Kirche im hr

06.10.2019 um 07:15 Uhr
hr3 MOMENT MAL

Ein Beitrag von
Dr. Fabian Vogt,
Evangelischer Pfarrer in der Öffentlichkeitsarbeit, Frankfurt

Dankbarkeit macht beliebter

Moderator/in: *Heute ist Erntedank. Vermutlich das älteste Fest aller Zeiten, weil sich Menschen schon vor Jahrtausenden darüber gefreut haben, wenn im Herbst die Ernte gut war und man wusste: „Wir werden auch im Winter genug zu essen haben!“ Fabian Vogt von der Evangelischen Kirche: Ist denn so ein Fest in Zeiten der Tiefkühltruhen und der Vollversorgung überhaupt noch angesagt?*

Auf jeden Fall. Schließlich kann man ja nicht nur für die Ernte von Kartoffeln, Äpfeln und Getreide, sondern für viele Dinge im Leben dankbar sein. Auch für das monatliche Gehalt – oder für die gut geratenen Kinder.

Dazu kommt: Studien belegen, dass Menschen, in deren Leben Dankbarkeit eine wichtige Rolle spielt, deutlich beliebter und erfolgreicher sind. Sie fühlen sich seelisch und körperlich besser und haben mehr Lebensfreude.

Wie misst man denn sowas?

Das geht ganz einfach: Man hat Leute in einer Versuchsgruppe gebeten, zehn Wochen lang jeden Abend fünf Dinge aufzuschreiben, für die sie an diesem Tag dankbar sind. Eine zweite Gruppe sollte jeden Abend aufschreiben, worüber sie sich geärgert hat. Zehn Wochen haben genügt, und die Teilnehmer der

Dankbarkeitsgruppe waren deutlich zufriedener und optimistischer. Außerdem haben sie mehr Sport gemacht.

Es lohnt sich also, dankbar zu sein.

Auf jeden Fall. Übrigens weiß die Bibel das schon seit langem. Da heißt es: „Wenn ihr regelmäßig Danke sagt, dann werdet ihr in allen Dingen reich beschenkt sein.“ (2. Korinther 9,11) Und das Schöne ist natürlich: Christinnen und Christen wissen, bei wem sie sich bedanken. Nämlich bei Gott.