

04.05.2025 um 07:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Dr. Barbara Brüning,

Katholische Journalistin, Autorin und Systemische Familienberaterin, Frankfurt

Lob der Dankbarkeit

Am Sonntag genieße ich es, auszuruhen und eine Auszeit vom Alltag einzulegen. Für mich ist es auch ein Tag für die Dankbarkeit: Ich feiere Gott für die Schöpfung. Ich sage ihm Dank für vieles in meinem Leben. Und so eine Auszeit tut gut. Nicht nur Gott freut sich über meine Dankbarkeit.

Dankbarkeit ist aber nicht nur eine religiöse Sonntagsübung, sie ist darüber hinaus auch für unsere psychische Gesundheit wichtig. Neuere Forschungen in der Neurologie zeigen das.

Der Blick auf das, was scheinbar selbstverständlich ist

Ich bin sicher: Es gibt bei jedem Menschen eine ganze Menge zu danken. Da braucht es vielleicht etwas Übung. Etwa durch einen Blick auf das, was sich wie selbstverständlich anfühlt. Ich zum Beispiel habe festgestellt: Ich bin dankbar für mein Leben. Es ist zwar nicht immer wunderwunderschön, aber es enthält Hoffnung, Überraschung und Freude.

Jeden Morgen: 3 Dinge, für die ich dankbar bin

Ich habe gemerkt, dass mich diese Gedanken am Sonntag entspannen. Deshalb habe ich mir angewöhnt, ein tägliches Ritual daraus zu machen: Nicht mehr nur am Sonntag, sondern jeden Morgen überlege ich kurz für mich drei Dinge, für die ich dankbar bin. Dann drei Sachen, von denen ich denke: das habe ich gut gemacht. Und schließlich drei Dinge, auf die ich mich freue.

So eine Übung ist für unser Gehirn unglaublich gut. Das sagen die Neurowissenschaftler. Dann fährt unser Nervensystem runter und entspannt. Es hebt die Laune und öffnet für Neues.

Mein Morgengebet lenkt mein Denken auf Freude und Schutz

Eigentlich unglaublich, finde ich. So eine einfache kleine Sache. Ich hab für mich entdeckt: Ein Morgengebet hat eine ähnliche Wirkung. Es lenkt mein Denken auf Dankbarkeit, Freude und Schutz. Und es lässt sich gut verbinden mit meinen drei kleinen Denk-Aufgaben. Und obwohl das auch in fünf Minuten im Alltag wirkt, will ich mir heute am Sonntag wirklich Zeit nehmen für solche Gebets- und Dankbarkeits-Übungen. Einfach weil es guttut.