

Ein intelligenterer Ansatz wäre, die eigenen Ansprüche an sich selbst zu senken. Sehen Sie Burn-out nicht als unveränderliches Naturereignis. Und damit wären wir bei der ersten magischen Verwandlung, mit der Sie sich selbst retten können.

ÜBUNG

DER MAGISCHE RICHTUNGSWECHSEL

Finden Sie heraus, ob Ihre Ansprüche an sich und andere gesund und hilfreich sind. Wenn Sie hohe Erwartungen an sich oder andere haben, fragen Sie sich:

- Sind meine Ansprüche hilfreich? Motivieren sie mich, das Beste aus mir herauszuholen, oder hemmen sie mich und machen mich unglücklich?
- Sind meine Ansprüche realistisch? Ist das, was ich mir vorgenommen habe, unter den gegebenen Rahmenbedingungen überhaupt machbar?
- Richte ich meine Ansprüche an die richtige Person?
- Stimmt das Verhältnis von Geben und Nehmen?
- Wie kann ich mit weniger zufrieden sein?

Mit den richtigen Antworten auf diese Fragen kann sich Ihre Anspruchshaltung verwandeln: vom lauten »Gib mir!« zu einem leisen »Danke!«.

»Ich bin dankbar für mein nacktes Leben«

Das habe ich Menschen sagen hören angesichts von verheerenden Naturkatastrophen – Menschen, die alles verloren hatten. Darin steckt nicht nur der verzweifelte Ruf »Wir haben ja sonst nichts mehr«, sondern in diesem Dank steckt eine ganz besondere und ganz besonders tiefe Kraft. Wer dankt, öffnet sich für etwas, das über das eigene Ich hinausgeht.

Ich kenne diese neue Lebensenergie auch von Menschen, die eine schwere Krankheit überlebt haben. »Ich lebe jetzt viel bewusster«, sagen sie, »ich nehme jeden Tag als Geschenk. Ich weiß, wie unendlich wertvoll jede Stunde meines Lebens eigentlich ist.«

Menschen können vom nahen Tod etwas fürs Leben lernen. Wenn es aber nicht um eine Erfahrung an der äußersten Grenze geht, sondern jemand dauerhaft in einer unangenehmen Lage ist, die ihn ständig unzufrieden macht und von innen langsam aushöhlt, ist es viel schwieriger, zur Dankbarkeit zu finden. Wenn ein Mensch seine Arbeitsstelle verliert, wenn sein Einkommen wegbricht, wenn zwischen zwei Menschen die Liebe erstirbt, wenn eine Krankheit das Leben beherrscht – dann ist es für Außenstehende sehr schwierig zu sagen: »Sei doch dankbar für das, was du noch hast!« Das kann zynisch klingen und verletzend.



Nicht die Glücklichen sind dankbar. Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.

Francis Bacon

Die Epoche der Dankbarkeit

Und doch ist es wahr. Was vielen unzufriedenen Menschen fehlt, was im kollektiven Sinn einer Gesellschaft fehlt, sind der dankbare Blick und das dankbare Herz. Wie lässt sich Dankbarkeit lernen oder wiederentdecken? Ist es heute vielleicht besonders schwer? Es gab eine Zeit, da schien das viel leichter zu sein.

Meine Eltern haben mir viel erzählt von den Schrecken und Entbehrungen des Krieges. Rückblickend kommt es mir so vor, als hätte es keinen einzigen Tag in meiner Kindheit gegeben, an dem ich nicht irgendeinen Seufzer der Dankbarkeit von meinem Vater oder meiner Mutter gehört habe. Dass es so einfach Butter und Fleisch zu kaufen gab. Dass wir uns ein Auto leisten konnten. Dass wir eine so schöne Wohnung in München gefunden hatten. Die beiden Mietshäuser gegenüber waren Ruinen.

Viel später habe ich begriffen, was für ein Glück es für mich war, dass mein Vater lebendig aus dem Krieg zurückgekommen ist. Ihm verdanke ich mein Leben. Auch wenn er, als ich erst sieben Jahre alt war, an den Spätfolgen seiner Kriegsgefangenschaft gestorben ist.



Das ist eine der traurigsten Wahrheiten im Leben: Wie viele gute Taten muss ein Mensch tun, um zu beweisen, dass er tüchtig ist! Aber er braucht nur einen einzigen Fehler zu begehen, um zu beweisen, dass er nichts taugt.

George Bernard Shaw

Der Horizont erweitert sich

Mit dem Danken öffnet sich etwas. Wer dankt, sieht nicht mehr nur das eigene Handeln und Leiden. Wer dankt, gewinnt den Blick auf das Größere. Danken heißt: Da bin nicht nur ich. Da sind viele andere, denen ich etwas verdanke. Und da ist etwas, das alles übersteigt. Dem verdanke ich mich.



Achte auf deine Erinnerungen. Du kannst sie nicht noch mal leben.

Bob Dylan

In allen Weltreligionen gibt es unzählige Dankbarkeitsmeditationen, -mantras und -gebete. Doch selbst wer nicht gläubig ist, hat allen Grund, Dankbarkeit zu praktizieren. Mit dem Zusammenhang zwischen Dankbarkeit und psychischem und physischem Wohlbefinden hat sich vor allem die positive Psychologie befasst. Auch aus medizinischer Sicht spricht einiges dafür, sich in Dankbarkeit zu üben. So konnte nachgewiesen werden, dass etwa nach entsprechenden Dankbarkeitsmeditationen die Entzündungswerte reduziert und die Immunantikörper erhöht wurden, das Stresshormon Cortisol im Körper weniger nachzuweisen war und das parasympathische Nervensystem stimuliert wurde.

Archivar und Geschichtenerzähler

Das Dankesagen scheint jedoch schwieriger geworden zu sein – und nicht nur das Anspruchsdenken hält Menschen davon ab. Warum?

Eine Erklärung haben Forscher gefunden, die sich mit dem menschlichen Gehirn befassen. Dort gibt es eine Abteilung, in der alle autobiografisch wichtigen Erinnerungen abgelegt werden. Diese Gehirnzone wird aktiviert, sobald Sie »ich« sagen.

Stellen Sie sich Ihr Ich-Gedächtnis wie ein Archiv vor, in dem zwei Leute arbeiten: Der eine ist ein sorgfältiger Urkundensammler, der die Fakten aller Ihrer Erlebnisse verwaltet. Er wäre mit der Menge der Daten total überfordert, gäbe es da nicht noch den anderen, den Geschichtenerzähler. Der fasst Ihre Erlebnisse in prägnanter Form zusammen. Ihn erkennen Sie an den Worten »nie« und »immer«: »Nie erlaubte uns Vater ein Vergnügen« oder »Meine Mutter tröstete mich immer« – auch wenn das faktisch längst nicht immer der Fall war.

Der Geschichtenerzähler in Ihrem Gedächtnis bewahrt viel Wahres auf: Erkenntnisse, die wichtig sind für Ihre Lebenserfahrung. Er neigt aber zu holzschnittartigen Vereinfachungen, zu Übertreibungen, und er ist sehr fixiert auf Negatives. Das ist in der menschlichen Gehirnstruktur aus gutem Grund so eingebaut, denn Sie sollen ja aus Fehlern lernen, und deshalb werden unangenehme Erfahrungen besonders gut gespeichert.

Die geheimnisvolle Tür

Auch in der Gegenwart ist Ihr Gehirn empfänglicher für Unglück als für Glück. Negative Botschaften bannen Ihre Aufmerksamkeit, schlechte Nachrichten überstrahlen gute Erfahrungen. Was können Sie dagegen tun?

Der österreichische Benediktinermönch David Steindl-Rast, der seit einem halben Jahrhundert in den USA lebt, hat die Tür zu einem Leben in Dankbarkeit gefunden: die Überraschung. In einer winzigen verblüffenden Beobachtung kann der Keim stecken zu einem ganz anderen Blick auf die Wirklichkeit.

Plötzlich – ein Regenbogen. Das Staunen über die Sterne in der Nacht. Wenn Sie einem Tier zusehen. Oder ein wunderbares Flackern in den Augen eines anderen Menschen wahrnehmen, eine Berührung, eine Stimme. Ein Gedanke in einem Gespräch, einem Zeitschriftenartikel, einem Buch: »So habe ich das noch gar nicht gesehen.« Was einen erstaunt aufschauen lässt, sagt Steindl-Rast, öffnet »die Augen unserer Augen«. Ein paar Millimeter Überraschung können zu Kilometern von Dankbarkeit führen.

Der Arzt und Psychiater Gerald May erzählt, wie er eine junge Frau einmal nach ihren tiefsten Wünschen fragte. Sie antwortete: »Ich möchte ein schönes Zuhause, eine glückliche Familie und das Gefühl, gebraucht zu werden.« Dann bat er sie, sich in Ruhe hinzusetzen und nicht in die Zukunft zu sehen, sondern sich den Sehnsüchten zu öffnen, die sie in diesem Moment spüren konnte. Nach einer Weile begann sie zu weinen und sagte: »Ich empfinde, dass zurzeit alles in Ordnung ist. Mehr als nur in Ordnung. Ich glaube, ich will nicht mehr, als ich im Augenblick habe. Ich bin so dankbar.«



Ich reise niemals ohne mein Tagebuch. Man sollte immer etwas Aufregendes zu lesen bei sich haben.

Oscar Wilde

ÜBUNG

ÜBERRASCHUNGSTAGEBUCH

Darauf beruht eine einfache Technik, mit der sich Dankbarkeit trainieren lässt: Schreiben Sie auf, womit Sie überrascht wurden. Führen Sie über Ihre kleinen und großen Aha-Momente ein Tagebuch. Das kann ein leeres Notizbüchlein sein, in das Sie am Abend kurze Eintragungen machen. Oder eine Datei im PC, in die Sie mitten im Arbeitsalltag Ihre Gedanken hineintippen. Oder Sie halten Ihre Erlebnisse als kurze Audioaufnahmen in der Notizfunktion Ihres Smartphones fest. Hauptsache, diese gelungenen Situationen, kleinen Erfolge, guten Begegnungen oder erfreulichen Überraschungen gehen nicht verloren. Falls Sie früher schon einmal so etwas ausprobiert haben (vielleicht unter dem Begriff »Glückstagebuch«) und es nach einiger Zeit wieder beiseitelegten, hier eine pfiffige Variation der Aufgabe: Schreiben Sie nicht mehr allerlei überraschende Erlebnisse der Dankbarkeit auf, sondern pro Tag nur noch *eines*. Aber – und das ist eine große Herausforderung – diese Art von Erlebnis muss neu sein. Also nichts, für das Sie früher schon einmal dankbar waren. »Das geht doch nicht!«, habe ich gesagt, als ich diesen Vorschlag zum ersten Mal gehört habe. Aber bitte probieren Sie es aus. Es funktioniert!

Entlarven Sie Ihre eigenen Fake News

Der Effekt dieser kleinen Übung ist erstaunlich: Ihre Wahrnehmung stellt sich allmählich um, und Sie werden nicht mehr von jeder schlechten Nachricht umgeworfen.

Der Hintergrund: Sie werden misstrauisch gegenüber den Verallgemeinerungen Ihres inneren Geschichtenerzählers, und Sie werden Ihrem Faktensammler wieder eine Chance geben. Fragen Sie sich bei Erinnerungen, je älter Sie werden: Wie war es tatsächlich? »Nie erlaubte uns Vater ein Vergnügen.« Kann das wahr sein? Sprechen Sie mit Leuten, die damals mit dabei waren. Können sie diese griffigen Gemeinplätze bestätigen? Wie groß ist der Wahrheitsgehalt all der Sätze mit »nie« und »immer« wirklich? Schauen Sie mit Ihrem Erwachsenen-Ich auf die vermeintlichen Empfindungen Ihrer Kinder- und Jugendzeit. Das kann ein wichtiger Lernschritt werden auf dem Weg zu tieferer Dankbarkeit.