



Dankbarkeit als Gesundheitsmacher

Verschiedene internationale Forscherteams haben in Studien herausgefunden, dass Dankbarkeit sowohl das Wohlbefinden als auch die Abwehrkraft stärkt und die Heilung von Krankheiten fördert. In 2003 testeten Robert Emmons und Michael McCullough drei Gruppen für zehn Wochen. Die eine notierte täglich, wofür sie Dankbarkeit empfand, die zweite, was in der jeweiligen Woche schlecht gelaufen war, und eine dritte Gruppe berichtete neutral über ihre Erlebnisse. Die erste Gruppe fühlte sich messbar vitaler und lebensfroher. Körperliche Symptome wie Bauch- oder Kopfschmerzen, Schwindel oder Muskelverspannungen hatten sich verringert und auch der Schlaf war besser geworden. Auch wenn die damalige Studie nicht ganz den Kriterien wissenschaftlichen Forschens entsprach, gehen Experten verschiedener Richtungen inzwischen davon aus, dass Dankbarkeit bei der Prävention von Angst- und Panikerkrankungen helfen und wie ein Schutzfaktor vor Depressionen und Suchterkrankungen wirken kann. Denn Gefühle wie Angst, Neid, Wut können schwer neben dem Gefühl der Dankbarkeit existieren.

Paul J. Mills, spezialisiert auf Psychoneuroimmunologie und Psychosomatik, entdeckte in seiner Studie mit 186 Personen, dass Dankbarkeit die Gesundheit von Patienten mit Herzschwäche unterstützt. Mills geht davon aus, dass Dankbarkeit den Vagusnerv im menschlichen Körper aktiviert, der den Herzrhythmus beruhigt. Darüber hinaus konnte Mills feststellen, dass durch das Führen eines Dankbarkeitstagebuchs mehrere Entzündungsmarker sanken. Ist Dankbarkeit nur bei offensichtlich positiven Dingen angebracht? Ich sehe es nicht ganz so. Die Erfahrung zeigt, dass manchmal Menschen mit schweren Erkrankungen ihr Leben zum Positiven hin verändern, was sie ohne die Krankheit nicht getan hätten. Sie konnten die Krankheit als Geschenk annehmen. Denn oft bringen uns schwierige Phasen persönlich weiter und Herausforderungen lassen sich in Chancen umwandeln. Meine Anregung für einen Selbstversuch im Neuen Jahr:

- Schreiben für mehrere Wochen täglich fünf Dinge auf, für die Sie dankbar sind
- Denken Sie einmal täglich an jemand, dem Sie „Danke“ sagen wollen und tun Sie das sofort durch eine sms oder kurze Mail.
- Ändern Sie Ihren „Suchscheinwerfer“ und setzen Sie im Neuen Jahr die Mangelbrille ab und entdecken Sie statt dessen die Fülle um Sie herum.
- Versuchen Sie, auch bei zunächst negativ erscheinenden Ereignissen den Sinn zu finden und sie als Geschenke dankbar anzunehmen.

Genannte Studien:

Mills et al 2015
<https://www.apa.org/pubs/journals/releases/scp-0000050.pdf>

Emmons und Cullogh 2003
https://emmons.faculty.ucdavis.edu/wp-content/uploads/sites/90/2015/08/2003_2-Emmons_McCullough_2003_JPSP.pdf

Dr. phil. & HP Cornelia Renate Gottwald, Ganzheitlicher Gesundheitscoach
Von Eichendorff Ring 10 a, 84405 Dorfen, Tel. 08081-9158, www.best-in-balance.de