

01.10.2023 um 07:15 Uhr

hr3 MOMENT MAL



Ein Beitrag von

Dr. Fabian Vogt,

Evangelischer Pfarrer in der Öffentlichkeitsarbeit, Frankfurt

Zeit der Dankbarkeit

Moderator/in: *Heute wird in vielen Kirchen Erntedankfest gefeiert. Vermutlich eines der ältesten Feste der Welt. Menschen feiern, dass sie eine gute Ernte hatten – und danken Gott dafür.*

Fabian Vogt von der Evangelischen Kirche: Nun sind viele von uns keine Bauern mehr ... aber man kann ja auch für vieles andere dankbar sein: für ein sicheres Gehalt, für die Gesundheit, für erfolgreiche Projekte im Job und vieles mehr. Siehst du Erntedank als Gelegenheit, mal wieder ein bisschen Dankbarkeit zu üben?

Klar. Wobei ich ja finde: Es ist toll, wenn wir am Erntedankfest überlegen, wofür wir in diesem Jahr dankbar sind. Aber noch viel toller finde ich, wenn es uns gelingt, insgesamt ein Lebensgefühl der Dankbarkeit zu entwickeln. Denn das ist total wichtig.

Viele Studien weisen ja nach: Menschen, die grundsätzlich dankbar sind, sind spürbar glücklicher als Menschen, die nicht so dankbar sind.

Spannend. Wie finden das Wissenschaftlicher denn raus?

Mit einer schlichten Übung: Versuchspersonen wurden gebeten, zehn Wochen lang Tagebuch zu führen. Die eine Hälfte sollte jeden Tag fünf Dinge aufschreiben, für die sie dankbar sind. Die anderen sollten jeden Tag fünf Schwierigkeiten notieren, die sie bewältigen mussten. Und siehe da: Diejenigen, die sich auf die Dankbarkeit konzentriert haben, waren nicht nur deutlich glücklicher, sie hatten auch weniger gesundheitliche Probleme, konnten besser schlafen und wurden von anderen als hilfsbereiter eingeschätzt. Unglaublich, oder?

Da wundert mich nicht, dass schon in der Bibel steht: „Seid dankbar in allen Dingen.“ Und ich sag mal: Das lange Wochenende ist doch die Gelegenheit, mal damit anzufangen: Jeden Tag fünf Dinge aufschreiben, für die ich dankbar bin.