planen Sie einen Besuch beim Briefempfänger. Lassen Sie ihn wissen, dass Sie ihn sehen möchten und etwas Besonderes mitzuteilen haben, ohne den genauen Zweck des Treffens zu verraten.

- Wenn Sie sich treffen, lassen Sie Ihr Gegenüber wissen, dass Sie ihm dankbar sind und ihm oder ihr einen Brief vorlesen möchten, der diese Dankbarkeit ausdrückt. Bitten Sie darum, nicht unterbrochen zu werden, bis Sie fertig sind.
- Nehmen Sie sich Zeit, den Brief vorzulesen. Achten Sie dabei auf seine oder ihre Reaktion und auch auf Ihre eigene.
- Seien Sie anschließend offen für ihre oder seine Reaktion und besprechen Sie gemeinsam ihre Gefühle.

Wenn Sie gehen, denken Sie daran, den Brief dort zu lassen.

Wenn ein Besuch aufgrund der Entfernung nicht möglich ist, können Sie auch telefonieren oder einen Video-Chat arrangieren. Untersuchungen zeigen, dass man erheblich größeren Nutzen davon hat, den Brief persönlich zuzustellen und vorzulesen, obwohl es auch Vorteile hat, ihn einfach nur zu schreiben. Forscher haben fünf verschiedene Übungen getestet, und der persönliche Besuch, um seine Dankbarkeit auszudrücken, hatte selbst nach einem Monat noch den größten positiven Effekt auf das Glücksempfinden der Teilnehmer. Sechs Monate nach diesem Besuch war ihr Glücksgefühl jedoch wieder auf dieselbe Stufe wie zuvor zurückgefallen. Aus diesem Grund schlagen einige Forscher vor, diese Übung regelmäßig zu praktizieren.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Mitfühlende Freude: soziale Unterstützung für positive Ereignisse

Die Menschen, die uns nahestehen, brauchen unsere Unterstützung – nicht nur in den schwierigen, sondern auch in den guten Zeiten ihres Lebens. Ein schönes Ereignis im Leben eines anderen zu unterstützen, führt nicht nur dazu, dass er das Glück, das er spürt, noch einmal tiefer empfindet, sondern auch dazu, dass er sich geliebt und umsorgt fühlt. Das Sprechen über dieses schöne Ereignis schafft eine gemeinsame positive Erfahrung, die ganz allgemein die Zufriedenheit in einer Beziehung verbessern kann.

*Eine der gesündesten, sichersten und großzügigsten
Freuden des Lebens resultiert daraus, glücklich über
das Glück der anderen zu sein.*

Archibald Rutledge

Bei einem Forschungsprojekt beschrieben Lebenspartner, die auf schöne Ereignisse aktiv-konstruktiv reagierten, dass ihre Beziehung verbessert wurde und es in der Folge weniger wahrscheinlich war, dass sie sich zwei Monate später trennen würden.

*Der schwierigste Teil des Erfolgs ist, jemanden zu finden,
der sich für dich mitfreut.*

Bette Midler

In Ihrem Essay „*Mitfühlende Freude: Der dritte Geisteszustand*“ spricht Joan Halifax Roshi über das Konzept der mitfühlenden Freude, die eine der vier universellen Tugenden – „Erhabene Geisteszustände“ – im Buddhismus ist. Obwohl es als etwas ganz Natürliches erscheinen mag, dass man als Mensch das Glück eines anderen mitfühlt und sich darüber mitfreut, ist dies in Wirklichkeit eine Eigenschaft, die ein bewusstes Üben verlangt. Roshi sagt: „Eines der schwierigsten Dinge für viele von uns ist es, glücklich zu sein, wenn einer anderen Person etwas Gutes widerfährt. Beurteilung und Neid, die Neigung, zu vergleichen und andere/anderes kleiner zu machen, Gier und Vorurteile schränken unsere Welt ein und machen die Erfahrung von mitfühlender Freude beinahe unmöglich ... Zu lernen, Freude für andere zu empfinden, kann unser eigenes Leid und unseren Egoismus in Freude verwandeln.“

In der folgenden Übung verfeinern Sie Ihre Fähigkeiten, die gute Erfahrung eines anderen zu bemerken, anzuhören und darauf zu reagieren. Manche haben Bedenken, dass ihre Antworten unecht oder auswendig gelernt klingen könnten, wenn sie diese Übung zum ersten Mal ausprobieren. Wenn sie jedoch einmal angefangen haben, sagen viele, dass es sich ganz natürlich anfühlt.

Übung: soziale Unterstützung für positive Ereignisse

INNEHALTEN

Versuchen Sie, sich wenigstens einmal pro Woche Zeit für diese Übung zu nehmen. Sie brauchen dazu jeweils mindestens 5 Minuten.

SCHAUEN

Gehen Sie zu einem Freund, einem Familienmitglied, einer Kollegin, ihrem Lebenspartner oder einer Bekannten und fragen Sie nach etwas Gutem, das ihm oder ihr heute passiert ist. Es spielt keine Rolle, was oder wie wichtig es war, solange es ein positives Erlebnis war, sodass er oder sie sich wohl dabei fühlt, darüber zu sprechen.

HANDELN

Während sich der andere mitteilt, hören Sie zu und versuchen Sie, auf eine „aktiv-konstruktive“ Weise zu reagieren, was bedeutet, dass Sie:

- Blickkontakt herstellen, zeigen, dass Sie interessiert sind und sich auf das einlassen, was der andere zu berichten hat,
- positive Gefühle ausdrücken, zum Beispiel lächeln oder sogar jubeln (wenn es passt!),
- das Gesagte erfreut kommentieren, zum Beispiel mit: „Das hört sich toll an“, „Du freust dich bestimmt sehr“ oder „Dein Einsatz hat sich wirklich gelohnt“.

Stellen Sie konstruktive Fragen, um mehr über die positiven Aspekte des Ereignisses zu erfahren. Wenn Ihnen Ihr Gegenüber zum Beispiel erzählt, dass er oder sie Anerkennung für ein abgeschlossenes Projekt erhalten hat, könnten Sie nach weiteren Einzelheiten fragen oder auf welche Aspekte des Projekts er oder sie besonders stolz ist und wie es sich angefühlt hat, Anerkennung zu erhalten.

Kommentieren Sie die positiven Auswirkungen und potenziellen Vorteile des Ereignisses, zum Beispiel: „Ich wette, das bedeutet, dass du in diesem Jahr eine größere Chance auf Beförderung hast.“ Eine andere Idee ist, einen Aspekt des Ereignisses auszuwählen, der Ihnen besonders gefällt, und Ihren Kommentar mit den Worten zu beginnen: „Du scheinst wirklich glücklich über das zu sein, was dein Chef gesagt hat – erzähl mir mehr darüber.“ Oder: „Es muss sehr gutgetan haben, etwas, für das du so hart gearbeitet hast, so gut zu Ende zu bringen.“

Was sind die Ergebnisse dieser Übung? Notieren Sie, was passiert ist. Fügen Sie das unmittelbare Ergebnis und auch all das, was Sie erst später bemerkt haben, hinzu.

Herzlichen Glückwunsch! Fahren Sie fort, Freude in sich selbst und anderen zu entfachen, indem Sie die einfachen Tipps aus dieser Übung beherzigen.



Dankbarkeit und Liebe in Beziehungen

Was hat Dankbarkeit mit der Liebe zwischen Lebenspartnern zu tun? Sehr viel, wie sich herausgestellt hat. Dr. Sara B. Algoe hat in den vergangenen Jahren eine Gruppe von Forschern bei der Untersuchung dieses Themas geleitet. Algoe berichtet: „Wir haben mit unserer Studie über Dankbarkeit in Beziehungen herausgefunden, dass Dankbarkeit uns motiviert und hilft, Gesten zu finden, die uns enger mit unserem Partner verbinden.“

*Wenn wir fröhlich geben und dankbar annehmen, ist
jeder gesegnet.*

Maya Angelou

Algoes Forschung begann mit dem Studium von Dankbarkeit innerhalb von Freundschaften. Als sie ihre Forschung auf Dankbarkeit in Beziehungen erweiterte, fragten viele Menschen: „Sind Menschen in Liebesbeziehungen nicht schon miteinander verbunden?“ Tatsächlich, so erklärt Algoe, zeigen Studien, dass die Zufriedenheit mit dem Partner über die Jahre hinweg abnimmt. Ein Grund dafür ist die „hedonische Anpassung“, die menschliche Neigung, sich emotional an Konstanten in unserem Leben anzupassen – und diese Konstanten im Lauf der Zeit weniger spannend zu finden und sie für selbstverständlich zu halten.

Dankbarkeit ist dafür ein überraschendes Gegenmittel. Wenn wir die Gefühle von Dankbarkeit gegenüber unserem Partner kultivieren, tun wir das Gegenteil: Wir halten sie eben nicht mehr für selbstverständlich. Authentische Dankbarkeit verlangt, dass wir die schönen Dinge, die unser Partner für uns tut, oder die Freude, die er uns durch seine pure Anwesenheit bereitet, wirklich

bemerken. Wenn wir diese Dankbarkeit ausdrücken, fühlt sich unser Partner wertgeschätzt, was eine Reaktion von Liebe und Zuneigung nach sich zieht.

Lasst uns den Menschen dankbar sein, die uns glücklich machen. Sie sind die bezaubernden Gärtner, die unsere Seelen blühen lassen.

Marcel Proust

Die folgende Übung hilft dabei, Dankbarkeit gegenüber unserem Partner zu kultivieren.

Übung: Notizen der Liebe

INNEHALTEN

Finden Sie einen Behälter für Ihre Liebesnotizen und stellen Sie ihn an einen sicheren und geschützten Ort. Sie können einen Schuhkarton dazu nehmen oder auch einen großen Umschlag, was immer Sie möchten. Sie können das Gefäß im Lauf der Zeit verzieren oder lassen Sie es einfach so, wie es ist. Wichtig ist, was Sie darin aufbewahren!

SCHAUEN

Nehmen Sie sich vor, es zu registrieren, es wirklich zu bemerken, wenn Ihr Partner etwas Schönes für Sie tut. Das muss keine große Geste sein. Diese Übung hat eigentlich den Sinn, Ihre „hedonische Anpassung“ zu durchbrechen, sodass Sie wieder die kleinen Dinge bemerken, die Ihr Partner jeden Tag in Ihrem Leben tut. Es könnte etwas ganz Einfaches sein: Ihr Partner macht Ihnen Kaffee am Morgen, holt die Kinder von der Schule ab oder liegt neben Ihnen, während Sie schlafen.

*In der Morgendämmerung mit beflügeltem Herzen
zu erwachen und für einen weiteren Tag des Liebens
Dank zu sagen.*
Khalil Gibran

Nehmen Sie sich einen Moment die Zeit, um dieses Tun zu würdigen, als erlebten Sie es zum ersten Mal. Sie können auch einen besonderen Moment, einen kleinen Augenblick, der häufig unbemerkt vorübergeht, mit einer kleinen Freundlichkeit oder einem gemeinsamen Lachen bewusst wahrnehmen. Was auch immer Ihnen auffällt, schreiben Sie eine Notiz dazu und legen Sie sie in Ihr Gefäß zum Aufbewahren Ihrer Liebesnotizen.

HANDELN

Schauen Sie sich am Ende der Woche Ihre Liebesnotizen an. Genießen Sie das Gefühl der Wertschätzung für Ihren Partner. Was haben Sie aufgeschrieben? Übertragen Sie ihre Dankbarkeitsnotizen der ersten Woche in dieses Arbeitsbuch.

Nehmen Sie jede Woche die Notizen, die sich angesammelt haben, und legen Sie sie in einen Umschlag oder halten Sie sie mit einer Büroklammer oder einem Band zusammen.

Verfahren Sie in der zweiten Woche ebenso: Bleiben Sie aufmerksam und dankbar für das, was Ihr Partner für Sie tut, schreiben Sie eine Notiz und fügen Sie sie Ihrer Sammlung hinzu. Geben Sie darauf acht, dass Sie diese Dankbarkeit wirklich fühlen, und danken Sie Ihrem Partner ausdrücklich für das, was er tut.

Wie hat er oder sie reagiert? Notieren Sie es hier.

Schreiben Sie am Ende der Woche alles auf, was sich Ihrer Meinung nach in Bezug auf den Tonfall in Ihrer Beziehung verändert hat, oder halten Sie Ereignisse fest, von denen Sie glauben, dass sie ein Ergebnis dieser Übung sind.

Diese Liebesnotizen aufzubewahren, hat zwei schöne Aspekte: Einerseits stärkt es Sie darin, Ihren Partner mehr zu schätzen, andererseits haben Sie so eine Sammlung von schönen Momenten zum Durchblättern an der Hand, wann immer Sie eine Ermunterung brauchen.

Sie können die Liebesnotizen selbst behalten oder sie mit Ihrem Partner teilen. Herzlichen Glückwunsch! Sie haben gerade Ihre Beziehung durch das Einüben von Dankbarkeit vertieft.

Wie Dankbarkeit Paaren durch schwere Zeiten hilft

Eine Ehe kann schwierig sein, weil das Leben schwierig ist. Von den Herausforderungen bei der Arbeit bis hin zu finanziellen Schwierigkeiten und Kindererziehung: Die Belastungen des Alltags können bei Paaren Spannungen und Konflikte verursachen.

Eine Studie von Forschern an der University of Georgia hat jedoch gezeigt, dass ein wenig Dankbarkeit Ehen vor der vergiftenden Wirkung schützen kann, die Konflikte auf Beziehungen haben.

Allen Barton, ein Postdoktorand und führender Autor der Studie, glaubt, dass Dankbarkeit eine „teflonähnliche“ Wirkung auf eine Ehe haben könnte. „Dankbarkeit kann wirklich dabei helfen, eine Umgebung zu schaffen, in der negative Ereignisse ... einfach abprallen und keinen negativen Effekt haben.“

Während zahlreiche Studien die Vorteile untersuchen, die das „Danke“-Sagen auf den Partner hat, waren Barton und sein Team neugierig darauf, ob Paare dadurch auch vor Schäden geschützt werden, die vor allem durch finanzielle Schwierigkeiten verursacht werden und eine Ehe scheitern lassen können.

Ihre Ergebnisse, die in „*Personal Relationships*“ veröffentlicht wurden, zeigten, dass eheliche Dankbarkeit einer der wichtigsten Indikatoren für die Qualität der Ehe war.

Adam Hoffman, How Gratitude Helps Couples Through Hardship

Dankbarkeit mit Kindern und Jugendlichen einüben

Im letzten Jahrzehnt wurden mehrere Studien über die Wirkung der Dankbarkeit auf Kinder und Jugendliche durchgeführt. Die Ergebnisse zeigen, dass auch junge Menschen viele Vorteile aus der Dankbarkeit ziehen. Wie bei Erwachsenen auch macht Dankbarkeit Kinder und Jugendliche widerstandsfähiger, sie fördert die Schlafqualität, reduziert Angst und Depressionen und verstärkt Gefühle von Glück und Optimismus. Dankbarkeit gibt ihnen ein stärkeres Gefühl von Verbundenheit mit ihren Peergroups, Familien und Schulen.

Jeffrey Froh, ein Vorreiter der Dankbarkeitsforschung in Bezug auf Kinder und Jugendliche, testete einen Dankbarkeits-Lehrplan für Kinder im Alter zwischen 8 und 11 Jahren – die jüngste Gruppe, die bisher untersucht wurde. Nach einer Woche Unterricht mit einer halben Stunde pro Tag zeigten diese Schüler deutliche Verbesserungen in Bezug auf dankbares Denken und dankbare Stimmungen. Als allen Kindern in der Schule die Möglichkeit gegeben wurde, nach einer Präsentation Dankesnachrichten an Eltern und Lehrer zu verfassen, schrieben die Schüler, die Unterricht in Dankbarkeit erhalten hatten, 80 Prozent mehr Notizen als die Kinder ohne Unterricht.

Noch einige weitere Studien, die von Froh und anderen vom Greater Good Science Center durchgeführt wurden, beschäftigen sich mit Jugendlichen und Teenagern. Das Greater Good Science Center fand heraus, dass dankbare Jugendliche im Alter zwischen 14 bis 19 Jahren „zufriedener mit ihrem Leben sind, ihre Stärken einsetzen, um ihre Gemeinschaft zu verbessern, stärker mit ihren Schularbeiten und Hobbys beschäftigt sind, bessere Noten haben und weniger neidisch, depressiv und materialistisch orientiert sind“.

Bruder David Steindl-Rast weist in seinem Essay „Dankbarkeit lehren“ darauf hin, dass es einfacher sein kann, Kinder zu lehren, die Welt um sie herum zu

schätzen, als dies Erwachsenen beizubringen: „Kinder haben eine natürliche Fähigkeit zu staunen. In dieser Hinsicht sind sie kleine Philosophen, da, wie Platon sagte, alles Philosophieren mit Staunen beginnt. Es ist leicht, Kinder dazu zu ermutigen, die Welt mit staunenden Augen zu betrachten.“

Der eher soziale Aspekt der Dankbarkeit fordert uns dazu auf, das, was andere Menschen für uns tun, besonders zu schätzen. In Bezug darauf sind Kinder und Jugendliche weniger dankbar. Sie haben ihr Erwachsenenleben noch vor sich und sehen all die Dinge, die Menschen in ihrer Umgebung für sie tun, als selbstverständlich an. Wie Bruder David sagt: „Ein gewisses Maß an Aufmerksamkeit ist erforderlich, um Geschenke in jeder Situation, Person oder Sache zu erkennen. Wahrnehmung reicht nicht aus. Wir müssen unsere Verflechtung mit anderen anerkennen, bevor wir das Geben und Nehmen, das die Dankbarkeit auslöst, wirklich genießen können.“

Der wichtigste und einfachste Weg, um Dankbarkeit mit Kindern zu üben, ist, selbst ein Vorbild in Dankbarkeit und Achtsamkeit zu sein. Kinder lernen durch Nachahmung, also sorgen dankbare Eltern für dankbare Kinder. Es kann auch hilfreich sein, das Konzept der Dankbarkeit gegenüber anderen Menschen so zu erklären, dass Kinder es verstehen können. Die Kinder in Frohs Studie wurden in drei Arten von Erkenntnis unterrichtet, die die Dankbarkeit gegenüber anderen fördern: dass jemand etwas bewusst getan hat, um uns etwas Gutes zu tun; dass dieses Gute mit Einsatz und Aufwand verbunden ist; dass dieses Gute für uns wertvoll ist.

Übung: Dankbarkeit mit jüngeren Kindern einüben

INNEHALTEN

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um über eine einfache Aktivität nachzudenken, die das betreffende Kind sehr genießt. Es sollte etwas sein, das die Beteiligung und Großzügigkeit anderer Menschen – Erwachsener oder anderer Kinder – erfordert.

SCHAUEN

Was sind die Aspekte der Tätigkeit, die von der freiwilligen, großzügigen Tat einer anderen Person abhängen?

HANDELN

Sprechen Sie mit dem Kind über die verschiedenen Aspekte der Aktivität, die andere für das Kind unternommen haben. Stellen Sie dem Kind mehrere Fragen, um es zu ermutigen, die drei oben beschriebenen Dinge zu erkennen, beginnend mit grundlegenden Fragen über die Aktivität selbst. Zum Beispiel: Das Kind isst gerne Pfannkuchen, die seine Oma gemacht hat. Sie könnten mit ihm darüber sprechen, wie Pfannkuchen gemacht werden und es so allmählich zu der Erkenntnis führen, dass Oma die Pfannkuchen macht und warum sie das tut (für das Kind). Das Ziel sollte natürlich nicht sein, dass Kinder sich schuldig fühlen, sondern es sollte ihnen bewusst werden, dass manche Menschen Dinge nur für sie tun, aus Liebe.

Sie können diese Übung wiederholen, wann immer es angebracht ist. Im Zusammenspiel mit anderen Übungen, die die natürliche Wahrnehmung der Kinder und ihr Staunen darüber fördert, kann daraus eine eindrucksvolle Achtsamkeit bei den Kindern entstehen.

Sie können nach Momenten des Staunens Ausschau halten, Momente des Staunens vervielfachen, mit Ihren Schülern teilen – Kindern oder Erwachsenen –, sodass selbst die abgehärtetsten unter ihnen plötzlich auf die Tatsache stoßen, dass alles, was ist, ein echtes Geschenk ist.

Bruder David Steindl-Rast

Dankbarkeit für Elternschaft

Nachdem Sie nun einige Zeit damit verbracht haben, über all die Dinge nachzudenken, die Menschen für ihre Kinder tun, ist es an der Zeit, die Dinge zu betrachten, die Ihre eigenen Eltern für Sie getan haben.

Manche von Ihnen sagen vielleicht: „Prima, das möchte ich mir gerne ansehen!“ Andere spüren vielleicht Verbitterung. Wir möchten in keiner Weise das Trauma einer Kindheit, die von Gewalt geprägt war, kleinreden, doch die Mehrheit von uns musste diese Erfahrung wahrscheinlich nicht machen. Dennoch können wir eine Menge Groll und Schuld mit uns herumtragen. In ihrem Essay „Die Belastung, die aus der Schuldzuweisung an die Eltern resultiert“ diskutieren drei Psychologen das Phänomen, das mit der Freud’schen Analyse begann, nämlich ständig den Grund für viele psychische Probleme im Erwachsenenleben im Verhalten der Eltern zu suchen. Sie sagen: „Als Psychologen und Forscher denken wir, dass es ein Problem der heutigen Psychotherapie und der Gesellschaft insgesamt ist, schwerpunktmäßig die Wut auf die Eltern zu fördern und ihnen die Schuld zu geben.“ Viele Forscher sagen zwar, dass die „Validierung von Gefühlen und Wahrnehmungen“ und das „Lernen, wie man Selbstschuld in gerechtfertigten Zorn auf die Eltern verändert“, entscheidende Schritte zur Heilung einer schwierigen Kindheit sein können. Jedoch führt die Tendenz, an diesem zweiten Schritt stehenzubleiben, zu viel unbewältigtem Zorn und unbewältigter Schuld. In dieser Übung möchten wir Sie bitten, Gefühle von Groll oder Schuld beiseite zu lassen und sich auf die guten Dinge in Ihrer Kindheit zu konzentrieren.

Übung: Dankbarkeit für Elternschaft

INNEHALTEN

Halten Sie in dem, was Sie gerade tun, inne. Richten Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit darauf, still zu sein oder ruhiger zu werden. Werden Sie sich bewusst, dass ihr Atem von selbst fließt.

SCHAUEN

Denken Sie einmal darüber nach, wie viel Arbeit und Hingabe jeden Tag für die Erziehung von Kindern erforderlich ist. Wenn Sie selbst Kinder haben oder mit Kindern arbeiten, wissen Sie, wie viel Aufwand, Liebe und die Bereitschaft zu geben für diese anspruchsvolle Aufgabe erforderlich sind. Mit Mitgefühl und Wertschätzung können Sie dieses Bewusstsein auf Ihre eigenen Eltern übertragen.

HANDELN

Schreiben Sie jetzt einen Dankesbrief an einen Elternteil. Sie können diesen Brief auch schreiben, wenn der oder die Betroffene nicht mehr lebt. Verwenden Sie die Vorlage „Dankbarkeitsbrief“ auf Seite 91, um einen groben Entwurf zu machen.

(Wenn Sie eine sehr schwierige Beziehung zu Ihren Eltern haben und Sie sich nicht wohl dabei fühlen, diesen Brief zu schreiben, möchten wir Sie lediglich bitten, stattdessen drei gute Dinge aus Ihrer Kindheit aufzuschreiben.)

Wenn Sie Ihren Dankesbrief schreiben, beachten Sie bitte die folgenden Richtlinien.

- Sprechen Sie Ihren Vater oder Ihre Mutter direkt an („Liebe/r _____“)
- Machen Sie sich nicht zu viele Gedanken über Grammatik oder Rechtschreibung.
- Sagen Sie in deutlichen Worten, warum Sie dankbar sind, und erwähnen Sie einige gute Erinnerungen aus Ihrer Kindheit. Lassen Sie Ihren Vater oder Ihre Mutter wissen, wie oft Sie sich an ihren oder seinen Einsatz für Sie erinnern.
- Lassen Sie den Brief nicht länger als eine Seite werden (ca. 300 Wörter).

Versuchen Sie dann, Ihren Brief persönlich zu übergeben, wenn das möglich ist. Gehen Sie folgendermaßen vor: Planen Sie einen Besuch bei Vater oder Mutter, je nachdem, an wen Sie den Brief geschrieben haben. Wenn Sie sich sehen, lassen Sie ihn oder sie wissen, dass Sie dankbar sind. Sagen Sie ihm oder ihr, dass Sie einen Brief vorlesen möchten, der Ihre Dankbarkeit ausdrückt. Bitten Sie Vater oder Mutter, Sie nicht zu unterbrechen, bis Sie fertig sind.

Lassen Sie sich Zeit damit, den Brief vorzulesen. Achten Sie während des Vorlesens auf seine oder ihre Reaktion und auch auf Ihre eigene.

Seien Sie anschließend offen für ihre oder seine Reaktion und besprechen Sie gemeinsam ihre Gefühle.

Wenn Sie gehen, denken Sie daran, den Brief an Ihren Vater oder Ihre Mutter zu übergeben.

Wenn es aufgrund der Entfernung unmöglich ist, Vater oder Mutter persönlich zu besuchen, können Sie auch telefonieren oder einen Video-Chat arrangieren. Untersuchungen zeigen, dass man erheblich größeren Nutzen davon hat, den Brief persönlich zuzustellen und vorzulesen, obwohl es auch Vorteile hat, den Brief einfach nur zu schreiben.

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben Dankbarkeit für Ihre Erziehung gezeigt und neue schöne Erinnerungen mit einem Elternteil geschaffen.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines, typical of notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

Dankbarkeit am Arbeitsplatz einüben

Laut einer Umfrage der John-Templeton-Stiftung unter 2.000 Amerikanern gibt es keinen Ort, an dem das Bedürfnis, Dankbarkeit zu spüren oder auszudrücken, geringer ist als am Arbeitsplatz.

Dabei ist es nicht so, dass Menschen sich nicht nach Dankbarkeit am Arbeitsplatz sehnen. Die meisten berichten, dass ein „Danke“ bei der Arbeit dazu führt, dass sie sich gut und motiviert fühlen. Und beinahe alle Befragten stimmen darin überein, dass das „Danke“-Sagen gegenüber Kollegen sie glücklicher und erfüllter sein lässt. Doch nur 10 Prozent handeln an einem normalen Arbeitstag nach diesem Impuls. Unglaubliche 60 Prozent sagen, dass sie entweder niemals Dankbarkeit bei der Arbeit ausdrücken oder vielleicht einmal im Jahr.

Wo liegt das Problem? Ein Grund ist die fundamentale Natur von Arbeit: Zahlung gegen erbrachte Dienstleistungen, was in den Köpfen vieler Menschen bedeutet, dass Dank nicht nötig ist. Dennoch arbeiten Menschen nicht nur für Geld. Wir arbeiten auch für Respekt, für ein Gefühl der Erfüllung, von Bestimmung. Wir investieren uns selbst und unsere Emotionen in unsere Arbeit, und die Arbeit wirkt sich auf unseren emotionalen Zustand aus.

Ein weiterer Grund dafür, dass Dank bei der Arbeit Mangelware ist: Viele Leute befürchten, dass „Danke“-Sagen sie verletzbar machen könnte. In der Templeton-Umfrage stimmten jedoch 93 Prozent dafür, dass dankbare Chefs eine höhere Wahrscheinlichkeit auf Erfolg haben und nur 18 Prozent dachten, dass Dankbarkeit Vorgesetzte „schwach“ mache. Die Pflege einer Dankbarkeitskultur könnte der beste Weg sein, um die Menschen innerhalb eines Betriebes auf die Probleme vorzubereiten, die mit Veränderung, Konflikten und Misserfolgen einhergehen. Die Erhebung von Dankbarkeit zur Regel und zur Praxis „baut eine Art psychologisches Immunsystem auf, das unseren Sturz ein wenig auffangen

kann“, so der Dankbarkeitsforscher Robert Emmons. „Es gibt wissenschaftliche Beweise dafür, dass dankbare Menschen unempfindlicher gegenüber Stress sind, ob es um kleinere alltägliche Probleme oder einen großen persönlichen Umbruch geht.“

Dankbarkeit hilft den Mitarbeitern, über eine Katastrophe hinaus zu sehen und ihren Gewinn darin zu erkennen. Idealerweise gibt sie ihnen ein Werkzeug an die Hand, „um ein Hindernis in eine Chance zu verwandeln“, wie Emmons schreibt, und einen Verlust als potenziellen Gewinn sehen zu können.

Der Aufbau einer Kultur der Dankbarkeit bei der Arbeit ist nicht einfach, aber die Wissenschaft sagt, dass es sich lohnt. Wir müssen unsere Abneigung gegen Dankbarkeit überwinden und sie einfach als eine weitere „karrierefördernde Fertigkeit“ betrachten, die wir neben Fähigkeiten wie Kommunikation, Verhandlungsgeschick und Vergebung üben können. Es ist etwas, das jeder lernen kann und von dem jeder profitieren wird.

Die folgende Übung hilft Ihnen, Dankbarkeit am Arbeitsplatz zu fördern.

Übung: Dankbarkeit am Arbeitsplatz

INNEHALTEN

Nehmen Sie sich Zeit, um über die Vorteile nachzudenken, die Danke-Sagen bei der Arbeit mit sich bringen kann, und stellen Sie sich die positive Wirkung vor, die Dankbarkeit an Ihrem Arbeitsplatz haben kann.

SCHAUEN

An jedem Arbeitsplatz gibt es Ungleichgewicht in der Machtverteilung. Dankbarkeit muss von den Chefs ebenso wie von allen anderen kommen. Wenn Sie also ein Vorgesetzter sind, können Sie die Dinge wirklich voranbringen, indem Sie Ihren Mitarbeitern Anerkennung zollen. Achten Sie darauf, dass Ihr Dank echt und auf den jeweiligen Menschen zugeschnitten ist. Denken Sie auch daran, den Menschen zu danken, die in dieser Hinsicht immer vergessen werden.

In jeder Firma gibt es Tätigkeiten, die tendenziell weniger „im Rampenlicht“ stehen. Bemühen Sie sich, diese täglichen Handlungen, die das Unternehmen am Laufen halten, wertzuschätzen: Danken Sie dem, der morgens den Kaffee aufsetzt, dem Mitarbeiter im Postraum, dem Reinigungspersonal und so weiter.

*Dankbarkeit ist nicht nur die größte aller Tugenden,
sondern auch die Mutter von allen.*

Cicero

Welche Tätigkeiten werden in Ihrem Unternehmen Ihrer Meinung nach am wenigsten beachtet?

HANDELN

Gestalten Sie eine „Danke-Schachtel“ für Ihre Firma, Ihr Unternehmen: eine Schachtel, die auf der Oberseite einem Schlitz hat, sodass man Dankesbotschaften hineinwerfen kann, sowie einige Stifte und kleine Zettel, die man danebenlegt. Je nachdem, wie die Stimmung an Ihrem Arbeitsplatz ist, können die Menschen hier auch anonym ihren Dank hinterlassen, wenn sie sich damit wohler fühlen. Sehen Sie jeden Tag in der „Danke-Schachtel“ nach und registrieren Sie die Wirkung auf die Arbeitsmoral, wenn der Dank in der Schachtel weiterhin zunimmt. Ein weiterer Schritt wäre, eine eher öffentliche Möglichkeit des Danks an Ihrem Arbeitsplatz zu schaffen, wenn Sie das Gefühl haben, dass das positiv aufgenommen wird: Hängen Sie ein Nachrichtenbrett an die Wand Ihres Büros oder erstellen Sie eine Website, auf der Kollegen ihre Wertschätzung posten können. Auf diese Weise kann der Dank sichtbar bleiben und weiterhin gute Gefühle erzeugen.

Notieren Sie unten zwei der Dankeschön-Notizen aus der ersten Woche, in der Sie die Danke-Schachtel aufgestellt haben.

Haben Sie seit der Einführung der Danke-Schachtel einen Unterschied in der Stimmung im Büro bemerkt?

Welche Unterschiede haben Sie in Bezug auf Ihre eigenen Gefühle gegenüber Ihrer Arbeit und Ihren Kollegen bemerkt?

Der Altruismus-Zirkel

Psychologen und Soziologen haben entdeckt, dass die Erfahrung von Dankbarkeit zu einem Verhalten führt, das bei anderen wiederum Dankbarkeit auslösen kann. Eine solche Erfahrung fungiert auch als „moralische Verstärkung“ und verbindet die Menschen – ganz freiwillig – in einem „Altruismus-Zirkel“.

Man kann das sehr gut in der Praxis umsetzen: In einem Wohnzentrum für Jugendliche schickten die Forscher jedes Mal, wenn externe Sozialarbeiter ihre Klienten im Zentrum besucht hatten, einen Dankesbrief. Vor Beginn der Untersuchung wurden 43 Prozent der Jugendlichen wöchentlich besucht. Während der 20 Wochen, in denen Dankesbriefe verschickt wurden, erhöhte sich die Zahl auf 80 Prozent.

David Shariatmadari „Could Gratitude Be the Most Important Emotion of All?“,
zuerst veröffentlicht in The Guardian.

