

SWR2 Wissen

## **Dankbar sein – Ein gesundes Gefühl**

Von Beate Krol

Sendung vom: Donnerstag, 11. Juni 2026, 8:30 Uhr  
(Erst-Sendung vom: Mittwoch, 21. September 2022, 8:30 Uhr)  
Redaktion: Vera Kern  
Regie: Andrea Leclerque  
Produktion: SWR 2022/2026

**Wofür bin ich dankbar? Wer regelmäßig Momente der Dankbarkeit empfindet und sie zum Beispiel in einem Tagebuch notiert, dem geht es psychisch besser. Dankbarkeit kann man trainieren.**

SWR2 Wissen können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter [www.SWR2.de](http://www.SWR2.de) und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:  
<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/podcast-swr2-wissen-100.xml>

---

**Bitte beachten Sie:**

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

---

### **Die SWR2 App für Android und iOS**

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...  
Kostenlos herunterladen: [www.swr2.de/app](http://www.swr2.de/app)

# MANUSKRIFT

## Musikakzent

### **O-Ton 01 Collage:**

Dankbarkeit ist ein Thema, was lange Zeit so vielleicht unter dem Radar der Menschen gelaufen ist. // Ich habe dann immer gedacht: drei Dinge, ganz kleine, und wenn's nur der Sonnenschein war oder ein leckerer Kaffee in der Sonne. // Aber, wenn du den Kaffee morgens nicht fühlst, wenn du den Sonnenstrahl nicht fühlst, sondern du es nur machst, weil es dir jemand anderes sagt, dann bringt es dir gar nichts. // Und da hat sich gezeigt, dass es durchaus möglich ist, Dankbarkeit zu trainieren und dass es dann auch dazu führt, dass das psychische Wohlbefinden höher eingeschätzt wird. // Bei mir (...) diese Dankbarkeit mit dem Brief des Organempfängers, das hat für mich so eine Welle ausgelöst innerlich und habe gedacht: So, jetzt nimm' dich mal an der Kandare und jetzt tust du was Gutes.

### **Ansage:**

„Dankbar sein – Ein gesundes Gefühl“. Von Beate Krol.

### **Atmo 01: Klavier „Danke“-Lied**

#### **Sprecherin:**

Ein Abend an der Berliner Volksbühne. Die Bühne ist in schummeriges Licht getaucht. Am Rand sitzt ein Mann am Klavier. Neben ihm hat sich ein kleiner Chor aufgebaut. Die Gruppe singt das Kirchenlied „Danke“. Am Anfang klingt alles noch ganz normal. Doch nach ein paar Wiederholungen kippt die Situation ins Absurde.

### **Atmo 02: Chor krächzt immer höher**

#### **Sprecherin:**

Die Anti-Hymne auf die Dankbarkeit in Christoph Marthalers Stück „Murx den Europäer“ ist Kult. Zehn Jahre lang lief sie an der Berliner Volksbühne und riss das Publikum zu wahren Begeisterungstürmen hin. Viele hatten das Lied in der Schule oder Kirche singen müssen und empfanden es als leer und hohl. Heute ist die Dankbarkeit wieder angesagt.

### **O-Ton 02 Dominik Spent, Unternehmer 6-Minuten-Tagebuch:**

Ich erinnere mich noch ganz genau den allerersten Tag, da hatte ich nämlich Geburtstag, und das war das erste Mal, wo mehr als zehn Bücher verkauft wurden. Und das war ein Tag, wo eine Bloggerin das empfohlen hat. Und da haben 37 Leute das Buch gekauft damals. Und ich saß da stolz wie Oskar.

#### **Sprecherin:**

Dominik Spent hat das 6-Minuten-Tagebuch entwickelt. Wer es nutzt, beantwortet ein halbes Jahr lang morgens und abends jeweils drei Fragen. Dabei geht es auch um Dankbarkeit. Der Berliner Unternehmer vergleicht die Wirkung der regelmäßigen Tagebucheinträge mit einer Taschenlampe, deren Lichtkegel immer größer wird.

**O-Ton 03 Dominik Spenst:**

Man hat halt einen Ausschnitt der Taschenlampe, und der ist meistens nur auf das Negative drauf. Und Dankbarkeit öffnet halt einfach diese Taschenlampe und macht den Horizont einfach nochmal breiter. Dass man auch das drumherum sieht, was ja oftmals auch nicht schlecht ist.

**Sprecherin:**

Das 6-Minuten-Tagebuch ist ein Bestseller. In 22 Sprachen ist es inzwischen übersetzt. Die Auflage liegt bei 3,5 Millionen. Tendenz steigend. Das Nachdenken über die Dankbarkeit scheint den Menschen zu gefallen. Egal ob in Südkorea, den Niederlanden oder Usbekistan. Auch die Forschung hat die Dankbarkeit entdeckt. Das Zentrum der Dankbarkeitsforschung sind die USA, wo auch die Positive Psychologie beheimatet ist. Ihre Vertreter wie der Psychologe Martin Seligman sehen die Dankbarkeit als eine zentrale Ressource für das Wohlbefinden der Menschen. Aber auch in Deutschland gibt es erste Studien.

**O-Ton 04 Hanna Heckendorf, Psychologin:**

Es gibt viele unterschiedliche Definitionen von Dankbarkeit. Wir sehen Dankbarkeit eher so als Wahrnehmung und Wertschätzung von positiven Dingen im Leben und in der Welt. Und das ist so eine Art Lebensorientierung, die sich zeigen kann in einem Gefühl, was in einer konkreten Situation auftaucht, dass ich merke: Da tut mir jemand was Gutes. Und ich spüre dieses Gefühl von Dankbarkeit. Es kann sich aber auch zeigen in einer überdauernden Persönlichkeitseigenschaft, also bei Menschen, die von Natur aus so ein bisschen mehr den Blick auf das Dankbare haben.

**Sprecherin:**

Hanna Heckendorf ist Psychologin und Psychotherapeutin. Für ihre Doktorarbeit an der Lüneburger Leuphana Universität hat sie untersucht, wie sich Dankbarkeit auf das psychische Wohlbefinden von Menschen auswirkt. 260 Versuchspersonen nahmen an ihrer Untersuchung teil. Alle neigten zu verstärktem Sorgen und Grübeln. Viele berichteten zudem von Schlafbeschwerden, Angstsymptomen und depressiven Symptomen.

**O-Ton 05 Hanna Heckendorf:**

Wir haben das erfasst mit einem Fragebogen, der nennt sich Perseverative Thinking Questionnaire, also der erfasst wiederkehrendes negatives Denken. Zum Beispiel sollten die Personen dann einschätzen, wie häufig ihnen dieselben Gedanken immer und immer wieder durch den Kopf gehen. Und da gab es dann eine Skala von null bis vier, von nie bis fast immer. Eine andere Frage war zum Beispiel: Meine Gedanken drängen sich mir auf, was die Personen dann auch wieder bewerten konnten.

**Sprecherin:**

Um herauszufinden, ob es den Menschen besser geht, wenn sie mehr Dankbarkeit empfinden, teilte die Psychologin die Probanden nach dem Zufallsprinzip in zwei Gruppen auf. Die Kontrollgruppe lebte ihr Leben wie gewohnt, die andere Gruppe nahm an einem fünfwöchigen, digitalen Dankbarkeitstraining teil. Unter anderem fotografierten die Teilnehmenden Momente, für die sie dankbar waren, trugen Dankbarkeitsmeilensteine auf ihrer Lebenslinie ein und schrieben einen Dankesbrief.

Anschließend befragten die Forschenden die Teilnehmenden erneut zu ihren Sorgen- und Grübel Gedanken.

**O-Ton 06 Hanna Heckendorf:**

Das Ergebnis war, dass die Trainingsgruppe sowohl nach dem Training als auch drei Monate später einen deutlichen Unterschied gezeigt hat im Durchschnitt zur Wartekontrollgruppe und die Personen über deutlich weniger Sorgen und Grübel Gedanken berichtet haben, auch signifikant weniger Angstsymptome, weniger depressive Symptome, weniger Schlafbeschwerden.

**Sprecherin:**

Sechs Monate nach dem Dankbarkeitstraining zeigte sich der positive Effekt noch immer. Allen, die daran teilnahmen, ging es psychisch messbar besser. Ein Ergebnis, das sich mit zahlreichen anderen Studien deckt. Dankbarkeit scheint tatsächlich ein gesundes Gefühl zu sein. Aber warum ist das so?

**Musikakzent**

**Sprecherin:**

Henning Freund, Professor für Religionspsychologie und Psychotherapeut in Heidelberg, hat das Dankbarkeitstraining aus der Lüneburger Studie mit entwickelt.

**O-Ton 07 Prof. Henning Freund, Religionspsychologe:**

Viele Menschen haben eher eine Ausrichtung auf das Negative: Was ist schwierig? Was muss sich ändern? Was kommt auf mich zu? Was habe ich falsch gemacht? Das ist manchmal so eine Grundeinstellung von vielen Menschen, die man evolutionär auch ganz gut verstehen kann, weil, man möchte ja vorbereitet sein auf das Schwierige oder handlungsbereit sein, aber aus psychologischer Perspektive ist diese Grundeinstellung, sich ständig gedanklich mit Negativem zu beschäftigen a) nicht gut und b) nicht fair dem wahren Dasein gegenüber.

**Sprecherin:**

Für Henning Freund sorgt die Dankbarkeit dafür, dass die eigene Wahrnehmung realistischer wird. Man sieht neben dem Negativen, Schweren auch das Gute und Schöne. Das hat auch die Architektin Stefanie Noack aus Hannover so erlebt. Sie fing nach der Trennung von ihrem Ex-Mann an, ein Dankbarkeitstagebuch zu führen, weil sie Angst hatte, in eine psychische Abwärtsspirale zu geraten. Angeregt wurde sie von einem psychologischen Ratgeber.

**O-Ton 08 Stefanie Noack:**

Ich war damals in einer Situation, ich habe wie ein Hamster im Rad gemacht und gemacht, um ja durchzuhalten, zu arbeiten, beide Kinder auf den Weg zu bringen. Und meine Hausärztin hat damals mir empfohlen, ich sollte doch ein Feldenkrais-Seminar machen. Und es war immer so: Ich bin dahingeraus zu dieser einen Stunde, habe mich auf die Matte gelegt. Wenn ich saß, liefen die Tränen, habe ich eine Stunde geheult. Da bin ich wieder aufgestanden und bin weitergerast. Und in dieser Phase, wo ich immer dachte, bloß nicht anhalten, sonst brichst du zusammen und brichst in Tränen aus, kam dann dieser Gedanke des Dankbarkeitstagebuches.

**Sprecherin:**

Für ihre ersten Einträge nutzte Stefanie Noack alte Vokabelhefte ihrer beiden Kinder. Jeden Abend vor dem Einschlafen ließ sie den Tag noch einmal gedanklich vorüberziehen und suchte nach Momenten, für die sie dankbar sein konnte. Das sei anfangs gar nicht so einfach gewesen.

**O-Ton 09 Stefanie Noack:**

Ich habe dann festgestellt: Ich bin einfach in Not und kann das gar nicht sehen, für was ich dankbar bin. Und habe dann immer gedacht: drei Dinge, ganz kleine, und wenn's nur der Sonnenschein war oder ein leckerer Kaffee in der Sonne oder einfach irgendwie einen Vogel, den ich beobachtet habe. Oder wenn meine Kinder irgendetwas Liebes oder Tolles gesagt haben. Und das habe ich einfach dann in der Phase jeden Abend aufgeschrieben.

**Sprecherin:**

Mit der Zeit habe sie die schönen Momente immer besser wahrgenommen und manchmal auch bewusst hergestellt. Wie sich das angefühlt habe, lasse sich schwer in Worte fassen, sagt sie. Fakt ist: Es ging ihr besser. Auch auf den Tagebuch-Unternehmer Dominik Spent hat die Dankbarkeit diese positive Wirkung. Er hatte als Student in Kambodscha einen Motorroller-Unfall und lag mit einem offenen Bein im Krankenhaus. Immer wieder schien es, dass er es verlieren würde. Noch nie, sagt er, sei er psychisch in ein so tiefes Loch gefallen. Dann besuchte ihn seine Großmutter. Frisch verwitwet und viel dünner als er sie kannte.

**O-Ton 10 Dominik Spent:**

Und da war für mich einfach der Punkt, wo ich gesagt habe: `Nein, ich kann jetzt nicht derjenige sein, der meiner Oma noch schlechtere Laune macht. Ich muss da irgendwie raus`. Und ich bin dann angefangen im Krankenhaus, mir einfach ganz simpel die Frage zu stellen jeden Tag: `Wofür bin ich dankbar?`. Damit fing alles an.

**Sprecherin:**

Dabei stellte Dominik Spent unter anderem fest, wie nett die Menschen im Krankenhaus zu ihm waren. Ganz besonders eine Putzfrau, die sich immer wieder Zeit nahm, um mit ihm zu reden. Seine Eltern und die Großmutter bemerkten die Veränderung zuerst.

**O-Ton 11 Dominik Spent:**

Nach zwei, drei Wochen meinten meine Eltern und auch meine Oma: `Was ist los? Gibt es eine neue gute Nachricht? Oder ist irgendwie etwas besser oder so?` Und das war eigentlich der Zeitpunkt, wo die Transplantation bei mir wieder nicht geklappt hat. Eigentlich war äußerlich alles Scheiße. Nur innerlich hat sich halt ein bisschen was geändert.

**Sprecherin:**

Die ausgewogenere Wahrnehmung allein erklärt den positiven Effekt der Dankbarkeit aber noch nicht. Für die Neurowissenschaftlerin Christina Karns von der Universität Oregon spielt auch eine Rolle, dass es bei der Dankbarkeit ein Gegenüber gibt.

**O-Ton 12 Christina Karns, Neurowissenschaftlerin:**

For it to be gratitude, as opposed to just feeling good, we need to be thinking about the intention of some other social being to make something nice for us. So even if we say we're grateful for this beautiful day in a way, we're sort of inferring that the day was trying to do something nice for us. As opposed to just, you know, aren't I great, I have this beautiful yard, or aren't I lucky, I found a hundred dollars on the sidewalk.

**Voiceover:**

Damit es Dankbarkeit ist, müssen wir, im Gegensatz zu einem bloßen Glücksgefühl, an die Absicht eines anderen sozialen Wesens denken, uns etwas Gutes zu tun. Selbst wenn wir für diesen schönen Tag dankbar sind, schließen wir daraus, dass der Tag versucht hat, etwas Schönes für uns zu tun. Im Gegensatz zu "Bin ich nicht toll, ich habe diesen schönen Garten" oder "Habe ich nicht Glück, ich habe hundert Dollar auf der Straße gefunden".

**Sprecherin:**

Christina Karns bezeichnet die Dankbarkeit als eine soziale Emotion, bei der wir erkennen, dass jemand anderes die Absicht hatte, uns etwas Gutes zu tun. Damit setzt uns die Dankbarkeit in Beziehung zu anderen und signalisiert, dass man nicht allein ist. Gleichzeitig scheinen dankbare Menschen auch gern selbst Gutes zu tun.

**Musikakzent****Sprecherin:**

Auch das kennt Stefanie Noack. Nach den Vokabelheften, und einer Zeit, in der sie die Momente, für die sie dankbar war, vor dem Einschlafen nur im Kopf durchgegangen ist, ohne sie zu notieren, hat auch sie sich ein 6-Minuten-Tagebuch zugelegt. Zusätzlich zu den Dingen, für die sie dankbar ist, notiert sie nun auch, was sie Gutes für andere getan hat.

**O-Ton 13 Stefanie Noack:**

Zum Beispiel hier steht drin, dass ich dann eben meine Onkels und Tanten angerufen habe. Ich habe jemand mal Blumen geschenkt. Ich habe in Corona mehreren Leuten die Haare geschnitten. Wenn ich hier blättere, weiß ich, ach ja, hab Haare geschnitten. Einfach solche Sachen. Ja, dann auch einfach mal, dass ich mir Zeit genommen habe und hab ganz bewusst auch eine Trauerkarte geschrieben und nicht nur mal so schnell abgeschrieben.

**Sprecherin:**

Sich für eine kompetente Beratung im Laden oder eine gute Bedienung im Restaurant bedanken, anderen sagen, dass etwas nett war, oder einfach die Tür aufhalten – auch das macht Stefanie Noack gern. Christina Karns führt dieses Verhalten unter anderem auf ein aktiveres Belohnungssystem zurück. Bei einem

Versuch empfanden Menschen, die ihre Dankbarkeit trainiert hatten, deutlich mehr Freude, wenn sie einer Wohltätigkeitsorganisation Geld spendeten, als die Kontrollgruppe, die neutrale Dinge notiert hatte.

**O-Ton 14 Christina Karns:**

We were most interested in the ventral medial prefrontal cortex or V M P FC. Is this part of the brain, right in the middle, deep down between the eyes, that responds to a lot of pleasurable things. So, we could think of it as a part of the brain that's involved in pleasure. So, what we found was that for the gratitude group, the change from before and after they did this journaling now when they observed the charity getting money, they had a larger reward response in this region of the brain. And we didn't see that for this other group, the group that had been neutral journaling condition.

**Voiceover:**

Wir haben uns vor allem für den präfrontalen Kortex interessiert. Das ist der Teil des Gehirns, tief unten zwischen den Augen, der auf eine Menge angenehmer Dinge reagiert. Was wir herausfanden, war, dass die Dankbarkeitsgruppe eine größere Belohnungsreaktion in dieser Hirnregion hatte, als sie beobachtete, dass die Wohltätigkeitsorganisation Geld bekam. Bei der anderen Gruppe, der Gruppe mit dem neutralen Tagebuch, konnten wir das nicht feststellen.

**Sprecherin:**

Wer sein Dankbarkeitsempfinden schult, fühlt sich belohnt, wenn er oder sie selbst etwas Gutes tut. Im Idealfall entsteht so eine Aufwärtsspirale von Geben und Nehmen. Das ist auch gesund für die Gesellschaft. Allerdings darf man die Dankbarkeit auch nicht idealisieren, sagt Religionspsychologe Henning Freund. Sie hat auch ihre problematischen Seiten. Zum Beispiel kann die Dankbarkeit kippen und zu einer – sich gut anfühlenden – Passivität werden.

**O-Ton 15 Prof. Henning Freund:**

Da ist ein sehr schmaler Grat zwischen dankbarer Zufriedenheit und zufriedener Tatenlosigkeit. Und wir bezeichnen das tatsächlich als einer der potenziellen Nebenwirkungen von Dankbarkeit, dass man nämlich aufhört, Probleme zu lösen oder gegen Missstände aufzustehen, also das sogenannte antirevolutionäre Potenzial von Dankbarkeit.

**Sprecherin:**

Wenn Menschen, an einer Depression oder posttraumatischen Belastungsstörung leiden, könne das Führen eines Dankbarkeitstagebuchs sogar schaden, warnt Henning Freund. Für sie sei es häufig schwierig, Dankbarkeit zu empfinden. Beim Führen eines Dankbarkeitstagebuchs kann das Versagensgefühl auslösen. Die Menschen halten sich für undankbar. Auch bei chronischen Erkrankungen setzt Henning Freund das Dankbarkeitskonzept, wenn überhaupt, nur vorsichtig ein. Dasselbe gilt für Menschen, die in ihrer Kindheit schlechte Erfahrungen mit emotionalen Bindungen gemacht haben, beispielsweise, weil sie von ihren Eltern abgelehnt wurden oder sich auf deren Zuneigung nicht verlassen konnten. Bringen solche Patienten das Thema Dankbarkeit in der Therapie auf, hakt Henning Freund allerdings ein. Denn Probleme im Umgang mit Dankbarkeit deuten oft auf etwas Tieferliegendes hin.

**O-Ton 16 Prof. Henning Freund:**

Eine Patientin erzählte mir, dass sie zwar Dankbarkeit kognitiv erfassen kann, aber dass sie Dankbarkeit gar nicht ausdrücken kann, also es nicht zeigen kann, die Emotionen nicht zeigen kann. Und wir sind darauf gekommen, dass es wahrscheinlich damit zusammenhängt, dass sie die Bindungsqualitäten von Dankbarkeit fürchtet, plötzlich mit dem anderen Menschen nah und intensiv verbunden zu sein. Und da sie in ihrer Kindheit in diesem Gebiet schwierige Erfahrungen gemacht hat mit nahen Bindungen, war der Ausdruck von Dankbarkeit für sie sehr, sehr suspekt und sie hat sich eher zurückgehalten.

**Sprecherin:**

Für Menschen mit unsicheren Bindungsstilen ist die emotionale und soziale Nähe, die mit der Dankbarkeit einhergeht, eine große Herausforderung. Sie erleben Dankbarkeit nicht als gesund und wohltuend, sondern als Stress. Auch zu glauben, dass man etwas nicht verdient hat oder man eine Gabe mit gleicher Münze heimzahlen muss, sorgt dafür, dass sich Dankbarkeit schnell schlecht anfühlt. Andere Menschen bedanken sich ständig. Nach dem Motto: Du bist alles, ich bin nichts. In einem Therapieverhältnis äußert sich das häufig über Geschenke der Patienten. Auch dieses Verhalten spricht Henning Freund an.

**O-Ton 17 Prof. Henning Freund:**

Wenn zum Beispiel ein Patient zum Abschied ein riesengroßes Geschenk oder während der Therapie öfters Geschenke macht, dann frage ich mich schon welche Bedeutung hat jetzt eigentlich diese große Dankbarkeitsbezeugung in der Therapie? Weil da kann man schon den Verdacht bekommen, dass diese Menschen dadurch die Beziehung festigen wollen. Und dann versuche ich, das auch angemessen zu thematisieren, nicht den Patienten zu brüskieren, aber noch mal ein bisschen dahinter zu gucken: Was spielt sich denn auf der tieferen Ebene ab?

**Musikakzent****Sprecherin:**

Aber auch für dankbare Menschen ist es manchmal schwer, Dankbarkeit zu empfinden. Marita Donauer aus dem pfälzischen Kindsbach hat das bereits häufiger erlebt. Sie engagiert sich für die Organspende und hat das Netzwerk Spenderfamilien mitgegründet. Vor 20 Jahren spendete sie die Organe ihres verstorbenen Bruders. Seitdem ist Dankbarkeit ein großes Thema für sie.

**O-Ton 18 Marita Donauer; Management-Assistentin:**

Ich bin viel dankbarer geworden als vorher. Ich bin für kleine Dinge dankbar, freue mich, wenn ich einen Garten gehen kann. Ja, das klingt vielleicht auch alles ein bisschen abgedroschen. Aber es ist wirklich so. Also diese Dankbarkeit dem Leben gegenüber und das, was es einem schenkt und was alles nicht selbstverständlich ist, darüber habe ich mir viele Gedanken gemacht.

**Sprecherin:**

Von diesem Nachdenken profitieren auch Organempfänger und ihre Angehörigen. Die Gabe, die sie empfangen haben, hat ihnen oder ihren Angehörigen oft das Leben gerettet oder es wieder lebenswerter gemacht. Trotzdem fühlt sich Dankbarkeit oft falsch an, denn ein anderer Mensch ist gestorben. Marita Donauer erinnert sich an einen Vater, der deshalb wie gelähmt war.

**O-Ton 19 Marita Donauer:**

Er hat zu mir gesagt: Unser Bub, ist ein richtiger Lausebengel und stellt den ganzen Tag nur an, und er ist so süß, aber ich kann es nicht richtig genießen. Und zwar aus dem Grund, weil das Kind im zarten Alter von zwei oder drei eine Spenderniere bekommen hatte. Und er hat dann halt gemeint, die andere Familie, die das Kind verloren hat, die der Organspende zugestimmt hat, die müssen um ihr Kind trauern, und ich habe jetzt ein fröhliches Kind hier.

**Sprecherin:**

Marita Donauer schlägt in solchen Fällen vor, sich zu bedanken, indem man etwas Gutes tut. Das müsse keineswegs gegenüber der Spenderfamilie sein. Es gehe um die positive Energie, die der Dank mit sich bringe, sagt sie. Die Management-Assistentin hat aber auch Erfahrung mit dem direkten Dank gemacht. Der Empfänger der Lunge ihres Bruders, ein 40-jähriger Mann, hat ihr geschrieben, anonym wie es das Gesetz vorsieht, vermittelt von der Deutschen Stiftung Organtransplantation. Der Brief geht zu Herzen und zeugt ebenfalls von langem Nachdenken und tiefer Reflexion. Er beginnt so:

**Musikakzent****Atmo 03: Aktenordner-Geräusch, Papierrascheln****O-Ton 20 Marita Donauer:**

Es ist für mich sehr schwer, den richtigen Anfang zu finden, geschweige denn, den Brief sinnvoll weiterzuschreiben. Daher habe ich auch keine Anrede gewählt, denn welche Anrede ist sinnvoll? Ich weiß auch nicht, ob es überhaupt richtig ist, diesen Brief zu schreiben. Ich habe lange gezögert. Doch ich hoffe, dass meine Worte ihnen ein wenig Trost spenden in ihrer Trauer. Denn es fehlt ja jemand in ihrer Mitte. Kann man vom Sinn des Todes sprechen? Ich weiß es nicht, aber ich bin Ihnen und dem Spender so unendlich dankbar. Denn sie alle zusammen haben mir mit ihrer Entscheidung zur Organfreigabe ein Weiterleben ermöglicht.

**Sprecherin:**

Die gespendete Lunge habe ihm seinen Kindheitstraum erfüllt, schreibt der anonyme Organempfänger: einmal tief durchatmen zu können. Marita Donauer hat den Brief unter Tränen gelesen. Anschließend rief sie alle an, die sie bei ihrer Entscheidung, die Organe freizugeben, unterstützt hatten. Dann machte sie sich auf den Weg zu ihrem Bruder.

**O-Ton 21 Marita Donauer:**

Ich habe den Brief genommen, bin zum Friedhof gelaufen und habe mich auf die Grabeinfassung gesetzt und habe gesagt: Ich habe heute zwei Nachrichten für dich, die erste: Katastrophe, dein geliebter FCK ist abgestiegen, und der zweite: Ich les' dir jetzt was vor.

**Sprecherin:**

Der Dankesbrief endet mit dem Satz: „Ich hoffe, dass meine paar Zeilen Ihnen ein wenig Trost spenden, denn ich kann nur eines sagen: Danke.“ Tatsächlich sagt Marita Donauer, habe sie durch den Dank loslassen können. Außerdem bewirkte der Brief, dass sie beschloss, sich ehrenamtlich zu engagieren. Etwas, das sie schon lange vorgehabt aber nie umgesetzt hatte.

**O-Ton 22 Marita Donauer:**

Dieser tiefe, tiefe Dank, das war so was, was mich berührt hat. Ich kann es nicht näher beschreiben, aber das war so eine... Man sagt immer: ein herzliches Dankeschön. Das sagt man einfach so, aber da habe ich es gespürt, dieses herzliche Dankeschön. Und das hat auch alles gut gemacht. Und ich denk einfach dieser Dank, dass man sieht, dass das nicht selbstverständlich ist, sondern einfach überlegt: Das kommt von jemand. Und da hat jemand an mich gedacht. Das ist schon sehr schön und gibt ein gutes Gefühl.

**Sprecherin:**

Ein tief gefühlter Dank kann eine Menge Kraft freisetzen. Bei anderen und bei einem selbst. Aus dem Brief des Organempfängers geht aber auch hervor, wie wichtig es ist, dass Dankbarkeit ohne Schuld und Scham empfunden werden kann. Er wolle über seinen Lebensretter, dem er unendlich dankbar sei, nichts wissen, schreibt er. Dank der Anonymität bei der Organspende steht ihm dieses Nicht-wissen-müssen zu. In anderen Fällen ist es schwerer mit der ungleichen Machtverteilung und möglichen Dankbarkeitserwartungen umzugehen. Greta Wagner, Professorin für Soziologie an der Universität in Frankfurt am Main, stellt das immer wieder fest. Sie untersucht in einer Langzeitstudie, wie sich Beziehungen zwischen Ehrenamtlichen und Geflüchteten im ländlichen Raum entwickeln.

**O-Ton 23 Greta Wagner, Soziologin:**

Also wir schätzen alle Wohltätigkeit. Aber Wohltätigkeit kreiert ungleiche Gabenbeziehung, mit der die Empfängerinnen der Wohltätigkeit verpflichtet sind zum Dank. Und wenn man nichts zurückgeben kann außer seinem eigenen Dank, dann gerät man in einen unterlegenen Status innerhalb des Statushierarchie.

**Sprecherin:**

Greta Wagner hat ihre Studie 2016 begonnen. In den Beziehungen, die sich verstetigt haben, sei es den Ehrenamtlichen und Geflüchteten gelungen, das Problem des ungleichen Status zu lösen. Andere Beziehungen sind an den Dankbarkeitskonflikten zerbrochen, die sich aus dem Statusgefälle ergeben haben. Statt wohltuend zu sein, erzeugt die Dankbarkeit bei beiden Parteien Stress. Diese Konflikte zeigen sich auch bei der Hilfe für ukrainische Geflüchtete. Viele Gastgeber seien enttäuscht über die mangelnde Dankbarkeit ihrer Gäste.

**O-Ton 24 Greta Wagner:**

Und das zeigt auch dieses strukturelle Problem. Erstens kann man nicht täglich immer wieder danken, das wird zur absoluten Belastung, vor allem, wenn man ohnehin in einer maximalen Krisensituation ist und die Angehörigen noch in der Ukraine zurückgeblieben sind. Und gleichzeitig ist sozusagen die Enttäuschung vorprogrammiert. Wenn man etwas so Großes gibt, nämlich sein eigenes Zuhause, und glaubt etwas ganz Großes zurückbekommen, nämlich ganz viel Dankbarkeit und dann bleibt das aus. Es ist sehr verständlich, dass die Menschen darüber auch sehr enttäuscht sind.

**Sprecherin:**

In den Beziehungen, die halten, sind die Dankbarkeitserwartungen deutlich kleiner, hat die Soziologin festgestellt. Diese Ehrenamtlichen sehen sich als Glied in einer Art Dankbarkeitskette. Weil sie selbst in der Vergangenheit Hilfe erhalten hatten, für die sie dankbar waren, helfen sie nun anderen. Die Dankbarkeitsforschung bezeichnet solche Menschen als dankbare Persönlichkeiten. Wie diese Charakterzüge entstehen, sei noch unklar, sagt der Religionspsychologe und Psychotherapeut Henning Freund.

**O-Ton 25 Prof. Henning Freund:**

Wir wissen aber einiges darüber, welche anderen Eigenschaften oder Charakteristika diese Personen haben. Wir wissen zum Beispiel, dass Menschen, die empathisch sind, die eine starke Vertrauensbeziehung aufbauen können, die eine sichere Bindungsfähigkeit haben, dass die eher Dankbarkeit empfinden.

**Sprecherin:**

Studien haben gezeigt, dass dankbare Persönlichkeiten schwierige Lebenssituationen oft gut meistern. So holen sie sich beispielsweise bei Problemen oder auch Krankheiten Hilfe. Umgekehrt gibt es Eigenschaften, die das Empfinden und Äußern von Dankbarkeit verhindern. Da sind zum einen Menschen mit einem unsicheren Bindungsstil, wie Henning Freunds Patientin. Aber auch Menschen mit narzisstischen Zügen tun sich mit Dankbarkeit schwer.

**O-Ton 26 Prof. Henning Freund:**

Also als Beispiel: 'Das hab ich doch verdient', 'Das steht mir doch zu' - diese Einstellung behindert Dankbarkeit. Aber auch Materialismus als Gegenspieler. Dass man ständig über den materiellen Wert von Dingen nachdenkt, aber nicht über die Beziehungsaspekte, warum der andere mir das gibt. Misstrauen in die guten Absichten anderer, könnte auch ein Dankbarkeitsgegenspieler sein. Wenn ich dem anderen gar nicht so vertraue, wenn er mir etwas gibt, dass er damit etwas Gutes möchte, sondern ich vielleicht vermute, dass er mich manipulieren möchte. Das dämpft Dankbarkeit.

**Sprecherin:**

Auch wer die Dankbarkeit lediglich zur Selbstoptimierung einsetzt und ohne wirklich dankbar zu sein, ein paar Punkte auflistet, komme nicht weit, sagt Henning Freund. Das gelte auch, wenn man die Dankbarkeit nur auf sich und seine Leistung beziehe, also beispielsweise dankbar ist, dass man viel gelernt hat oder viel Sport gemacht hat. Dann bessere sich zwar die Stimmung beim abendlichen Notieren der Dinge, für

die man dankbar ist. Morgens sei der Effekt aber schon wieder verflogen. Tagebuch-Unternehmer Dominik Spenst glaubt, dass auch die sozialen Medien das Dankbarkeitsempfinden negativ beeinflussen.

**O-Ton 27 Dominik Spenst:**

Jeder zeigt halt nur den besten Moment: `Ich habe geheiratet`, `Ich war im Urlaub` und `Ich habe mir das neue Auto gekauft` und so weiter. Wenn das uns bespielt, können wir oftmals nicht anders als den Eindruck zu bekommen: `Ah, ich muss erst man das und das haben. Ich muss erst einmal genug Freunde und Freude haben. Ich muss genug Selbstvertrauen und Selbstliebe haben. Und dann kann ich dankbar sein. Und dann kann ich glücklich sein.“

**Sprecherin:**

Social Media Sorge dafür, sagt Dominik Spenst, dass die Menschen ihr Leben eher als defizitär empfinden, denn als erfüllt und reich. Gleichzeitig suggerierten die Posts, dass Dankbarkeit erst dann angesagt ist, wenn alles im Leben perfekt ist. Letztlich also fast nie.

Stefanie Noack möchte sich so ein Leben nicht vorstellen. Sie verdankt dem Nachdenken über Dankbarkeit viel. Auch ihren jüngsten Arbeitsplatzwechsel führt sie darauf zurück. Die Architektin, die inzwischen glücklich zum zweiten Mal verheiratet ist, kümmert sich in der Region Hannover im Fachbereich Soziales um die Wohnraumversorgung. Marita Donauer hat durch die Dankbarkeit so viel Energie gewonnen, dass sie neben ihrem Beruf Beratendes Mitglied in der Ständigen Kommission Organtransplantation wurde und bis heute Vorträge zur Organspende in Schulklassen hält. Gleichzeitig spürt sie eine große innere Stärke:

**O-Ton 28 Marita Donauer:**

Diese, diese unendliche Dankbarkeit und innere Freude also, das ist schon sehr intensiv und ist intensiver als so, ja so Jubelschreie und wie toll und wir super, das ist es nicht, sondern es gibt eine innere Ruhe und Gelassenheit in eine tiefe, tiefe Freude.

**Sprecherin:**

Diese Freude, sagt sie, gehe über Lachen und Herumalbern weit hinaus. Sie berühre ihr Herz.

**Musikakzent**

**Abspann Das Wissen über Musik:**

**Sprecherin:**

Dankbar sein – Ein gesundes Gefühl. Von Beate Krol. Sprecherin: Lina Syren.

Redaktion: Vera Kern. Regie Andrea Leclerque. Ein aktualisierter Beitrag aus dem Jahr 2022.

\* \* \* \* \*

**Hör Tipp Sprecherin:**

Dankbarkeit ist ein Gefühl, das Mut macht und uns helfen kann, positiv nach vorne zu blicken. Vielleicht auch angesichts der vielen Krisen in der Welt. Darum geht es in einer anderen Folge von Das Wissen: „Gesellschaft im Wandel – Wie wir Veränderungen bewältigen können“. In ARD-Sounds und überall, wo es Podcasts gibt.