

## Reflektierte Dankbarkeit als Alltagskompetenz mit laufendem Trainingsbedarf

Kurzversion erschienen in „P&S Magazin für Psychotherapie & Seelsorge“  
Heft 4, 2015 S. 22-27 [www.punds.org](http://www.punds.org)

### Inhalt

<b>1. Dankbarkeit als Alltagskompetenz für Gesundheit und Leistungsfähigkeit</b>	1
<b>1.1 Dankbarkeit als Element der Alltagskompetenzen</b>	1
1.2 Dankbarkeit als personale Kompetenz und deren Effekte:	1
1.3 Dankbarkeit als soziale Kompetenz und deren Effekte:	2
1.4 Ambivalente Effekte von Dankbarkeit.	2
1.5 Erschwernisse für das Entstehen und die Aufrechterhaltung von Dankbarkeit:	3
<b>2. Reflektierte Dankbarkeit als Bildungsziel für verschiedene Zielgruppen und Settings</b>	4
2.1 Zielgruppen und Settings zur Vermittlung von Dankbarkeit	4
2.2 Dankbarkeit als Bildungsziel in der Schule	4
<b>3. Vermittlungsstrategien für Dankbarkeit</b>	5
3.1 Reflektierte Dankbarkeit in 8 Schritten systematisch trainieren	5
3.2 Dankbarkeit systemisch verankern	6
<b>4. Literaturhinweise und Links</b> (alle geprüft am 15.10.2015)	7

#### 1. Dankbarkeit als Alltagskompetenz für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

##### 1.1 Dankbarkeit als Element der Alltagskompetenzen

Die WHO (1994, 1999, 2004) fordert die Vermittlung von Lebenskompetenzen als Menschenrecht. Sie spricht auch von „Alltagskompetenzen“, die für die tägliche Gesundheits- und Leistungsförderung unverzichtbar sind. Diese umfassen individuelle, zwischenmenschliche, kognitive und körperliche Fähigkeiten, die es Menschen ermöglichen, das eigene Leben zu meistern und zu gestalten, sowie die Kraft zu entwickeln, mit Veränderungen zu leben und Veränderungen in ihrer Umwelt herbeizuführen. Dazu gehören u.a. die Fähigkeiten, Entscheidungen zu treffen und Probleme zu lösen; kreatives und kritisches Denken; Selbstwahrnehmung und Einfühlsamkeit; Kommunikationsfähigkeiten und die Fähigkeit zu zwischenmenschlichen Beziehungen; und die Selbststeuerung von Emotionen und Stress. Wie kann man begründen, dass Dankbarkeit ein zentrales Element dieser Lebenskompetenzen ist und daher im Sinne der WHO bei allen Menschen zu fördern ist? Mit welchen Gründen kann man Verantwortliche wie Pädagogen, Seelsorger, Berater, Therapeuten, Supervisoren, Pflegekräfte ... konfrontieren, wenn sie auf diesem Gebiet nichts unternehmen? Ist Dankbarkeit eine notwendige personale und eine soziale Kompetenz und Werthaltung mit substantziellen Konsequenzen für die individuelle und kollektive Alltagsbewältigung?

##### 1.2 Dankbarkeit als personale Kompetenz und deren Effekte:

Hahn (vgl. Link 1) definiert: „Dankbarkeit ist die Erinnerung des Herzens an das Gute, das ihm widerfahren ist. Es ist die Fähigkeit, aus den Erfahrungen der Vergangenheit ganz in der Gegenwart zu leben und auch in Zukunft Gutes zu erwarten. Dankbarkeit ist das Gespür, dass es im Leben Kräfte gibt, über die ich nicht verfügen kann, die mir zuwachsen, wenn ich sie brauche.“ Menschen, die dankbar sind, können sich nachhaltig und in-

tensiv über etwas freuen, was für andere unwichtig bzw. selbstverständlich ist. Sie können oder wollen auch durch dankbares Erinnern und Erwarten innere Freude erleben. Dankbarkeit ist damit eine „Alltagskompetenz“ und ein Gelingensfaktor für viele Lebensbereiche. Sie ist eine Kraft, gegen zu viel Gleichgültigkeit, Jammern, Neid, Ärger sowie Angst nach dem Motto: *Statt zu klagen, dass wir nicht alles haben, sollten wir lieber dankbar sein, das wir nicht alles bekommen, was wir verdienen (D. Hildebrandt)*. Gespürte Dankbarkeit als Freude über das Empfangene ist die Voraussetzung für die zwischenmenschliche Wertschätzungs-, Würdigung- und Verzeihungskultur.

Diese Freude kann auch als Dankbarkeit sich selbst gegenüber erlebt werden. Man kann sie als „Selbstwertschätzung“ bzw. als Stolz über sich selbst, die eigenen Fähigkeiten (=Selbstwirksamkeit) sowie Handlungsergebnisse bezeichnen.

Schließlich ist Dankbarkeit eine wichtige Größe beim „erfolgreichen“ Scheitern (vgl. Sieland u.a. 2015). Sie federt den emotionalen Absturz bei Misserfolgen ab. Belastbare Selbstwertschätzung ist die Fähigkeit, noch beim Fallen in den Misserfolg an positive (Selbst-) Aspekte zu denken nach dem Motto: *Ich bin wirklich stolz auf mein Herz! Es wurde oft verletzt, getreten und ausgenutzt. Trotzdem funktioniert es immer noch!* Dazu gehört auch die Fähigkeit, Niederlagen an noch Schrecklicherem zu relativieren ohne damit die eigene Widerstandskraft zu lähmen.

### 1.3 Dankbarkeit als soziale Kompetenz und deren Effekte:

Darüber hinaus ist Dankbarkeit auch die Fähigkeit, die Freude über etwas Gutes anderen „ansteckend“ mitzuteilen und solche Mitteilungen in Interaktionen effektiv zu verarbeiten. Dazu gehört auch die Bereitschaft und Fähigkeit, anderen eine Freude zu machen oder sie zu unterstützen, um ihnen das Gefühl der Dankbarkeit zu ermöglichen. Eine Belastungsfähige Kooperation in der Teamarbeit steht und fällt damit die Mitglieder und ihre Teilbeiträge zur Gruppenleistung zu würdigen. Die empfundene Dankbarkeit ist die Voraussetzung für wirkungsvolle Fremdwertschätzung, die Bindungen im sozialen Netz ermöglicht und festigt. Die Wertschätzung für Personen und deren Verhalten steht und fällt mit dankbarem Empfinden. Hier geht es um eine innere Haltung –nichts als selbstverständlich hinzunehmen– und um die emotionale Reaktion darauf. Angesichts von Fehlern und Kränkungen im zwischenmenschlichen Bereich kann das nachhaltige Erinnern an positives Verhalten (*und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat!*) auch das notwendige Verzeihen erleichtern.

Gespürte Dankbarkeit kann einer Person gelingen, wenn sie ihre Achtsamkeit auf drei Aspekte richtet, die in Abb. 1 dargestellt sind.



Abb.: 1 Dankbarkeit als Achtsamkeit auf drei Aspekte beim Fühlen

### 1.4 Ambivalente Effekte von Dankbarkeit.

Doch Dankbarkeit ist eine höchst ambivalente Tugend! Einerseits wird sie hoch gelobt:

- *Dankbarkeit ist nicht nur die größte aller Tugenden, sondern auch die Mutter von allen. Marcus Tullius Cicero*
- *Seid dankbar in allen Dingen; denn das ist der Wille Gottes. Paulus*

Wenn die Dankbarkeit für das Mögliche größer ist als die Verzweiflung über das Unmögliche, dann ist sie das Mittel zur Resistenz gegen Enttäuschungen.

Allerdings bekennt der Dankbare, dass er bestimmte Dinge nicht aus eigener Kraft hergestellt bzw. nicht verdient sondern empfangen hat. Damit steht Dankbarkeit gegen das in unserer Gesellschaft bedeutsame Bedürfnis nach Unabhängigkeit und Selbstwirksamkeit! Vermutlich um die Dankesschuld als Abhängigkeit zwischen Menschen klein zu halten, geht das Christentum ganz entschieden davon aus, dass der Geber alles Guten nicht andere Menschen sondern letztlich Gott ist. Denn wenn jemand etwas Gutes tun/empfangen konnte, war seine Gnade beim Geber und beim Empfänger mit im Spiel,

- die Gnade des Zusammentreffens von Geber und Empfänger
- die Gnade des Äußerns und Bemerkens der Hilfsbedürftigkeit
- die Gnade etwas zu haben und zu geben, was helfen kann

Damit stehen der menschliche Geber des Guten und der Empfangende auf gleichem Niveau vor Gott. Keiner brauchte sich über Mitmenschen zu erheben oder vor ihnen in Dankesschuld versinken.

Andererseits wird Dankbarkeit fast verteufelt:

- *Die Dankbarkeit ist eine Last, und jede Last will abgeschüttelt sein. Denis Diderot*
- *Dankbarkeit ist eine Krankheit, an der Hunde leiden. Josef Stalin*

Zum einen kann die Bereitschaft, sich für das Leid von Mitmenschen zu engagieren durch Dankbarkeit für das eigene Schicksal gelähmt werden. Zum anderen verlangen manche Personen von ihren Mitmenschen Dankbarkeit oder diese verstricken sich selbst in eine überdosierte Dankesschuld. Sie erleben Schuldgefühle etwas empfangen zu haben, was man nicht wieder gut machen kann oder was einen zu dauerhafter Abhängigkeit verpflichtet. Auch die Freude über eigene Leistungen kann andere verletzen! Schließlich kann das Warten auf den Geber des Guten auch die eigene Initiative lähmen, was Lenin wohl mit seinem Satz meinte: *Religion ist Opium für das Volk.*

Um diesem Risiko zu entgehen, muss man sich wohl an Ignatius halten: *Bete so, als ob alles von Gott abhängt und handle so, als ob alles von Dir abhängt.* Oder mit Thomas von Aquin: *Was du kannst, das sollst du wagen!* Wenn im Folgenden Strategien für die Vermittlung der Lebenskompetenz Dankbarkeit genannt werden müssen solche Nebenwirkungen mitbedacht werden!

### **1.5 Erschwernisse für das Entstehen und die Aufrechterhaltung von Dankbarkeit:**

Eine Reihe von Bedingungen erschweren das Entstehen und Beibehalten von Dankbarkeit. Bei unseren steinzeitlichen Vorfahren war die reine Freude über eine Beute ein gefährlicher Zustand, weil sie von vorhandenen Gefahren ablenkte. Die Misstrauischen haben überlebt – die arglos dankbaren nicht! Bis heute sind Misstrauen und Skepsis Gegenspieler zur Dankbarkeit: „Warum macht er das, was will er von mir?“. Auch das schnelle Denken (vgl. Kahnemann, 2012) und der verbreitete Aktionismus sind ein Gegenspieler zu Muße. Zufriedenheit ist ja ein Gefühl, was die Freude über das Erreichte fokussiert und das schnelle Setzen neuer Ziele hinauszögert. In Goethes Faust wird der Pakt mit dem Teufel ja mit den Worten geschlossen: „*Werd' ich zum Augenblicke sagen: Verweile doch! Du bist so schön! Dann magst du mich in Fesseln schlagen, dann will ich gern zugrunde gehn!*“. Auch die Haltung: *Pflichterfüllung ist selbstverständlich, nicht geschimpft ist genug gelobt!*, kann das Äußern von Dankbarkeit verhindern. Reaktionsmuster auf Dank wie „Dafür nicht!“ sind letztlich eine Zurückweisung von Dank...

Weil diese Antagonismen für Dankbarkeit ziemlich hartnäckig sind, muss Dankbarkeit als Lebenskompetenz in verschiedenen Lebenswelten immer wieder neu belebt und trainiert werden.

**Bisher bleibt festzuhalten:** Dankbarkeit ist ein wichtiger Baustein der Lebenskompetenz nach WHO (2004). Sie wird je nach Standpunkt hoch gelobt oder verteufelt. Sie ist ein aktueller Gefühls- und Handlungsimpuls und als Haltung eine Lebenskraft, die man trainieren kann und muss, damit sie uns möglich ist, wenn es drauf ankommt. Im Sinne der humanistischen und der positiven Psychologie ist Dankbarkeit eine persönliche Kraftquelle, die den Dankbaren stärkt und durch Äußerungen der Dankbarkeit Beziehungen stiften und intensivieren kann. Sie ist sozusagen das Gegenprogramm zu Ärger und Hass. Vielleicht ist „ansteckende“ Dankbarkeit sogar eine Voraussetzung für Demokratiefähigkeit!

## 2. Reflektierte Dankbarkeit als Bildungsziel für verschiedene Zielgruppen und Settings

Welche Zielgruppen haben Dankbarkeit als stärkendes und verbindendes Gefühl besonders nötig? In welchen Settings sind die Effekte von Dankbarkeit besonders wichtig?

### 2.1 Zielgruppen und Settings zur Vermittlung von Dankbarkeit

Es sind Personen in stressreichen Lebensphasen und Situationen, bei denen die oben beschriebenen Antagonismen zur Dankbarkeit besonders stark wirken.

- Kinder und Jugendliche, deren Selbstwertgefühl im sozialen Kontext bedroht ist.
- Flüchtlinge und Personen, die vor kritischen Lebensereignissen stehen, die aus erfahrener Hilfe Hoffnung für eine ungewisse Zukunft schöpfen können (vgl. Psalm 23).
- Personen in Krisen, die Krankheit, Sterben, lebenslange Behinderung, Einsamkeit, Schuld, Arbeitslosigkeit ertragen müssen
- Personen in Berufsrollen mit ungewissen Erfolgsaussichten: Seelsorger, (Sozial-)Pädagogen, Pflegekräfte, Eltern, ...

Diese Zielgruppen leben in verschiedenen Settings: in Familien, in Kitas und Schulen, in der Kirchengemeinde...

Dieses wären die geeigneten Orte Dankbarkeit zu fördern.

Betrachten wir exemplarisch Dankbarkeit in der Schule. Wie steht es dort um die Dankbarkeit von SchülerInnen, Eltern, Lehrpersonen. Wodurch ist sie bedroht – wie kann sie hier gefördert werden?

### 2.2 Dankbarkeit als Bildungsziel in der Schule

Im Schulalltag leben Schülerinnen und Schüler und ihre Lehrkräfte in einer Zwangsarbeitsgemeinschaft bezogen auf die Themen und die Interaktionspartner mit denen sie diese erarbeiten müssen.

Der schnelle Wechsel zwischen Unterrichtsstunden und Pausen, zwischen Gesamt- und Fachkonferenzen zwischen verschiedenen Themen und Aufgaben sowie die laufende Mischung von Personen in kleinen und größeren Gruppen mit unterschiedlichen Mischungen von Wertschätzung und Kritik führt zu einer inneren wie äußeren Unruhe. Der laufende Wechsel zwischen mehr oder weniger Wohlbefinden bezogen auf Themen und Interaktionen wird als stressig erlebt.

**Gute, erfolgreiche Lehrkräfte** benötigen Dankbarkeit als Motivation für sich selbst, zur Bestätigung und Anerkennung ihrer Berufstätigkeit, zur Bewältigung von Misserfolgen, als Sinngebung und als Lebensfreude. Eigentlich benötigen sie eine überdauernde Dankbarkeitshaltung. Diese ermöglicht eine überzeugende Wertschätzung, einen Respekt und die positive Verantwortung für Mitmenschen, die sich dann in ihrem professionellen Handeln ausdrückt. Je dankbarer jemand ist umso eher ist er offen für Erfahrungen und bereit für sich selbst, die eigene Entwicklung und das eigene lernen Verantwortung zu übernehmen.

**Lernende SchülerInnen und LehrerInnen** benötigen Dankbarkeit als positive Grundhaltung zur Entwicklung geistiger, seelischer und körperlicher Fähigkeiten, zur Förderung von Selbstbewusstsein und Selbständigkeit. Selbstwirksamkeit ist ja nichts Anderes als dankbare Erfahrung, dass man zu einem wichtigen Verhalten fähig war und die Zuversicht, dies auch künftig zu können. Damit vermittelt die Dankbarkeit Vertrauen ins eigene Leben und in Beziehungen zu Mitmenschen bzw. zu Gott.

**Wie kann man Schülerinnen und Lehrkräften die Notwendigkeit einer Dankbarkeitshaltung näher bringen?** (Un-)Dankbarkeit beeinflusst die Stimmung als inneres Klima der einzelnen Person und das zwischenmenschliche Klima. Beides kann sich zum Guten oder Schlechteren verändern. Alle Personengruppen: Schülerinnen und Schüler, Eltern und Lehrkräfte tragen zu diesen Veränderungsprozessen bei und müssen daher in die Dankbarkeit- und Würdigungskultur einbezogen werden.

Vor allem durch ansteckendes Vorleben, durch die Bewältigung von Konflikten und Misserfolgen auf der Basis von Dankbarkeit, durch Erfolgserlebnisse z.B. beim Spielen durch gemeinsame schöne Erfahrungen von Naturerlebnissen und guten Beziehungen sowie erfolgreicher Kooperation.

**Es bleibt festzuhalten:** Dankbarkeit hat in der Schule eine besondere Bedeutung. Sie ist als Haltung die Basis für stabile Beziehungen zu sich selbst und anderen für Selbst- und Fremdwertschätzung; sie sensibilisiert für

die Momente des Gelingens trotz laufender Frustration, sie ist als positive Ansteckung und Gegengewicht zu Unzufriedenheit. Sie verlangt und begünstigt die Entschleunigung für die viele Tagesaufgaben und ist damit eine wirksame Stressreduktion: So steht in einem Wanderführer der Satz: *Diesen Weg kann man in 2 Stunden bewältigen, glücklich wer sich 4 Stunden Zeit dafür nimmt!*

### 3. Vermittlungsstrategien für Dankbarkeit

Wenn Dankbarkeit eine durchaus ambivalente Größe ist, wie oben dargestellt, sollte sie reflektiert vermittelt werden, um das Entstehen riskanter Dankesschuld zu reduzieren.

#### 3.1 Reflektierte Dankbarkeit in 8 Schritten systematisch trainieren

Beim systematischen und präventiven Training von Dankbarkeit sollten folgende Schritte durchlaufen werden. Jede Person kann einschätzen, welche der Schritte sie schon gut beherrscht und welche sie gezielt trainieren sollte. Jeder dieser Schritte kann misslingen, so dass Dankbarkeit entsprechend schwächer oder gar nicht empfunden wird. Gerade zu Trainingsbeginn kommen oft die ersten beiden zu kurz, was die Wirksamkeit und Nachhaltigkeit der nachfolgenden Trainingsschritte reduziert. Dieses 8-Schritte-Modell kann das Training eigener Dankbarkeitsgefühle und der Dankbarkeitshaltung ebenso strukturieren wie die Vermittlung von Dankbarkeit an andere Zielgruppen. Schließlich kann man das Modell auch zur Fortschrittsanalyse nutzen und prüfen, wie schnell und intensiv man jeden der Schritte vor und nach einem Training bewältigen kann.

1. **Trainingsmotivation klären:** Jede Person hat zeitgleich viele Anliegen, um die sie sich kümmern will oder muss. Manche haben einen Bedarf an Dankbarkeit, den sie aber nicht als Bedürfnis spüren. Daher kümmern sie sich nicht aus eigenem Antrieb um einen Zuwachs an Dankbarkeit. Hier gilt es zunächst die Trainingsmotivation zu klären, etwa mit folgenden Fragen: *Warum, für wen oder was und in welchen Lebensbereichen möchte ich (heute) meine erlebte und weitergegebene Dankbarkeit stärken? Warum möchte ich andere motivieren, dies zu tun?* Die Bereitschaft und Entscheidung für einen definierten Zeitraum ein solches Training zu erproben sollte personale und soziale Effekte des geplanten Trainings einbeziehen.  
**Ambivalenzklärung:** Welche unerwünschten Nebenwirkungen können für mich damit verbunden sein?
2. **Umschalten auf Achtsamkeit,** um den Modus der Dankbarkeit zu ermöglichen: Das Ausklinken aus dem Zeitdruck und das bewusst langsame Nachdenken begünstigen das Empfinden von Dankbarkeit. Beim Nachsinnen kann man bewusst auf die positiven Dinge des Lebens in seiner ganzen beruflichen und privaten Breite: heute, gestern und morgen achten. Häufiges Erinnern und betrachten trainiert die „Gehirnmuskeln“, so dass man schneller und dauerhafter in eine lebendige Dankbarkeitshaltung gerät, die den Nachdenklichen für neues Gutes sensibilisiert. Das Umschalten auf Achtsamkeit und langsames Denken (vgl. Kahneman, 2012) ist damit eine notwendige Bedingung für Dankbarkeit und müsste in viele Settings ermöglicht werden. *In welchen Lebensbereichen, Situationen bzw. Tageszeiten und für welche Ziele brauche ich das eigenaktive Umschalten auf Achtsamkeit?* Für das eigenaktive Umschalten von Pflichterfüllung auf achtsames Besinnen und zurück, gibt es ein spezielles Training (vgl. LINK 2) **Ambivalenzklärung:** Wird die Achtsamkeit für das Gute, den Blick für das Schlimme vernebeln?
3. **Positive Aspekte in verschiedenen Lebensbereichen wahrnehmen – erinnern – erwarten - sammeln:** Die Kernfragen für die kognitive Bewertung lauten: *Was war gut? Was ist gerade schön? Was wird gut sein?* Je schneller einer Person positive Dinge aus möglichst vielen Lebensbereichen einfallen, umso mehr wächst die Chance, dass einige davon im nächsten Schritt nicht nur kognitiv sondern spürbar positiv bewertet werden. **Ambivalenzklärung:** Wird die Wertschätzung des Guten die Widerstandskraft gegen das Schlimme stärken?
4. **Bewerten, empfinden und guten Quellen zuschreiben:** *Ist das normal oder gut? Wäre das Nichtauftreten ein Verlust? Wer außer mir kann oder würde sich darüber freuen?* Mit solchen Fragen wird die Dankbarkeitsstrategie „Count your blessings“ aktiviert. Die positive Bewertung verstärkt das Gefühl der Freude und Dankbarkeit gegenüber dem Ereignis und der Quelle des Guten. Damit wächst die Chance, weite-

re positive Ereignisse wahrzunehmen. **Ambivalenzklärung:** Braucht die Person derzeit mit Dankbarkeit oder mehr Entrüstung für ihre Änderungsbereitschaft?

5. **Gefühle achtsam ausgestalten und differenzieren:** Bei diesem Schritt geht es darum, das entstehende positive Gefühle feiner zu differenzieren als *Freude, Dankbarkeit, Zufriedenheit, Genuss, Liebe, Zuwendung*. Man kann es *physiologisch lokalisieren* als „Wärmeerleben in der Brust...“, die *Achtsamkeit entsprechend lokalisieren*, man kann zur *Gefühlsintensivierung beitragen* durch eine entsprechende Körperhaltung, durch geeignete Mimik durch Bewegungen oder Gesang bzw. –wenn möglich- durch ein Lob-Gebet. An dieser Stelle ist auch zu bedenken, dass überdosierte Dankbarkeit leicht in Dankesschuld und Abhängigkeit führen kann. Die Achtsamkeit nach innen ist auf jeden Fall entscheidend für den wirksamen Ausdruck von Dankbarkeit. **Ambivalenzklärung:** Steigert das Dankbarkeitsgefühl Schuld- und Verpflichtungsgefühle?
6. **Gefühle mitteilen ausdrücken – Wertschätzung und Dankbarkeit gestalten:** Gefühle überzeugend mitteilen; Pantomime, Dank variantenreich und häufig ausdrücken. Bei Mitteilen empfinden Sender und Empfänger das gute Gefühl. Es kommt zu einer wechselseitigen „Ansteckung“ **Ambivalenzklärung:** Wann, wo und wie kann der Interaktionspartner den Dank gut verarbeiten, welche Nebenwirkungen sind zu bedenken? Trennung zwischen guter Absicht und möglichen Nebenwirkungen.
7. **Selbst Anlässe zur Dankbarkeit bieten:** sich und anderen Menschen gut sein: Das gute Gefühl der Dankbarkeit kann auch die Kreativität fördern sich selbst und Mitmenschen weitere Freunden zu bereiten und damit die positive Spirale der Dankbarkeit zu aktivieren. **Ambivalenzklärung:** Zwischen guten Absichten wie Freude machen, helfen wollen und den möglichen Wirkungen bei der Zielperson unterscheiden.
8. **Dankbarkeit als Haltung über alle Lebensbereiche hinweg verstetigen** *Warum ist es gut, sich laufend um Dankbarkeit zu bemühen, alltägliches wertzuschätzen, gegen Dankbarkeitsbremsen in sich selbst und den Mitmenschen zu kämpfen? Selbst zum Vermittler von Dankbarkeit werden.* **Ambivalenzklärung:** Was braucht die Person derzeit mehr: Freude über das Gute oder energische Abwehr des Schlechten?

Bei jedem der 8 Schritte entscheidet der reflektierte Änderungsbedarf und nicht das spontane Änderungsbedürfnis des Teilnehmers, ob eher mit hilfreichen oder schädlichen Trainingseffekten zu rechnen ist.

### 3.2 Dankbarkeit systemisch verankern

Wer auf Dankbarkeit, Wertschätzung und eine Würdigungskultur in Gruppen, Teams oder Organisationen Wert legt, sollte diese im Sinne einer „Klimaanlage“ verankern.

**Leitungspersonen als „Klimaexperten“ für die Dankbarkeitsförderung sensibilisieren:** Ein wichtiges Element ist dabei die Ausbildung und der Einsatz von Dankbarkeitsfachleuten mit einer belastbaren Dauermotivation. In jedem Fall sollte Dankbarkeit als Schutzfaktor für die Person selbst und auch als Hilfe für das Erreichen beruflicher Ziele verstanden werden. Diese Motivationen sollten die Multiplikatoren selbst erleben bevor sie sie ihren Zielgruppen bewusst machen. Denn: *Nicht der Glückliche ist dankbar sondern der Dankbare ist glücklich*. Und hat damit das Potenzial, Dankbarkeit ansteckend zu vermitteln. Dankbarkeit ist für alle Berufe, die mit Erfolgen nicht immer gesegnet sind ein wichtiger Schutzfaktor und sollte Dankbarkeit schon im Studium in den acht Schritten (s.o.) geübt werden.

**Trainingserfahrungen der Multiplikatoren sichern:** Erst wer seine eigene Dankbarkeit bewusst trainiert hat, weiß um Schwierigkeiten und Widerstände damit und kann die positiven Wirkungen durch einen Zuwachs an Dankbarkeit erleben. Daher sollten Leitungspersonen nicht einfach durch kurze Informationen für das Thema sensibilisiert werden sondern indem sie die Trainingsschritte selbst laufend erfahren, bevor sie andere dazu motivieren. Hier bietet sich das Online- Dankbarkeitstraining an (vgl. LINK 3)

Neben dem individuellen Training der Dankbarkeit sind in den verschiedenen Settings auch systemische Elemente einer Würdigungskultur hilfreich. Zu denken ist an Rituale: etwa Lieder für Lob und Dank im Gottesdienst, Wertschätzende Rückmeldungen an Geburtstagen, kleine Zeremonien für den Dank des Tages, der Woche bzw. des Monats sowie die „Stolzecke“ in Schülertagebüchern ( vgl. LINK

4). Dabei geht die Pflicht zum Mitteilen von Dankbarkeit und Wertschätzung und sich oder anderen aktiv eine Freude zu bereiten, dem Recht, diese zu empfangen voraus. Darüber hinaus ist zwischen horizontaler Dankbarkeit und Wertschätzung unter SchülerInnen, Mitarbeiterinnen sowie vertikaler Dankbarkeit zwischen Schüler und Lehrkräften bzw. Eltern und Lehrpersonen sowie Schulleitung als Führung von oben oder von unten zu unterscheiden.

#### **4. Literaturhinweise und Links (alle geprüft am 15.10.2015)**

Kahneman, D. (2012): Schnelles Denken - langsames Denken. München: Siedler Verlag.

Link 1 [www.gedankenbaum.de/tag/spruchkarte/page/36/](http://www.gedankenbaum.de/tag/spruchkarte/page/36/)

Link 2 [www.5-minuten.com](http://www.5-minuten.com)

Link 3 [www.geton-training.de/dankbarkeit](http://www.geton-training.de/dankbarkeit)

Link 4 [www.ev-schule-zentrum.de/fileadmin/zentrum/Texte\\_PDF\\_Zentrum/Logbuch\\_komplett\\_2013\\_2014\\_new.pdf](http://www.ev-schule-zentrum.de/fileadmin/zentrum/Texte_PDF_Zentrum/Logbuch_komplett_2013_2014_new.pdf)

WHO (Hrsg.) (1994). Life skills education in schools. WHO Genf

WHO (Hrsg.) (1998). Glossar Gesundheitsförderung.

[www.kindergesundheitsfoerderung.de/Daten/Dokumente/InformationenundMaterialien/Gesundheitsfoerderung/GlossarGesundheitsfoerderung.pdf](http://www.kindergesundheitsfoerderung.de/Daten/Dokumente/InformationenundMaterialien/Gesundheitsfoerderung/GlossarGesundheitsfoerderung.pdf)

WHO (1999), *Partners in Life Skills Training: Conclusions from a United Nations Inter-Agency Meeting*, Geneva [www.who.int/mental\\_health/media/en/30.pdf](http://www.who.int/mental_health/media/en/30.pdf)

WHO (2004), *Skills for health: An important entry-point for health promoting/child-friendly schools*, Geneva. [www.who.int/school\\_youth\\_health/media/en/sch\\_skills4health\\_03.pdf](http://www.who.int/school_youth_health/media/en/sch_skills4health_03.pdf)