

# „Vergiss nicht zu danken“

Zur Kultivierung von Dankbarkeit in Positiver Psychologie und christlichem Theismus

Eine Untersuchung von Rainer Höfelschweiger über die wissenschaftliche Renaissance einer alten Tugend und ihre tiefen Wurzeln im Glauben.

# Die Renaissance der Dankbarkeit

In den letzten Jahren hat die Positive Psychologie die Dankbarkeit in den Fokus ihrer Forschung gerückt. Dieser Ansatz, der bewusst die funktionalen Seiten des Menschen und Wachstumspotenziale erforscht, hat eine humanwissenschaftliche Renaissance des Themas ausgelöst.

## Schlüsselfiguren



**Robert Emmons:** Einer der renommiertesten Vertreter der Dankbarkeitsforschung. Für ihn ist Danken eine Grunddimension menschlichen Daseins.



**Barbara Fredrickson:** Bekannt für ihre Theorie des „Broaden and Build“, die zeigt, wie positive Emotionen wie Dankbarkeit unsere kognitiven und behavioralen Optionen erweitern.



# Das Versprechen des Wohlbefindens durch Übung

Die Positive Psychologie ist geprägt von einer humanistischen Veränderungspragmatik. Ihr Ziel ist es, persönliches Wohlbefinden durch eigenes Handeln zu steigern. Dankbarkeit wird dabei als eine Fähigkeit verstanden, die beständiges, methodisches Üben erfordert.

Konzepte und Beispiele:

- „**How Practicing Gratitude Can Make You Happier**“: Der Untertitel von Emmons' Buch „THANKS!“ verdeutlicht den Fokus auf die Steigerung des persönlichen Glücks.
- „**Gratitude Works! A 21-Day Program**“: Emmons bietet methodisierte Trainingsprogramme an, die „emotionalen Wohlstand“ versprechen.
- „**Upward Spiral**“: Fredrickson beschreibt, wie Dankbarkeit eine „Aufwärtsspirale zu optimaler Funktionsfähigkeit und gesteigertem emotionalen Wohlbefinden“ erzeugt.



## Jenseits des Zwischenmenschlichen: Eine fundamentale Frage

Die Psychologie erklärt effektiv die Vorteile der Dankbarkeit zwischen Menschen. Aber was ist mit einer Dankbarkeit, die über diese Sphäre hinausgeht? Einer Dankbarkeit für Gaben, die nicht von einer anderen Person stammen – wie das Leben selbst?

Die zentrale Frage:  
An wen richtet sich der Dank? •

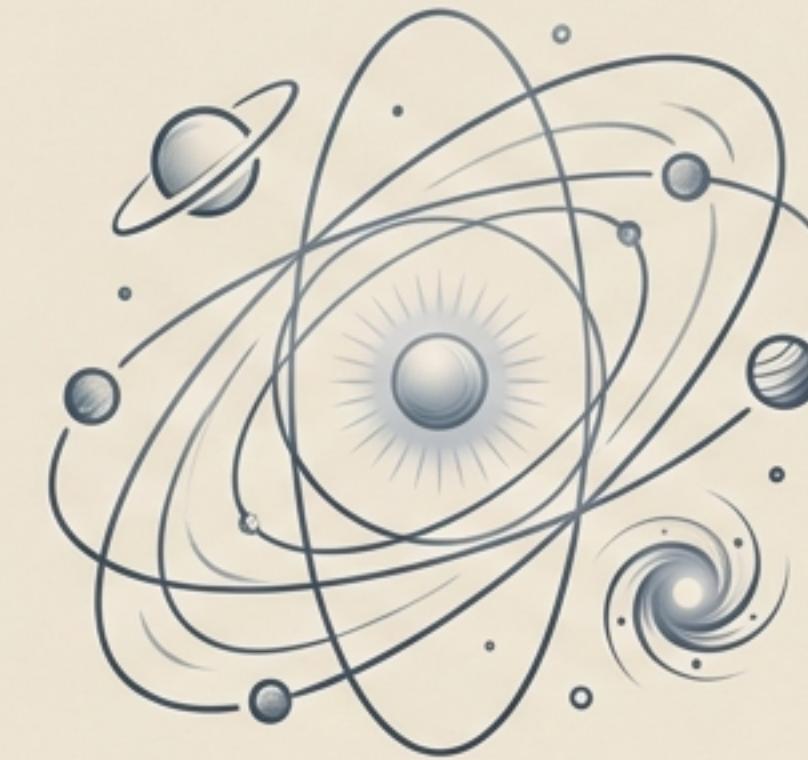
# Die zwei Wege der transzendenten Dankbarkeit

Wir unterscheiden Dankbarkeit, die sich auf transhumane Gaben bezieht, von rein interhumaner Dankbarkeit.  
Diese „transzendenten Dankbarkeit“ kann sich grundsätzlich an zwei Arten von „Größerem“ richten:



## 1. Personale Entitäten

Ein personal gedachter metaphysischer Geber.  
Dies ist die Basis für den christlichen Theismus.



## 2. Trans-personale Entitäten

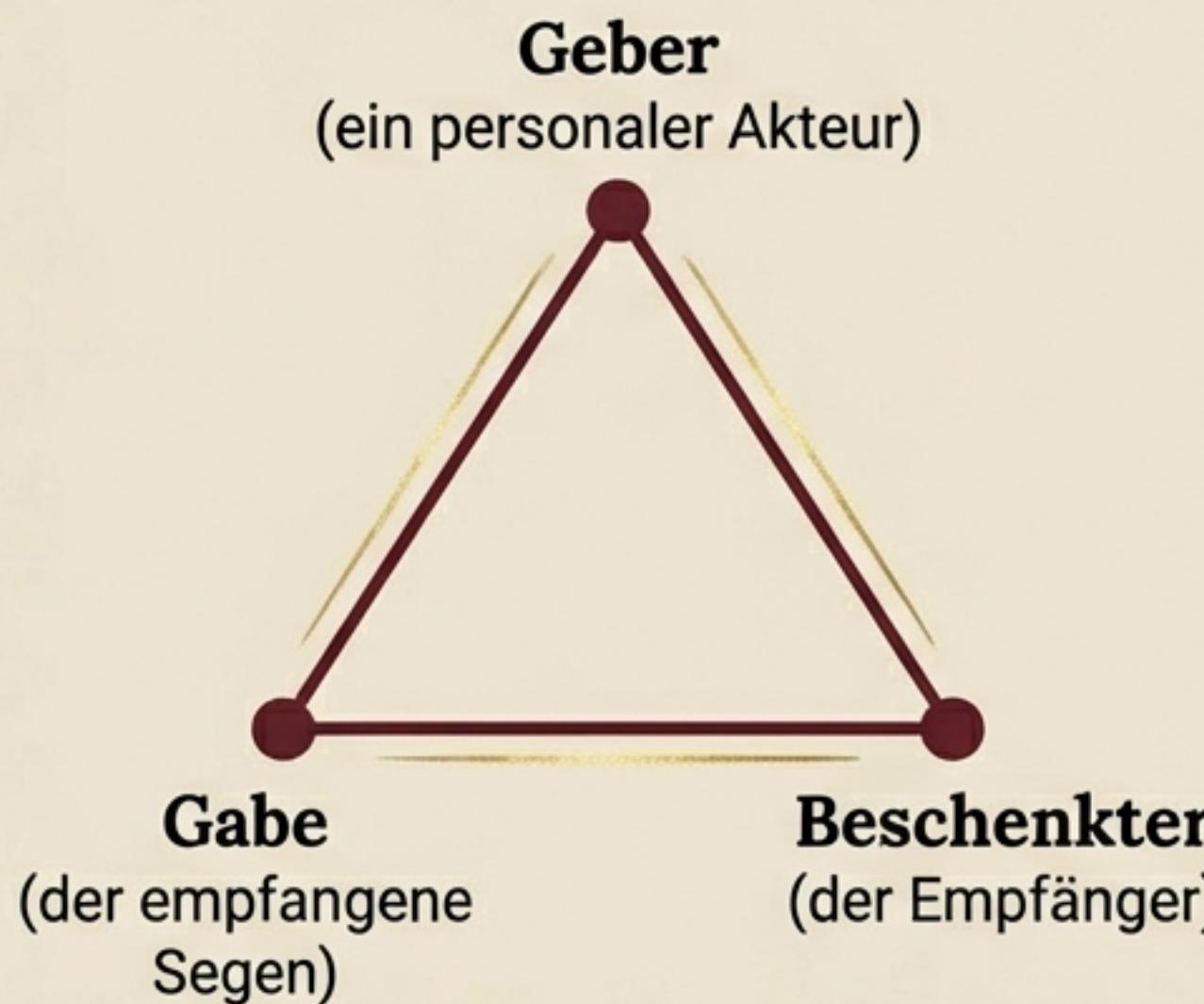
Ein nicht personal strukturiertes Größeres. Man könnte hier von „kosmischer Dankbarkeit“ sprechen – gerichtet an „das Universum“, „das Leben“ oder „das Schicksal“.

# Die Struktur der Dankbarkeit: Triade vs. Dyade

Der Kern der Debatte liegt in der Struktur der Dankbarkeitsbeziehung.

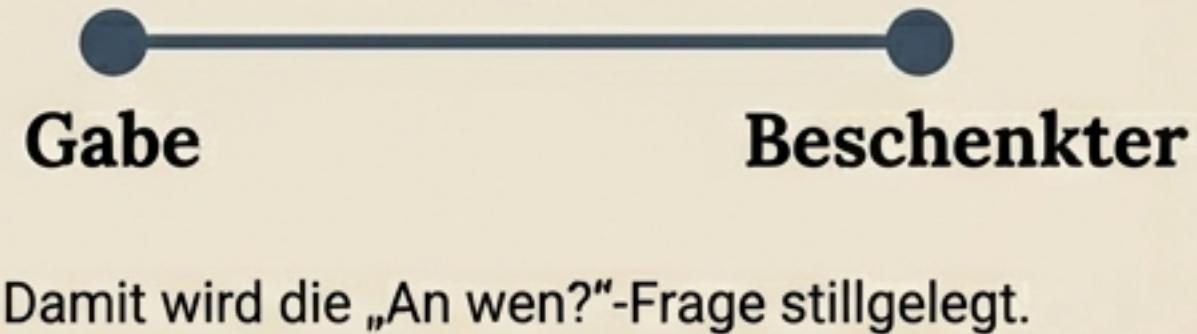
## Das triadische Modell (Theismus)

Dankbarkeit erfordert drei Elemente:



## Das dyadische Modell (Non-Theismus)

Reduziert die Beziehung auf zwei Elemente und schließt einen externen Adressaten aus:



Damit wird die „An wen?“-Frage stillgelegt.

# Die Grenzen der kosmischen Dankbarkeit

Philosophen wie Robert Solomon und Robert Roberts argumentieren, dass dem dyadischen Modell ein wesentliches Element fehlt: die Anerkennung der Handlungsfähigkeit eines Geberts.

Einwände:

**Robert Solomon:** „Manufacturing an evasive impersonal agent to whom to be grateful does not seem convincing.“ Er argumentiert, dass die Anerkennung der „agency“ des anderen für die Emotion der Dankbarkeit essentiell ist.

**Robert Roberts:** „To be grateful is to be grateful to someone.“ Er schlägt vor, dass bei Abwesenheit eines Geberts Emotionen wie „Freude“ oder „Glück“ angemessenere Bezeichnungen wären. Der Satz „Ich freue mich, dass ich lebe“ ist stimmig; „Ich bin dankbar, dass ich lebe“ bedarf eines Adressaten.

# Dankbarkeit als „theistisches Heartland“

Gott

Der christliche Theismus bietet einen Rahmen, der die „An wen?“-Frage ultimativ beantworten kann: Alle Dankbarkeit kann und soll dem einen Schöpfer und Erlöser entgegengebracht werden.

- **Die Antwort auf die Frage:** „To whom should one be grateful for one's life?“ findet hier einen klaren Adressaten.
- **Ein organisches Zentrum:** Dankbarkeit ist keine Nebensächlichkeit, sondern kann als das „theistische Heartland“ – das Kernland des Glaubens – angesehen werden. Die biblische und religiöse Literatur bezeugt diesen Geist über Jahrhunderte.

# Die Antwort auf die Gnade

In der reformatorischen Theologie ist Dankbarkeit die selbstverständliche responsorische Antwort auf die unverdiente Gnade Gottes.

## Zitat von Martin Luther:

„Wir können Gott nichts anderes geben als Lob und Dank, zumal wir alles andere von ihm empfangen... Das ist auch der einzige, rechte, christliche Gottesdienst: Loben und Danken.“

## Zitat von Karl Barth:

„Gnade ruft der Dankbarkeit wie die Stimme dem Echo. Dankbarkeit folgt der Gnade wie der Donner dem Blitz.“



# Das Positive der Dankbarkeit: Empirisch belegt

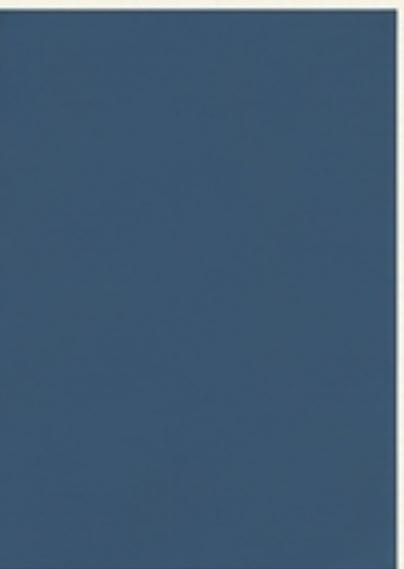
Die Forschung der Positiven Psychologie hat nachweisbare psychische, physische und soziale Vorteile der Dankbarkeit ermittelt. Emmons und McCullough postulieren auf Basis ihrer Experimente sogar einen Kausalzusammenhang.

## Die Vorteile:

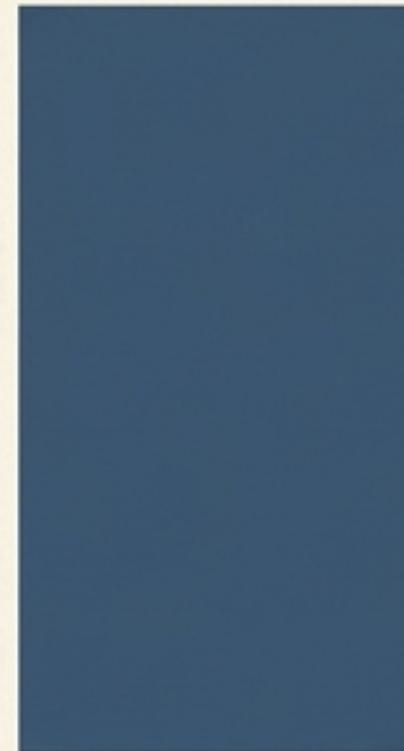
Regelmäßig auf seine Segnungen zu fokussieren, führt zu messbaren Vorteilen im Vergleich zu einem Fokus auf Probleme oder einfachem Reflektieren.

## Eine pragmatische Antwort:

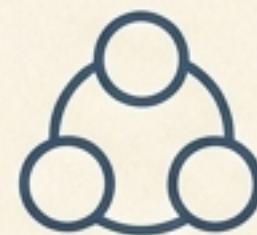
Auf die Frage, wozu theistischer Glaube gut sein solle, lässt sich eine empirisch fundierte Antwort geben: Er erleichtert transzendenten Dankbarkeitshaltungen, die ihrerseits das Wohlbefinden steigern.



Psychische  
Gesundheit



Physische  
Gesundheit



Soziale  
Bindungen

# Zu Risiken und Nebenwirkungen

Eine unreflektierte Kultivierung von Dankbarkeit kann auch negative Folgen haben.  
Verantworteter Theismus muss diese Gefahren berücksichtigen.

## Potenzielle Gefahren



### 1. Verstetigung von veränderbar Suboptimalem

Eine übergeneralisierte Dankbarkeit kann den Blick auf die Notwendigkeit und Möglichkeit von Veränderung verstellen. Man gibt die primäre Kontrolle (Handeln) vorschnell zugunsten sekundärer Kontrolle (Akzeptanz) auf.



### 2. Etablierung von Selbstwertschwäche

Wer externen Größen überwertig Dank zuschreibt, behindert die Entwicklung individueller Selbstwirksamkeit.



### 3. Artigkeit - Dekretiertes Dankbar-sein-Müssen

Aufgezwungene Dankbarkeit verliert ihren Wert. Besonders eine autoritäre Erziehung kann zu „Dankbarkeitsrigidität“ führen, bei der Dankbarkeit nur noch dem „Appeasement“ gegenüber einer höheren Macht dient.

# Der Weg zur Reife: Die Dankbarkeitsbalance

Die zentrale Herausforderung ist die Kultivierung einer Balance.

Diese integriert zwei wesentliche Pole:

## **Selbstwirksamkeit:**

Dem Aufbau von Selbstwert und der Anerkennung des eigenen Beitrags muss genügend Raum gegeben werden. Dies vermeidet dysfunktionale Abhängigkeit.



## **Sinn für transzendenten Externalität:**

Gleichzeitig bedarf es der Kultivierung eines Sinnes für das Gegebensein, für die Aspekte des Lebens, die wir nicht selbst geschaffen haben.

**Das Ziel:** Das imperativische „Vergiss nicht zu danken“ sollte in ein **einladendes Dürfen** transformiert werden.

# Die heutige Dysbalance: „Danke für Nichts“

In der Gegenwart scheint die größere Gefahr von der verbreiteten Unfähigkeit auszugehen, überhaupt ein Sensorium für recht verstandene Abhängigkeit zu entwickeln. Die Zunahme religionsindifferenter Haltungen blockiert die Fähigkeit zu transzendorfer Dankbarkeit. Robert Emmons zitiert als Kronzeugen dieser Haltung die Zeichentrickfigur Bart Simpson, der das traditionelle Tischgebet auflöst:



Zitat: „**Lieber Gott, wir haben hier alles selbst bezahlt, also Danke für Nichts.**“

# Jenseits der Funktionalität

Viel wurde über die Funktionalität der Dankbarkeit gesagt. Ihre wahre Bestimmung erlangt sie aber erst, wo sie von pragmatischen Erwägungen frei ist. Wahre, intrinsische Dankbarkeit ist von der Sorge befreit, durch Übungen Vorteile zu erarbeiten, sei es im Himmel oder auf Erden.

In diesem Sinn ist Dankbarkeit dann wirklich **ohne Sinn und Zweck**.

Sie will nichts.  
Sie muss nichts.  
Sie ist Akt freier Menschen.

# Eine eschatologische Hoffnung:

„Welche Gestalt wird das vollkommene Sein tragen? Die des Dankes.  
... Die neue Kreatur wird dann selber ganz und gar und in jeder  
Hinsicht Dank sein. Sie [...] kann sich selber nur noch als Dank  
erkennen. ... Die Kreatur, einschließlich ihres Selbstverständnisses:  
verwandelt mit allen Fasern ihres Wesens in Dank!“

– Michael Trowitzsch, *Karl Barth heute*

Bereits heute dürfen Menschen von dieser Hoffnung her leben.

Gott sei Dank.