



Dankbarkeit

und positive Emotionen

Übungen und Rituale
für Gruppen und Einzelne
von Klaus W. Vopel
iskopress

ISBN 978-3-89403-396-5
Copyright © iskopress, Salzhausen
Internet: www.iskopress.de
Umschlaggestaltung:
Mathias Hütter, Schwäbisch Gmünd
Druck und Bindung:
Aalex Buchproduktion, Großburgwedel

Bibliografische Information der
Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Inhalt

Dankbarkeit und positive Emotionen	9
1. Rituale für den Morgen	23
Den Tag grüßen	24
Der Erde danken	25
Auf den Körper hören	26
Drei Seufzer	27
Der Blick in den Spiegel	28
Danke!	29
Eine Prise Bewunderung	30
Komplimente	31
Rezept gegen Einsamkeit	32
Sich selbst Anerkennung schenken	33
2. Rituale für den Abend	35
Abschied vom Tag	36
Fünffacher Dank	37
Die Treppe der Dankbarkeit	38
Danke für den Tag	39
Dankbarkeit und Glück	40
Gute Nacht	41
Naikan – nach innen sehen	42
Naikan schriftlich	44
Verweile doch, du bist so schön!	45
Gestern, heute, morgen	46
Okay-Liste	47
Brief an Gott	48
Eine Postkarte an mich selbst	49
Den Kollegen danken	50
Stumme Helfer	51
3. Rituale für den Tag	53
Fünffaches Glück	54
Berg der Zufriedenheit	55
Herzklopfen	56
Glücklicher Montag	57
Der Reiz des Neuen	58
Ritual mit Leitmotiv	59

Geschenke	60
Jubi-Ritual	61
Der Schwierige	62
Kerzenritual zum Jahresende	63
Reflexion zum Neuen Jahr	64
Glückssteine	66
Vierundzwanzig Stunden Glück	68
Hitliste – rückwärts	69
Secret Service	70
4. Dankbarkeit und Spiritualität	71
Glück kommt von innen	72
Der letzte Brief	73
Tempel der Weisheit	75
Sinnsuche	76
Anfang und Ende	77
Mein spirituelles Credo	78
Mein spirituelles Profil	80
Spirituelle Briefwechsel	82
Danke deinen Lehrern!	83
Wer ist weise?	84
Expressive Bewegung	86
Tischgebet	89
Die Kunst des Bittens	90
5. Familie und Partnerschaft	93
Eine Verbeugung	94
Liebesmeditation	96
Ich danke dir	97
Partnerintelligenz	98
Selbsterforschung	101
Ein Brief, den sich jeder wünscht	103
Liebesmeditation	104
Was ich nie vergessen will	105
Zum Geburtstag	106
Was mich glücklich macht	107
Jemanden auf die Palme bringen	108
Glückliche Paare	109
Naikan-Brief	110

Der Mutter danken	111
Tut mir leid, Mutter	112
Liebe Mutter, lieber Vater!	113
Meine Vorfahren	114
Familienrituale	116
Familiengeschichte	117
6. Dankbarkeit und Selbsterforschung	119
Eine Woche Selbsterforschung	121
Die Säulen des Erfolgs	122
Das Geschenk der kleinen Dinge	123
Trouble-Maker	124
Bitte entschuldige!	125
Dank abstaten	126
Liebesbilanz	127
Zen des Lernens	129
Zen des Redens	131
Expressiver Dank	132
Neujahrsreflexion	134
Eine schwierige Person	135
Das Geschenk	137
Geschenk der Gruppe	139
Die beste Meditation	142
Fehler akzeptieren	145
Der Balken im eigenen Auge	148
Naikan – Konfliktlösung	149
Um Verzeihung bitten	151
Der Wert der Vergebung	153
Vergebung und Mitgefühl	155
Dreifache Vergebung	157

Dankbarkeit und positive Emotionen



In den letzten Jahren hat die psychologische Forschung begonnen, sich mit dem Thema der Dankbarkeit zu beschäftigen. Dabei kamen sämtliche Untersuchungen zu ähnlichen Ergebnissen: Eine Haltung der Dankbarkeit hilft uns, die Schwierigkeiten des Lebens zu bestehen. Sie trägt zu innerem Frieden, zu Gesundheit und zu besseren persönlichen Beziehungen bei. Dementsprechend müssen wir uns darum bemühen, die Haltung der Dankbarkeit in Erziehung und Therapie zu verankern.

Wenn wir in der Geschichte zurückschauen, dann sehen wir, dass dieses Thema bereits seit Jahrhunderten eine große Rolle spielt. In allen Kulturen wird die Dankbarkeit hoch geschätzt, was sich sowohl in der jüdischen Tradition, in der Geschichte des Christentums, im Islam wie in den buddhistischen Schriften und in der Literatur der Hindus spiegelt. Im alten Rom verkündete Cicero, dass Dankbarkeit nicht nur die größte Tugend darstelle, sondern die Mutter der Tugenden überhaupt sei. Buddha hielt Dankbarkeit für ein zentrales Merkmal des kultivierten Menschen. Die mittelalterlichen christlichen Theologen priesen die Vorzüge der Dankbarkeit und erklärten die Undankbarkeit zur Sünde. In nahezu allen Religionen und ethischen Systemen wird darauf hingewiesen, wie wichtig es ist, dankbar zu sein, wenn wir Gutes erfahren haben, und dies auch auszudrücken.

Da die meisten Religionen ihren Anhängern nahelegen, Dankbarkeit zu zeigen, und zwar nicht nur Menschen gegenüber, sondern auch gegenüber Gott und der Natur, stellt die Dankbarkeit für viele von uns auch das Zentrum unserer spirituellen Welt dar. Dieses universale Gefühl lässt uns erleben, dass wir miteinander wie auch mit den Mächten des Kosmos verbunden sind.

Der humanistische Psychologe Abraham Maslow beschäftigte sich mit den Charakteristika eines Menschen, der sich selbst verwirklicht. Als wesentlich betrachtete er die Fähigkeit zu staunen und Ehrfurcht vor dem Leben zu empfinden. Menschen, die imstande sind, sich selbst zu verwirklichen, haben nach Maslow die Fähigkeit, das Leben zu genießen und dabei tiefe Rührung und sogar Ekstase zu spüren. Die Gabe, auch

einfache Dinge intensiv zu erleben, gibt diesen Menschen sowohl Inspiration als auch persönliche Stärke. Maslow war überzeugt, dass unser aller Leben sehr viel besser wäre, wenn wir weniger Dinge für selbstverständlich nähmen und sie stattdessen mit Dankbarkeit erlebten. Darum versuchte er, Methoden zu entwickeln, die eine Praxis der Dankbarkeit begünstigen. In diesem Buch greifen wir den Gedanken Maslows auf, indem wir Meditationen, Imaginationen und Rituale vorschlagen, die in der Lage sind, die Dankbarkeit in unserem Leben zu verankern.

Dankbarkeit in der Theorie der Gefühle

Die amerikanische Psychologin Barbara Fredrickson hat eine Art Wachstumsmodell der positiven Gefühle entwickelt. Sie zeigt darin, dass positive Gefühle unser Verhaltensrepertoire vergrößern und unsere persönlichen Ressourcen weiterentwickeln. Vergleicht man positive mit negativen Gefühlen, so wird deutlich, dass negative Gefühle in uns die Bereitschaft wecken, auf eine begrenzte Art und Weise zu reagieren, z. B. durch Flucht oder Angriff. Diese Verhaltensweisen waren für unsere Vorfahren sinnvoll, denn in lebensgefährlichen Situationen kann es nützlich sein, schnell zurückzuschlagen oder wegzulaufen.

Ganz anders verhält es sich bei positiven Gefühlen. Sie treten selten in lebensgefährlichen Situationen auf. Meist erleben wir sie, wenn wir uns sicher und zufrieden fühlen. Sie haben eine anregende Wirkung auf unser Gehirn und bringen uns auf neue Gedanken. Wenn wir uns z. B. freuen, dann entsteht daraus oftmals der Wunsch zu spielen und kreativ zu sein. Eine solche positive Gefühlslage ist Stolz. Er entsteht nach einem persönlichen Erfolg. Wenn wir Stolz empfinden, so regt uns das an, darüber nachzudenken, wie wir in Zukunft noch weitere Erfolge erzielen können.

Zufriedenheit ist ein weiteres positives Gefühl. Wenn wir zufrieden sind, empfinden wir das Bedürfnis, unsere gegenwärtige Lebenssituation bewusst zu genießen und diese positiven Empfindungen in unsere Sicht des Lebens einzubauen.

Während also negative Gefühle darauf abzielen, eine akute Situation unmittelbar zu verändern, zielen positive Gefühle mehr auf die Zukunft. Sie helfen uns, unser Bild der Welt zu verändern und unser Verhaltensrepertoire zu erweitern. Die Auswirkungen der positiven Gefühle liegen demnach in Gegenwart und Zukunft.

Welche Bedeutung hat in diesem Zusammenhang die Dankbarkeit? – Dankbarkeit entsteht, wenn wir feststellen, dass eine andere Person oder eine höhere Macht etwas getan hat, was unserem Besten dient. Sie hat meist langfristige Auswirkungen. Im Laufe der Zeit verbessert die Dankbarkeit unsere sozialen Beziehungen, unsere Freundschaften und Arbeitsverhältnisse. Sie regt hilfsbereites und selbstloses Verhalten an und bewirkt dadurch auch eine größere soziale Zufriedenheit. Wer häufiger Dankbarkeit erlebt, fühlt sich geliebt und von anderen geschätzt. Dies bewirkt, dass wir in Zeiten der Not auf gute Beziehungen zurückgreifen können. Aber Dankbarkeit verbessert auch das soziale Klima in größeren Gemeinschaften. Sie stärkt Bürgersinn und Hilfsbereitschaft und die Bereitwilligkeit zu ehrenamtlicher und philanthropischer Tätigkeit. Darüber hinaus vertieft die Dankbarkeit unseren Sinn für Spiritualität und Religiosität. Außerdem stärkt Dankbarkeit unsere erotische Intelligenz und unsere Fähigkeit, in Liebe, Familie und Freundschaft Wertschätzung auszudrücken.

Dankbarkeit weckt in uns das Bedürfnis, das Gute, das wir bekommen haben, zurückzugeben. Dankbarkeit lässt uns hilfsbereit und freundlich handeln. Insofern sorgt dieses positive Gefühl für die Bindungskraft sozialer Gruppen, sie hält eine Gesellschaft zusammen, die durch individuellen Egoismus permanent gefährdet wäre.

Dankbarkeit als Tugend

In Moralphilosophie und Theologie wird Dankbarkeit zu den Tugenden gezählt. Tugenden gelten als Charakterzüge, die das menschliche Leben zur Blüte bringen können. Für Thomas von Aquin war Dankbarkeit eine Sekundärtugend, abgeleitet von der Primärtugend der Gerechtigkeit. Aus der Dankbarkeit erwächst seines Erachtens die Motivation zu altruistischem Verhalten.

Die moderne Moralphilosophie stellt fest, dass Dankbarkeit in unserer Kultur nicht die Rolle spielt, die ihr zukommt. Die starke Betonung persönlicher Freiheit und persönlichen Erfolges lässt sich nicht leicht mit der sozialen Geste der Dankbarkeit verbinden.



1 Rituale für den Morgen

Die folgenden Rituale eignen sich für den Beginn des Tages, wenn wir gerade erwacht sind. Dies ist für viele von uns ein kritischer Zeitpunkt, der darüber entscheidet, mit welchen Gefühlen wir durch den Tag gehen. Am Morgen sind die meisten von uns empfindlich: Wir brauchen Ruhe, um uns von der Sphäre der Träume auf die Anforderungen des Alltags umzustellen. Gute Rituale helfen uns, mit Optimismus und positiven Gefühlen in den Tag hineinzugehen. Sie geben uns Zuversicht und sorgen für eine achtsame Haltung. Auf diese Weise bereiten sie uns auf den Tag vor.

Den Tag grüßen

Dies ist das einfachste Dankbarkeitsritual der Welt und gleichzeitig ein Glücksritual, das Körper und Seele anspricht.

Stell dich aufrecht hin und zwar so, dass du nach Möglichkeit die Sonne sehen kannst. Erhebe deine Arme und strecke sie mit den Handflächen nach außen der Sonne entgegen.

Atme ein Mal langsam aus und begrüße den neuen Tag mit der folgenden rituellen Erklärung:

- Ich freue mich, dass ich lebendig bin.
- Ich freue mich, dass ich diesen neuen Tag begrüßen darf.
- Ich bin dankbar für meinen Körper.
- Ich bin dankbar für das Geschenk des Lebens.
- Ich bin zufrieden und dankbar für alles, was mir geschenkt wurde...
- Ich bin dankbar für diesen kostbaren Augenblick.

Der Erde danken

Bei diesem Ritual bleiben wir im Bett liegen und erleben dabei ganz bewusst den Kontakt mit der Unterlage, mit dem Kissen usw.

Wir können auf dem Rücken liegen, auf dem Bauch oder auf der Seite. Entscheidend ist, dass wir unsere horizontale Position am Ende der Nacht noch einmal ganz bewusst genießen. Denn nur liegend können wir uns vollkommen entspannen und uns ohne jede eigene Anstrengung halten lassen.

Wenn du den magischen Kontakt zum Untergrund hergestellt hast, dann sprich mit leiser Stimme die folgenden Worte:

- Ich danke dir, Erde, dass du mich trägst.
- Bitte halte mich auch heute.
- Schenke mir Sicherheit.
- Ich danke dir, Erde, dass du immer da bist für mich und für alle Menschen, die auf dir leben – für alle Lebewesen und Dinge...



Auf den Körper hören

Für die meisten Menschen ist es ratsam, in kleinen Schritten wach zu werden. Es tut ihnen gut, wenn sie ihrem Körper und ihren Gefühlen genügend Zeit lassen, sich auf den neuen Tag einzustellen.

Dieses Ritual fördert eine hilfsbereite, dankbare Einstellung zum Körper. Im Laufe des Tages bekommt unser Körper fast immer zu wenig Aufmerksamkeit. Wir hören oft nicht, welche Anregungen und Bedürfnisse unser Körper uns mitzuteilen hat.

Hier haben wir die Chance, unseren Körper vorausschauend gut zu behandeln.

Schließe im Stehen, Sitzen oder Liegen noch einmal die Augen und schenke dir drei besondere Atemzüge: Atme langsam, sehr langsam aus und spüre, wie sich dein Körper darüber freut...

Wandere nun mit deiner Achtsamkeit durch deinen Körper und finde all die Stellen, die sich vielleicht noch müde, angespannt oder irgendwie unbehaglich fühlen. Versuche nicht, irgendetwas daran zu ändern. Bemerke einfach, was in den verschiedenen Regionen deines Körpers geschieht. Unbehagen ist eine wichtige Botschaft unseres Körpers, die wir leicht überhören.

Frage nun die Teile deines Körpers, die sich unbehaglich fühlen, was sie von dir brauchen...

Achte darauf, was nun geschieht. Vielleicht bekommt dein Kopf eine Antwort in Worten... Vielleicht bekommt dein Herz eine Botschaft in Form eines Gefühls oder du siehst es als Bild vor dir, was dein Körper möchte... Vielleicht bemerkst du auch das Verlangen nach einem Glas Wasser, Appetit auf ein bestimmtes Obst oder du hast das Bedürfnis, ein bestimmtes Gefühl auszudrücken, zu lachen oder zu weinen...

Wenn du die Bedürfnisse deines Körpers registriert hast, dann schick beim Ausatmen Wärme und Zuneigung an die betreffende Stelle und versprich deinem Körper, dass du dich darum kümmern wirst.

Und ehe du dich erhebst, sende deinem ganzen Körper eine Dankesbotschaft:

- Ich danke dir, dass du dich meldest, wenn ich dich vergesse oder überfordere...
- Ich weiß, dass ich viel von dir lernen kann...
- Ich danke dir, dass du Tag und Nacht mein Leben hütetest...



Drei Seufzer

Jeden Tag dürfen wir das Wunder des Atmens genießen. Bewusstes, tiefes Atmen kann uns ein körperliches Glücksgefühl und zugleich das Empfinden von gelassener Stärke spenden. Es ist daher sehr hilfreich, wenn wir den Tag mit einer einfachen Atemübung beginnen.

Such dir eine angenehme Position im Liegen, Sitzen oder Stehen.

Und nun atme ein Mal langsam durch den Mund aus und begleite das Ausatmen mit einen langen Seufzer.

Lass alle Luft aus dir hinausströmen und deine Bauchdecke ganz weich werden.

Mach nach dem Seufzer eine kleine Pause, ehe du wieder einatmest, und in diese Pause hinein flüstere bitte das magische Wort «Danke»...

Wiederhole das noch zwei Mal...

Bemerke, dass jeder Atemzug ein wenig länger ist, als der vorangehende...

Im Allgemeinen sind drei Seufzer genug, um dir ein gutes Gefühl zu geben. Du hast dir damit bestätigt, dass du Pausen machen darfst, dass du dir die Zeit dafür nehmen kannst und dass du die Fähigkeit hast, glückliche Augenblicke zu genießen.

Der Rhythmus deines Atmens hilft dir, die Stimme deines Herzens zu hören.