

Hans-Arved Willberg

Dankbarkeit

Grundprinzip der Menschlichkeit –
Kraftquelle für
ein gesundes Leben



EBOOK INSIDE



Springer

Dankbarkeit

Hans-Arved Willberg

Dankbarkeit

Grundprinzip der
Menschlichkeit – Kraftquelle
für ein gesundes Leben

 Springer

Hans-Arved Willberg
Ettlingen, Baden-Württemberg
Deutschland

ISBN 978-3-662-54926-1 ISBN 978-3-662-54927-8 (eBook)
DOI 10.1007/978-3-662-54927-8

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Springer-Verlag GmbH Deutschland 2018

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Umschlaggestaltung: deblik Berlin
Einbandabbildung: © hakase420/stock.adobe.com

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer ist Teil von Springer Nature
Die eingetragene Gesellschaft ist Springer-Verlag GmbH Deutschland
Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

*In Dankbarkeit
für Altrud und Christin*

Anstelle eines Vorworts: Eine Geburtstagsrede

Ich hielt die Ansprache am 80. Geburtstag meines Bruders Hans Wolfram. Er hatte vor einigen Jahren bei einem Unfall eine Schädelverletzung erlitten, die so schwer war, dass sich sein Gehirn davon nicht mehr erholen konnte. Er kann sein Leben nicht mehr selbstständig führen und muss sich darum pflegen lassen. Seine Kommunikationsfähigkeit ist sehr stark eingeschränkt. Hans Wolfram war nach dem Tod unserer Mutter für uns Geschwister nicht nur als Ältester das natürliche „Familienoberhaupt“, sondern er war uns auch in vieler Hinsicht Vorbild und Motivator. Wir waren und sind stolz auf ihn.

Je mehr Disziplin wir zur Dankbarkeit brauchen, desto mehr ist sie wert. Die Voraussetzung dafür ist aber, dass der Dank ehrlich ist. Wenn wir uns zum Danken zwingen, ohne ehrlich dankbar zu sein, dann legen wir uns eine

mühsame Pflicht zur Heuchelei auf, was doppelt unsinnig ist: Heuchelei allein schon ist Unsinn und der Zwang dazu erst recht.

Wenn aber der ehrliche Dank Voraussetzung für die Disziplin zur Dankbarkeit ist, wozu brauchen wir dann noch die Disziplin? Wer ehrlich dankbar ist, ehrlich Freude empfindet, der muss sich doch nicht erst dazu zwingen. So scheint es. Wenn wir diesem sympathischen Argument aber Glauben schenken, handeln wir uns zugleich ein großes Problem damit ein. Denn es beinhaltet, dass auch das dunkle Schattensbild dieses Gedankens wahr sein soll: Wenn die Freude fehlt, kann ich nicht dankbar sein! Wenn das *Gefühl* der Dankbarkeit nicht da ist, dann gibt es auch keinen *Grund* für die Dankbarkeit. Ich müsste sie mir ja anempfinden. Und wäre das nicht gerade wieder Heuchelei?

Das Argument ist nur berechtigt, wenn es wirklich *keinen* Grund zu ehrlicher Dankbarkeit gibt. Gibt es *wirklich keinen Grund*? Das ist die Ausgangsfrage der Disziplin zur Dankbarkeit. Sie ist zuerst nichts anderes als die aktive Suche nach solchen Gründen. Bereits der geringste Grund ist es wert, in die Waagschale geworfen zu werden. Das Gewichtsmaß der Dankbarkeit ist so wenig ein objektives Messkriterium wie das Maß des Glücks. Es lässt sich gar nicht sachlich berechnen. Es kann nur höchst subjektiv sein. Hier kann man sogar sagen: Die *wahre Objektivität* für das Maß der Dankbarkeit wie für das Maß des Glücks ist die *reine Subjektivität!*

Darin liegt die *riesengroße* Chance, selbst im *allerkleinsten* Grund zur Dankbarkeit: Ich selbst kann *frei* entscheiden, welches Gewicht ich ihm geben möchte. Das ist die zweite Herausforderung an die Disziplin zur Dankbarkeit. Was soll mehr für mich wiegen: All die erfahrenen

Hässlichkeiten und Enttäuschungen oder dieses kleine bisschen, von dem ich aber immerhin ehrlichen Herzens sagen kann, dass es schön und gut ist?

„Schön und gut“, pflegen wir zu antworten, „aber das ist viel zu wenig und der Berg auf der anderen Waagschale ist viel zu schwer.“ Das ist aber so, als würde ein Goldgräber die entdeckten Nuggets wieder wegwerfen, weil er sie mit der Unmenge des Drecks vergleicht, aus dem er sie gefischt hat. So wenig Gold bei so viel Dreck? Das wiegt den Dreck doch niemals auf.

Aber die allerwertvollsten Dinge des Lebens sind oft sehr klein und unscheinbar. Nur wenn man sie achtsam in die Hand nimmt, genau betrachtet, sorgsam ihren Glanz herausarbeitet und sie an einen würdigen Ort versetzt, werden sie zum wahren Juwel. So ein runder Geburtstag ist ein würdiger Ort.

„Ja, selbst aus der schrecklichsten Familie kann man teuerste Erinnerungen bewahren, wenn nur deine Seele selbst fähig ist, das Kostbare herauszufinden“, sagt Dostojewskis Alexei Karamasoff, der selbst in einer schrecklichsten Familie aufgewachsen ist (Dostojewski, 1999, S. 473). Auch die Willberg-Familie hat ihre Schrecklichkeiten, wenngleich die meisten ihrer Mitglieder, mich eingeschlossen, wohl kaum behaupten werden, dass sie schrecklich *ist*. Das erleichtert uns die Goldsuche schon mal erheblich, wenn wir auch immer wieder neue Disziplin dazu aufbringen müssen, weil bisweilen neue Hässlichkeiten entstehen, die das Dankenswerte wieder aus dem Blick geraten lassen. Dankbarkeit lässt sich nicht konservieren. Sie will immer neu erschlossen werden, sonst geht sie verloren, und damit auch der Familienzusammenhalt.

Schrecklich für uns alle war Dein Unfall, lieber Hans Wolfram, der Dich ganz nah an die Grenze des Todes gebracht hat und Deinem Gehirn so schweren Schaden zufügte, dass es sich trotz aller medizinischen Bemühungen nicht ganz regenerieren konnte. Ziemlich schrecklich ist für uns, dass wir nicht besser mit Dir kommunizieren können. Wir reagieren hilflos darauf. Und aus der Hilflosigkeit heraus benehmen wir uns dann auch so leicht *unbeholfen*, was leider auch bedeutet: *unangemessen*. Das tut uns leid.

Wir wissen nicht so richtig, wie das für *Dich* ist. Ich weiß jetzt nicht, was ankommt bei Dir von dem, was ich gerade sage. Vielleicht alles, vielleicht sehr viel, vielleicht sehr wenig. Das ist die Hilflosigkeit.

Wir können es nur unsicher deuten, ob und wie sehr Du heute dankbar und glücklich bist. Von außen her beschleichen uns scheinbar überzeugende Argumente dafür, dass Dein Zustand nicht glücklich sein kann, weil wir geneigt sind, unser eigenes subjektives Empfinden als scheinbar objektives Maß zu setzen. Aber das Äußere ist so überaus trügerisch. Vielleicht bist Du viel dankbarer und glücklicher als die allermeisten Menschen, die vor Gesundheit nur so strotzen? Das weiß nur, wer das Innerste Deines Herzens kennt.

An uns ist es, heute die Disziplin der Dankbarkeit weniger zu üben als zu pflegen und zu *feiern*. Der Berg der Hässlichkeiten mag sich wichtig tun, wie er will. Er muss sich unterordnen. Er sei uns dunkler Hintergrund, mehr nicht. Und dort bleibe er auch, wenn es geht, für immer. Er muss dem Gold und den Juwelen dienen, dass sie erst richtig leuchten.

Je mehr die Disziplin der Dankbarkeit sich durchsetzt, desto stärker rückt das Dankenswerte in den Vordergrund, desto bewusster wird uns sein Wert. Darum feiern wir heute. Wir halten inne auf dem Übungsweg, um die Juwelen zu betrachten und zu genießen, die uns aus der gemeinsamen Geschichte mit Dir, Hans Wolfram, entstanden sind. Und der größte und schönste Diamant darunter, lieber Hans Wolfram, das bist Du selbst.

Was mir Hans Wolfram nach meiner Rede sagen wollte, konnte ich nicht verstehen. Er sah mir mit ernstem Blick eindringlich in die Augen. Die Erinnerung an seinen starken, langen Händedruck dabei hat sich mir tief eingepreßt und bewegt mich immer neu, wenn ich daran denke. Ich bin sehr dankbar dafür.

Inhaltsverzeichnis

1	Der Sinn und das Wesen der Dankbarkeit	1
1.1	Die Notwendigkeit der Dankbarkeit	1
1.2	Dankbarkeit ist weiblich	6
2	Die Wirkungen der Dankbarkeit	19
2.1	Dankbarkeit ist die Triebkraft echter Selbstverwirklichung	21
2.2	Dankbarkeit ist die Bindekraft lebendiger Gemeinschaft	25
2.3	Dankbarkeit ist die Widerstandskraft der Resilienz	30
2.4	Dankbarkeit ist die Inspirationskraft der Spiritualität	34
2.5	Dankbarkeit ist die Vitalkraft der Gesundheit	46

XIV Inhaltsverzeichnis

3	Der Engskreis der Dankbarkeit	55
3.1	Abstufungen der Dankbarkeit	57
3.2	Der Pool der positiven Emotionen	64
4	Die Hindernisse der Dankbarkeit	77
4.1	Leben in zwei gegensätzlichen Welten	78
4.2	Das Narzissmusproblem	83
5	Dankbarkeit und Demut	91
5.1	Leben in der bestmöglichen Welt	93
5.2	Abhängigkeit und Angewiesenheit	98
5.3	Dankbarkeit und Gottvertrauen	103
5.4	Schwerer Dank	108
6	Das Training der Dankbarkeit	115
6.1	Füllen Sie gezielt den Pool der positiven Emotionen!	116
6.2	Erinnern Sie sich regelmäßig an das Dankenswerte!	122
6.3	Bringen Sie Dank und Wertschätzung zum Ausdruck!	127
6.4	Üben Sie sich in Achtsamkeit!	132
7	Anstelle einer (üblen) Nachrede: Ein Erfahrungsbericht	145
	Literatur	153

Über den Autor



Dr. phil. Hans-Arved Willberg Jhg. 1955, ist Trainer, Dozent und Publizist. Er betreibt in Ettlingen bei Karlsruhe die Beratungsfirma Life Consult mit den Schwerpunkten Burnoutprävention und Paarberatung und das Institut für Seelsorgeausbildung (ISA). Der gelernte Theologe und Philosoph hat lange Erfahrung in Seelsorge und Beratung.

1

Der Sinn und das Wesen der Dankbarkeit

1.1 Die Notwendigkeit der Dankbarkeit

Dankbarkeit ist die vielleicht stärkste und wichtigste Kraft des gesellschaftlichen Zusammenhalts. Wenn die Dankbarkeit viel Raum in unserem Miteinander hat, lässt sich daran wie an einem Barometer die gesellschaftliche „Großwetterlage“ erkennen. Viel erkennbare Dankbarkeit lässt auf moralischen Hochdruck schließen, wobei man in diesem Fall den „Druck“ einmal ganz positiv verstehen kann, im Sinne gemeinsam wahrgenommener Verpflichtung und Verantwortung. Bei Hochdruck scheint bekanntlich die Sonne. Das ist ein angenehmer, freundlicher Druck, der nicht etwa Dankbarkeit *fordert*, sondern durch die Dankbarkeit selbst entsteht. Es ist kontraproduktiv für

Beziehungen, auf Dankbarkeit verpflichtet zu werden, wer aber aus freien Stücken dankbar ist, *weiß* sich der *Gemeinschaft* verpflichtet. Dankbarkeit ist somit, wie die Emotionsforscherin Barbara Fredrickson, Psychologieprofessorin an der University of North Carolina, zusammenfasst, sowohl ein moralisches Barometer als auch ein moralischer Motivator (Fredrickson, 2004). Daraus geht noch ein weiterer gemeinschaftsbildender Faktor der Dankbarkeit hervor: Sie ist nach Fredrickson auch ein moralischer Verstärker, eine starke Kraft der Ermutigung zu einem Umgang gekennzeichnet durch gegenseitige Wertschätzung und Achtsamkeit. Kurz: Der moralische Hochdruck eines Klimas der Dankbarkeit tut uns einfach so gut wie ein warmer, sonniger Frühling nach nasskaltem Winter. Die moralische Großwetterlage der Profit- und Leistungsgesellschaft unserer Tage sieht eher nach Winter aus. „Der Wert des Dankens hat heute keine Konjunktur mehr“, findet ZDF-Moderator Peter Hahne. „Vor einer eiskalten Ego-Gesellschaft, die Dank nicht mehr kennt, kann man nur Angst haben“ (Hahne, 2005, S. 100).

„Sind wir nicht wirklich chronisch unterernährt in Sachen Dank?“ fragt der Paartherapeut und Publizist Hartwig Hansen. Er sieht einen Grund dafür im vorherrschenden hektischen Lebensstil, wo „all das an ‘höflichen Konversationsformeln’, was nicht unbedingt überlebensnotwendig scheint (oder Geld einbringt), ausstirbt. Während man ‘damals’ (im antiken Briefschreibalter) seine Mitteilungen noch regelmäßig mit ‘Vielen Dank für Ihren Brief vom 3. Juli’ begann, heißt es heute in den kryptischen E-Mails: ‘Geht in Ordnung. MfG.’“ Aber nein, findet Hansen, so ist es gerade *nicht* in Ordnung. „Bei mir

bleibt nämlich das Gefühl hängen: Wieder um den verdienten Lohn gebracht, wieder 'in die Beziehung investiert' und schnöde abgefertigt worden, wieder wurden meine Gedanken und Bemühungen für selbstverständlich genommen.“ Dann entsteht der starke Impuls, auch selbst auf dankbare Rückmeldungen zu verzichten. Aber Resignation kann nicht die Lösung sein. „Denn es bleibt dabei: Ich möchte wahrgenommen werden, ja, ich möchte auch belohnt werden für das, was ich mache. Es würde mich wundern, wenn das bei anderen Menschen anders wäre. Und 'Danke' ist die kleinste und gleichzeitig gewichtigste Einheit des Lohns“ (Hansen, 2008, S. 75 f.).

Wenn die Dankbarkeit verloren geht, schwindet auch die Wertschätzung, das heißt der Sinn für das, was Wert hat, allem voran die Menschenwürde. „Wer sich für geringe Wohltaten erkenntlich zeigt, bekundet, daß er die Gesinnung der Menschen höher schätzt als ihren äußeren Plunder“, gab der britische Philosoph und Politiker Francis Bacon (1561–1626) in seinen berühmten „Essays“ zu bedenken (Bacon, 1986, S. 42), und Robert Emmons, führender Dankbarkeitsforscher und Psychologieprofessor an der University of California (Emmons & McCullough, 2004; Emmons, 2008), stellt fest: „Durch Dankbarkeit zeigen wir unseren Respekt anderen gegenüber, indem wir ihre guten Absichten anerkennen“ (ebd., S. 19).

Wertschätzung spielt in unserer Gesellschaft eine große Rolle, aber ganz überwiegend unter *ökonomischem* Aspekt: Man ist zufrieden, aber nicht unbedingt dankbar, wenn man eine Ware oder Dienstleistung erhalten hat, die das Geld wert war, das man dafür ausgegeben hat. Warum sollte man sich dafür auch noch bedanken? Man hat es

doch gekauft! Dankbarkeit ist die empathische Wahrnehmung für die freundliche Haltung, den guten Willen, das ehrliche Bemühen und die tatsächlichen Kompetenzen des Gebers, auch dort, wo sein Produkt Anlass zu einer Beanstandung gibt. Dankbarkeit ist also nicht identisch mit Wertschätzung, aber eine ganz wesentliche Teilmenge davon. Wenn die Dankbarkeit herausgenommen wird, bleibt von der Wertschätzung kümmerlich wenig übrig. Ein warmes Klima der Wertschätzung braucht als treibende Kraft die Dankbarkeit.

„Undankbarkeit ist schlimmer als Diebstahl“, heißt es im Talmud (zit. in Emmons, 2008, S. 123), und Seneca (1–65), einer der bedeutendsten stoischen Weisheitslehrer, sehr gut verdienender und hoch angesehener Führungskräftecoach am kaiserlichen Hof in Rom, nahm sich vor: „Ich will mir in meinem Leben bewußt bleiben, daß ich für andere zu leben habe, und will der Natur dafür dankbar sein. [...] Mich, den einen, hat sie allen geschenkt; mir, dem einen, schenkte sie alle. [...] Allen Besitz will ich ansehen als ein gütiges Geschenk“ (Seneca, 1996, S. 85). Er war der Ansicht, dass „kein anderes Laster das harmonische Zusammenleben der menschlichen Rasse so sehr gefährdet wie die Undankbarkeit“ (zit. in Emmons, 2008, S. 144). Seneca wusste sehr gut, wovon er sprach, denn man hatte ihn zum Erzieher des Prinzen Nero bestellt. Der dankte es ihm nicht. In seinem krankhaft narzisstischen Wahn zwang er schließlich seinen eigenen Pädagogen zum Suizid. Er konnte kein kritisches Gegenüber vertragen.

Die Emotionsforschung der letzten Jahre bestätigt, wie wichtig die Dankbarkeit für ein gelingendes Zusammenleben ist. Dankbarkeit, fasst Fredrickson zusammen, „baut