

Arbeitshilfe 5.2

Dankbarkeit für das Mögliche

*Statt zu klagen, dass wir nicht alles haben,
sollten wir lieber dankbar sein, dass wir nicht alles bekommen, was wir verdienen.
D. Hildebrandt*

Unsere Wahrnehmung und unser Gedächtnis sind „unfair“: Negative Erfahrungen werden dauerhafter abgespeichert und sind schneller abrufbereit als positive. Man denke nur an das Schmerzgedächtnis: Selbst wenn beim letzten Zahnarztbesuch alles in Ordnung war, haben wir beim nächsten Besuch wieder eine Erwartungsangst. In der Phylogenese hatten die skeptischen, misstrauischen Menschen bessere Überlebenschancen. Dankbarkeit und Zufriedenheit waren in einer Welt voller Lebensgefahren eher riskant. Deshalb gilt: Man muss Dankbarkeit bewusst pflegen, und trainieren, positive Ereignisse zu beachten und zu erinnern, wertzuschätzen und Dank auszudrücken. Man bringt ja schon kleinen Kindern mühsam bei, danke zu sagen.

Dankbarkeit als Gefühl:

Dankbarkeit ist ein Gefühl der Freude für etwas - zumindest subjektiv empfundenes - Gutes, das man nicht selbst hergestellt hat. Das kann sich auf Erlebnisse und Interaktionen beziehen, auf Naturereignisse (Frühlingswiese, Vogelgezwitscher), Begegnungen, auf empfangene Hilfe oder Unterstützung. Man kann auch Dankbarkeit empfinden, wenn etwas subjektiv Negatives ausbleibt; Verschonung durch Hochwasser oder das Übersehen oder Herunterspielen eines Fehlers durch andere.

Personen können Gefühle von Dankbarkeit stärken, wenn sie ihre Aufmerksamkeit auf drei Aspekte richten (Abbildung 5.1).

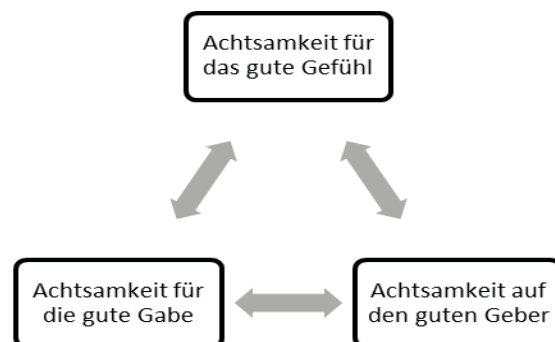


Abb.: 5.1: Dankbarkeit als besondere Form der Aufmerksamkeit

Dankbarkeit als Haltung

Dankbarkeit ist Teil einer grundsätzlichen Lebensorientierung bzw. Haltung, das Positive in der Welt wahrzunehmen und wertzuschätzen (Wood et al., 2010¹⁸).

- Wie betrachten Sie insgeheim die Welt:
- Steht Ihnen selbstverständlich zu, was Sie an Gutem erfahren?

¹⁸ Wood, Alex M. & Froh, Jeffrey J., & Geraghty, Adam W.A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890-905

➤ Sind andere dafür da, Ihnen Gutes zu tun?

Dankbarkeit als soziale Kompetenz

Dankbarkeit ist Teil personaler und sozialer Kompetenz. Die Fähigkeit, Freude und Dankbarkeit über etwas Gutes zu empfinden und dies anderen „ansteckend“ mitzuteilen, anderen eine Freude zu machen und selbst Dankbarkeit zu akzeptieren, ist ein starker Stabilisator für die eigene positive Stimmung und für zwischenmenschliche Beziehungen. Dankbarkeit ist die Voraussetzung für erfreuliche Fremdwertschätzung, die Bindungen ermöglicht und festigt.

Kleine Erinnerungshilfe:

Wann haben Sie zuletzt wem und wofür Dankbarkeit expressis verbis zum Ausdruck gebracht?
Wann haben Sie zuletzt und wofür Dankbarkeit empfunden, aber nichts gesagt?
Wofür hätten Sie in der Nachbetrachtung eigentlich wem dankbar sein sollen, haben es aber in der Situation als Selbstverständlichkeit hingenommen?
Wofür hat Ihnen wer in letzter Zeit ausdrücklich gedankt?
War Ihnen das peinlich, haben Sie das ignoriert/abgewimmelt oder fanden Sie das wohltuend und angemessen?
Wann hatten Sie zuletzt von wem und wofür eigentlich Dankbarkeit erwartet, aber - zumindest nicht sichtbar - bekommen?
Wie schätzen Sie Ihre persönliche Dankbarkeits-Kultur ein? Ist die ok? - ausbaufähig? - defizitär? Gibt es situations- und personenbezogene Differenzierungen? ...
Welchen Aspekt von Dankbarkeit möchten Sie stärken? Das Empfinden von Dankbarkeit, den überzeugenden Ausdruck oder die positive Aufnahme von Dankbarkeitsäußerungen?
Wenn Sie sich Ihre Schule vor Augen führen: Wie steht es mit der Dankbarkeits-Kultur im Kollegium, in den Klassen, im Verhältnis Schulleitung-Lehrpersonen, Schule-Eltern, Schule-Schulträger ...?

Personalisierte Dankbarkeit

Kennen Sie auch Personen, deren Verhalten bei Ihnen immer wieder auf Widerwillen stößt, und denen Sie dankbar wären, wenn ... ? Es entlastet die Beziehung, wenn man sich dieser Störung bewusst wird, sie anders bewerten („Reframing“) oder sie ggf. gemeinsam bearbeiten kann.

Heyse, H. & Sieland, B. (2018). Kollegien stark machen – Schulen erfolgreich entwickeln. Bern: hep verlag ag
 Alle Arbeitshilfen als kostenloser Download www.hep-verlag.de/kollegien-stark-machen nach unter scrollen

Wie intensiv wäre Ihre Befriedigung, wenn die Erwartung erfüllt würde?

Um wen handelt es sich da?	Wofür? Was müsste diese Person tun oder lassen?	Befriedigung 0 - 10

Welche Ideen haben Sie, wie Sie die Situation verbessern können?

Dankbarkeitstagebuch

Ein Dankbarkeitstagebuch kann dabei helfen, Dankbarkeit als soziale Kompetenz zu stärken. Wenn es Ihnen gelingt, auch Schülerinnen und Schüler ein Dankbarkeitstagebuch schmackhaft zu machen, können viele Konflikte vermieden werden.

Dankbarkeit erleben: Meine drei guten Erfahrungen an diesem Tag:
1. 2. 3.
Wem habe ich das zu verdanken? Was war mein Anteil daran?
Achtung! Morgen: Wo kann ich Gutes bewirken oder selbst finden?

Weitere Anregungen finden Sie in zwei Online-Trainings:

- <https://geton-institut.de/shop/get-on-dankbarkeit/>
- <http://www.5-minuten.com/>