

LIV LARSSON

Dankbarkeit, Wertschätzung und Glück



Auf dem Weg zu
einem neuen Lebensstil

Mit einem 52-Wochen-Kurs

Liv Larsson

Dankbarkeit, Wertschätzung und Glück

Auf dem Weg zu einem neuen Lebensstil



www.junfermann.de



blogweise.junfermann.de



www.facebook.com/junfermann



twitter.com/junfermann



www.youtube.com/user/Junfermann

LIV LARSSON

DANKBARKEIT, WERTSCHÄTZUNG UND GLÜCK

AUF DEM WEG ZU EINEM NEUEN LEBENSSTIL

MIT EINEM 52-WOCHEN-KURS

Aus dem Schwedischen von
Judith Momo Henke

Junfermann Verlag
Paderborn
2016



Copyright © der deutschen Ausgabe	Junfermann Verlag, Paderborn 2016
Copyright © der Originalausgabe	Liv Larsson 2011 Erschienen bei Friare Liv, Mjösjölidvägen 477, 946 40 Svensbyn, www.friareliv.se
Originaltitel	Tack! Uppskattning, tacksamhet och lycka som livsstil
Übersetzung	Judith Momo Henke
Illustrationen	Vilhelm PH Nilsson www.communicationforlife.org/vilhelm/
Coverbild	© zahar2000 – Fotolia
Covergestaltung / Reihentwurf	Christian Tschupp
Satz & Layout	JUNFERMANN Druck & Service, Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

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

ISBN 978-3-95571-586-1

Dieses Buch erscheint parallel in diesen Formaten:

ISBN 978-3-95571-584-7 (EPUB), 978-3-95571-486-4 (Print),

978-3-95571-585-4 (MOBI).

Inhalt

Vorwort.....	9
1. Die vielen Gesichter der Dankbarkeit	13
1.1 Dankbarkeit als Lebensstil.....	13
1.2 Dankbarkeit ist eine natürliche Konsequenz	15
1.3 Wie Dankbarkeit wächst	17
1.4 Das Dankbarkeitspuzzle.....	20
1.5 Betrauern und akzeptieren, was geschieht	26
2. Sabbat.....	31
3. Wertschätzung, die ihr Ziel erreicht	35
3.1 Die Intention	35
3.2 „Hochoktanige Wertschätzung“	37
3.3 Unterscheiden Sie zwischen Beobachtungen und Interpretationen	41
3.4 Kommunikation, die zu vertiefter Dankbarkeit beiträgt	44
3.5 Wertschätzung à la Gewaltfreie Kommunikation (GFK)	46
3.6 Wertschätzung annehmen	48
3.7 Wenn Wertschätzung als Qual empfunden wird.....	50
3.8 Von Wertschätzung abhängig sein	54
3.9 Lob als Bestrafung.....	55
3.10 Dinge für selbstverständlich nehmen oder Dankbarkeit erzwingen – zwei Seiten der gleichen Medaille	58
3.11 Sei die Veränderung, die du in der Welt sehen möchtest	61
3.12 Widerstand gegen das Geben und Empfangen von Wertschätzung	64
3.13 „Eigenlob stinkt“	66
3.14 Vergleiche	67
4. Glückswerkzeuge.....	69
4.1 Das Glück kommt, das Glück geht – und was Sie daran ändern können... ..	69
4.2 Glück breitet sich in konzentrischen Kreisen aus.....	73
4.3 Geld und Glück.....	75
4.4 Ermitteln Sie Ihr Glücksniveau.....	77
4.5 Test – Ihre individuelle Glücksstrategie.....	78
4.6 Motivation	82

5.	Willkommen beim Glückstraining	83
5.1	Ein Jahr der Dankbarkeit	83
5.2	52 Übungen, die Ihre Dankbarkeitsmuskeln stärken	87
	Woche 1: Dankbarkeitstagebuch.....	88
	Woche 2: Dankbarkeit genießen	90
	Woche 3: Wertschätzung gegenüber anderen	91
	Woche 4: Äußern Sie Ihre Wertschätzung	92
	Woche 5: Sich selbst wertschätzen	93
	Woche 6: Dankbarkeitstagebuch	95
	Woche 7: Nichts tun	97
	Woche 8: Wertschätzung annehmen.....	98
	Woche 9: Um Wertschätzung bitten.....	99
	Woche 10: Danke für heute!	101
	Woche 11: Jemandem Wertschätzung entgegenbringen	102
	Woche 12: Sich selbst wertschätzen	104
	Woche 13: Quartalsauswertung.....	105
	Woche 14: Wählen Sie eine Übung.....	106
	Woche 15: Danke für das Essen!	107
	Woche 16: Für erfüllte Bedürfnisse danken.....	109
	Woche 17: Dankbarkeit an Bedürfnisse koppeln	111
	Woche 18: Wer möchte Wertschätzung empfangen?	112
	Woche 19: Den Körper wertschätzen	114
	Woche 20: Gefühle weisen uns den Weg zu mehr Dankbarkeit	115
	Woche 21: Wertschätzung äußern	117
	Woche 22: Ihr Platz in der Kette des Gebens und Nehmens	118
	Woche 23: Wertschätzen Sie Ihre Umgebung.....	120
	Woche 24: Symbole für Dankbarkeit	121
	Woche 25: Das Dankbarkeitsalbum	122
	Woche 26: Halbjahresauswertung	123
	Woche 27: Wählen Sie eine Übung.....	124
	Woche 28: Wertschätzung gegenüber der Person, die Sie heute sind.....	125
	Woche 29: Gesten der Dankbarkeit.....	127
	Woche 30: Ein Vorbild wertschätzen	128
	Woche 31: Dinge, durch die Sie sich gut fühlen.....	130
	Woche 32: Herzkontakt	131
	Woche 33: Mit dem Herzen handeln.....	133
	Woche 34: Dankbarkeitsorte	134

Woche 35: Dankbarkeitsspaziergang	136
Woche 36: Quartalsauswertung.....	137
Woche 37: Wählen Sie eine Übung.....	138
Woche 38: Körperwertschätzung.....	139
Woche 39: Für das Selbstverständliche danken.....	140
Woche 40: Ein Vorbild wertschätzen	142
Woche 41: Wertschätzung äußern.....	143
Woche 42: Danken Sie Ihren Sinnen.....	144
Woche 43: Wertschätzung für Ihre Vorfahren	145
Woche 44: Wertschätzen Sie sich selbst für die vergangenen 24 Stunden..	146
Woche 45: Nichts tun.....	147
Woche 46: Wertschätzung äußern.....	148
Woche 47: Dank und Gratulation!.....	149
Woche 48: Wer wünscht sich Wertschätzung?	150
Woche 49: Wertschätzen Sie sich selbst	151
Woche 50: Zukunftstraum.....	152
Woche 51: Erweitern Sie Ihr Herz und bringen Sie einem „Feind“ Wertschätzung entgegen.....	153
Woche 52: Dankesrede an die wichtigste Person in Ihrem Leben	154
5.3 Wenn das Feuer der Motivation verglimmt	156
5.4 Welche Übungen passen am besten zu Ihnen?	159
5.5 Zusammenarbeit zwischen Herz und Hirn.....	162
5.6 Der Glückstest.....	165
Mein Dank!.....	170
Literaturtipps und Quellen.....	171
Anmerkungen.....	173
Über die Autorin.....	176

Vorwort

Ich erinnere mich noch gut an die Spendenbüchse in der Sonntagsschule. Darauf befand sich die Figur eines knienden Jungen, die Hände zum Gebet gefaltet. Bei jeder Münze, die ihren Weg in die Büchse fand, nickte er mit dem Kopf. Der farbige kleine Junge machte Eindruck auf mich, denn ich hatte noch nie einen Menschen gesehen, dessen Hautfarbe anders war als meine eigene. Er dankte und ich spendete, denn ich hatte gelernt, dass es gut war, großzügig zu sein und denen zu geben, die arm waren. Dennoch schämte ich mich, als ich an die Reihe kam – als ich meine Münze in die Büchse legte und sein demütiges Nicken mir galt.

Ich erinnere mich auch, wie wir in der Schule ermahnt wurden, unsere Teller leer zu essen: „Noch ein Bissen für die armen Kinder in Afrika.“ Und: „Seid froh, dass ihr satt zu essen habt.“ Derartige Ermahnungen ließen die Nahrung im Mund zu einem Klumpen werden und machten es noch schwerer, sie hinunterzuschlucken. Die doppelbödige Botschaft, mehr zu essen, weil Kinder in anderen Ländern hungerten, verursachte einen Kurzschluss in Herz und Hirn. Inzwischen weiß ich, dass ich nicht die Einzige war, die darüber nachdachte, wie man dieses Essen zu den armen hungerigen Kindern schicken könnte.

Später lernte ich das sogenannte „positive Denken“ kennen und wurde davon beeinflusst. Man sollte positiv denken und dankbar für das sein, was man bekam. Man sollte zufrieden sein, dass man den Müll hinaustragen durfte. Solange man alles mit einem Lächeln tat – den Müll entsorgen, Sport treiben oder mit dem Rauchen aufhören –, würde es ansteckend wirken und bald würden andere unserem Beispiel folgen. Und natürlich trat der Effekt bisweilen tatsächlich ein. Dennoch hatte diese künstlich auferlegte Positivität einen üblen Beigeschmack und ich sehnte mich danach, echte Dankbarkeit und unverfälschte Motivation zu spüren.

Dies sind einige Beispiele dafür, warum ich Dankbarkeit oft als unehrlich und kompliziert empfand. Daher bin ich dankbar, dass ich Gelegenheit hatte, mich für einige Jahre in die Themen Wertschätzung und Dankbarkeit zu vertiefen. Dass eine Gruppe von Menschen mir geholfen hat, alle Übungen in diesem Buch zu testen und gemeinsam mit mir unterschiedliche Begrifflichkeiten gedreht und gewendet hat, war von unschätzbarem Wert.

Ich hatte die Chance, dem Unterschied zwischen „positivem Denken“ (basierend auf der Idee, dass allein positive Gedanken zu Ergebnissen führen) und dem Fokussieren auf das, was wir wollen und wofür wir arbeiten, auf den Grund zu gehen. Durch diese „Reise“ habe ich meine Haltung zu Dankbarkeit und Wertschätzung überdacht und

einen echten Zugang zur Dankbarkeit für „die kleinen Dinge im Leben“ gefunden. Dieser Zugang eröffnet sich nicht, indem ich mich selbst aufmuntere oder versuche, positiv zu denken, um Schwieriges zu beschönigen. Er entsteht, wenn ich wirklich „bei und mit den Dingen bin, wie sie sind“, und wenn ich sehe, dass es selbst in harten Zeiten vieles gibt, worüber man sich freuen und wofür man dankbar sein kann.

Bevor wir die Dankbarkeitsübungen (in diesem Buch in Kapitel 5) ein Jahr lang ausprobierten, sagten zwei Teilnehmer/innen aus der Testgruppe:

„Das Wort Dankbarkeit hat so etwas Erstickendes und Beschwichtigendes. Es lenkt die Gedanken auf die Ungleichheit, denn natürlich soll der, der weniger hat oder von geringerem Status ist, dankbar sein. Wer weniger besitzt, soll dankbar sein, wenn er von dem, der mehr hat, etwas bekommt.“

„Lange habe ich zu anderen aufgesehen, habe mich oft unsichtbar gefühlt. Das Wort Dankbarkeit steht für so vieles: aufgeben, dankbar sein, ein Niemand sein. Bloß nicht auffallen und um nichts bitten. Nur hinunterschlucken und Danke sagen.“

Nachdem wir die Achtsamkeitsübungen ein halbes Jahr lang praktiziert hatten, machten wir eine Auswertung und eine dieser Personen schrieb (ohne sich ihrer Worte sechs Monate zuvor bewusst zu sein):

„Dankbarkeit weckt ein schönes und warmes Gefühl im Inneren, das ich anderen Menschen entgegenbringen kann, ohne dass es sich erstickend oder fordernd anfühlt. Wunderbar!

Während dieser Zeit habe ich die Kraft gefunden, mit einer beschwerlichen Familiensituation zurechtzukommen. Dankbarkeit für das, was ich wertschätze, hat für mich Dinge geklärt, vor denen ich viele Jahre lang zu fliehen versuchte.“

Dies sind nur zwei der vielen Rückmeldungen, die mir bestätigten, dass es einen positiven Effekt hat, eine Haltung von Dankbarkeit im Alltag zu entwickeln.

Während der Arbeit an diesem Buch habe ich hin und wieder gedacht, ich „müsste“ etwas Seriöseres oder Ernsteres schreiben. Etwas Tiefes, Systemveränderndes, das das Leben vieler Menschen bereichert, ja, das die Welt rettet. Gleichzeitig überraschte mich, welche Freude es mir bereitete, tatsächlich gar nicht zu wissen, was zu einer besseren Welt beitragen könnte. Ich weiß nur, was mir selbst Freude bereitet. Und das Vertrauen in diese Freude erfüllt mich auf ganz andere Weise mit Tatkraft, als wenn ich versuchen würde, „das Richtige“ zu tun oder das, was ich für „meine Pflicht“ halte. Ich möchte nicht die Augen vor dem verschließen, was in der Welt geschieht, ich möchte nicht blind werden müssen, um Freude empfinden zu können. Im Gegenteil,

ich möchte mit offenen Augen sowohl das Funktionierende wahrnehmen als auch das, was verbesserungswürdig ist.

*„Frag dich nicht, was die Welt braucht. Frag, was dich lebendig macht, und dann tu es.
Denn die Welt braucht Menschen, die zum Leben erwacht sind.“*

(Howard Thurman)

1. | Die vielen Gesichter der Dankbarkeit

1.1 Dankbarkeit als Lebensstil

„Ich fokussiere mich auf Dankbarkeit und sehe dadurch mehr Dinge, für die ich dankbar sein kann. Oft erfüllt mich ein nahezu ‚religiöses‘ Erstaunen, wenn ich an das denke, was ich schätze.“

(Carola)

Wir Menschen sind soziale Tiere, wir sind zur Gemeinschaft geboren. Die Fähigkeit, zum Leben anderer beizutragen, wurde uns in die Wiege gelegt, ebenso wie die Verletzlichkeit, die es mit sich bringt, in gegenseitiger Abhängigkeit mit den Menschen und der Natur um uns herum zu leben.

Es liegt eine enorme Kraft in unverfälschter Dankbarkeit. Wenn Dankbarkeit geäußert und entgegengenommen wird, wirkt sie wie eine Vitaminspritze. Sie nährt unsere Beziehungen, egal ob sie romantischer Natur sind oder ob es um Beziehungen zwischen Freunden oder Arbeitskollegen geht. Dankbarkeit verdeutlicht uns, was im Leben wichtig ist und worauf wir verzichten können. Dankbarkeit zu erleben ist eine Entscheidung, die wir treffen können, und wenn wir dies tun, wird jede Zelle unseres Körpers davon erfasst.

Ein Aspekt von Dankbarkeit, den ich als geradezu magisch erlebe, ist die Tatsache, dass sie im gleichen Maße zu wachsen scheint, wie sie geäußert wird. Unser Gehirn antwortet mit Freude und wir fühlen uns glücklich, wenn wir eine andere Person glücklich sehen. Es liegt eine Wahrheit in dem Sprichwort: „Geteilte Freude ist doppelte Freude“.

Bringt uns jemand Wertschätzung für etwas entgegen, das wir getan haben, und nehmen wir diese Wertschätzung an, dann ist es leicht, dankbar zu sein. Und sind wir von Dankbarkeit erfüllt, fällt es für gewöhnlich auch leichter, bei anderen Menschen Handlungen wahrzunehmen, die wir schätzen. Wie konzentrische Kreise, die sich auf dem Wasser ausbreiten, schaffen auch wir eine Kultur der Wertschätzung und der Dankbarkeit, anstelle einer Kultur, die von Pflichtgefühl und Erwartungen geprägt ist. So entwickeln wir eine Lebensweise, die sich als naturnah, ressourcenschonend, selbstversorgend, umweltfreundlich, erneuerbar und liebevoll beschreiben lässt.

Die moderne sogenannte Glücksforschung postuliert, man fühle sich glücklicher, wenn man eine von Dankbarkeit geprägte Einstellung nährt. Es überrascht nicht,

dass man Folgendes herausgefunden hat: Die Menschen, die am meisten Dankbarkeit erleben, sind am glücklichsten, verfügen über die größte Energie und vertrauen stark darauf, dass es möglich ist, im Großen wie im Kleinen eine bessere Welt zu erschaffen. Dass Dankbarkeit eine Strategie ist, die uns hilft, mehr Glück zu erleben, haben Menschen zu allen Zeiten verstanden.

Je dankbarer Menschen sind – auch das zeigen Forschungsergebnisse –, umso weniger sind sie anfällig dafür, sich depressiv, neurotisch, ängstlich, einsam oder eifersüchtig zu fühlen. Einige geben sogar an, eine stärkere Immunabwehr zu besitzen und deshalb gesünder zu sein, aber hier sind die Forschungsergebnisse nicht ganz so eindeutig.

Menschen, die Dankbarkeit für das empfinden, was sie haben, fokussieren sich stärker auf das Vorhandene und weniger darauf, sich „Glück zu kaufen“. Daher haben sie auch ein weniger ausgeprägtes Besitzbedürfnis und eine geringere Tendenz zu unmäßigem Konsum.

Auch wenn inzwischen einige Studien gezielt „Dankbarkeitsreaktionen“ evoziert haben, kann man noch immer nicht mit Sicherheit sagen, ob dankbare Personen tatsächlich glücklichere Umstände anziehen oder ob sie schlicht dem, was geschieht, mit größerer Dankbarkeit begegnen. Was man weiß, ist: Dankbare Menschen erleben sich als glücklicher und glückliche Menschen erleben mehr Dankbarkeit. Was also kommt zuerst, die Henne oder das Ei?

Reflexion:

Welche Gefühle und Gedanken ruft das Wort Dankbarkeit in Ihnen hervor?

1.2 Dankbarkeit ist eine natürliche Konsequenz

Das Gefühl der Dankbarkeit ist eine natürliche Reaktion, wenn wir uns bewusst machen, dass wir etwas erhalten haben, was wir benötigen – sofern wir nicht von bewertenden Gedanken abgelenkt werden. Allerdings haben die meisten Menschen eine Denkweise verinnerlicht, die dem natürlichen Dankbarkeitsfluss im Weg steht. Zum Beispiel denken wir, wir **verdienen** etwas und es sei **nicht mehr als recht**, dass wir bekommen, was uns **zusteht**, oder es sei die **Pflicht der anderen**, etwas für uns zu tun.

Umgekehrt wehren wir uns möglicherweise gegen das, was wir bekommen, weil wir denken, wir **verdienen so etwas Gutes nicht** und seien es **nicht wert**. Und es gibt einen weiteren Grund, warum uns das Gefühl von Dankbarkeit manchmal entgeht: Wenn wir uns von dem Gedanken in die Irre führen lassen, jemand würde uns etwas nur geben, um uns zu manipulieren.

Selbst wenn unsere Dankbarkeit frei fließt, ist es mitunter schwierig, sie mit Worten auszudrücken. Vielleicht glauben wir, der andere wolle unsere Wertschätzung nicht hören. Und oft erleben wir, dass der andere eher verlegen wirkt, wenn wir unsere Anerkennung zeigen. Vielleicht errötet er oder tut die Wertschätzung mit Entgegnungen ab wie „Ach, das ist doch nicht der Rede wert“ oder „Das ist selbstverständlich, schließlich liebe ich dich“, „Das ist nur meine Pflicht als Mama/Papa/Chefin/Freund/Mitarbeiterin“ oder „Du hast es verdient“. Dann bleibt die Wertschätzung im Halse stecken, wir fühlen uns womöglich ebenfalls befangen oder werden rot, da wir uns nicht angenommen fühlen. Sind wir das nächste Mal dankbar, lassen wir es vielleicht lieber bleiben, etwas zu sagen. Eine weitere Herausforderung besteht darin, dass wir manchmal selbst eine so starke Sehnsucht danach haben, mehr Wertschätzung zu erfahren, dass wir keine richtige Freude darin finden, sie anderen entgegenzubringen.

Für die meisten Menschen steht außer Frage: Wenn Unzufriedenheit nicht ausgedrückt wird, sondern bestehen bleibt und weiter schwelt, erschwert sie den zwischenmenschlichen Kontakt. Vielen ist aber nicht bewusst, dass auch Wertschätzung, die nicht geäußert wird, der Verbindung im Weg stehen kann. Die Dankbarkeit ist da und sie will hinaus wie wunderschöne glutheiße Lava in einem pulsierenden Vulkan.

Eine meiner Freundinnen bewunderte einen gemeinsamen Freund in vielerlei Hinsicht. Es inspirierte sie, wie er Probleme löste und wie er kommunizierte. Wenn sie ihn beschreiben sollte, tat sie dies mit statischen Begriffen wie „kreativ, fantastisch und mutig“. Sie glaubte, zu seinem Leben nichts beitragen zu können, und hielt deshalb Abstand. Im Laufe einiger Jahre wurde ihre aufgestaute Wertschätzung zu einer unsichtbaren Mauer zwischen den beiden.

Dann kam eine Zeit, in der sie sich darauf konzentrierte, mehr Dankbarkeit in ihrem Leben zu finden, und sie stellte eine Verbindung mit den Bedürfnissen hinter den positiven Beurteilungen her. Das half ihr zu verstehen, wie gern sie ihn wissen lassen wollte, dass er ihr viel Hoffnung und Inspiration eingab. Als sie in Worten ausdrückte, wie sehr sie ihn schätzte und warum, war er erleichtert und gerührt. Er hatte bemerkt, dass sie Abstand gehalten hatte, und war davon ausgegangen, dass sie ihn aus irgendeinem Grund nicht mochte. Erst war sie überrascht. Dann sah sie ein, dass er natürlich nicht hatte wissen können, wie sehr sie ihn schätzte, da sie es ihm nie gesagt hatte. Danach wurde er in ihren Augen „menschlicher“, und sie hatte endlich das Selbstbewusstsein zu glauben, dass sie in seiner Gegenwart „genügte“.

Reflexion:

Was steht Ihnen im Weg, um mehr Dankbarkeit in Ihrem Leben zu erfahren?