



„Wenn das Leben voller Werte ist, erscheint es einem auch bedeutungsvoll“, sagt die Psychologin und Frankl-Schülerin Elisabeth Lukas.

Wertschätzung ist das schönste Geschenk

Was ist Dankbarkeit?

Elisabeth Lukas: Im Grunde sprechen wir bei Dankbarkeit über Wertschätzung. Es geht um das Bewusstsein, dass ein Wert mit unserem Leben verbunden ist. Viele Werte erscheinen uns selbstverständlich. Was uns fehlt oder stört, nehmen wir viel deutlicher wahr als das, was funktioniert.

Können Sie das bitte an einem Beispiel erklären?

Gern. Wenn Sie im Wald spazieren gehen und Ihre Ferse scheuert, merken Sie sofort, dass etwas nicht stimmt. Ist hingegen alles in Ordnung, denken Sie nicht: „Wie schön, dass meine Füße in Ordnung sind!“ Wir nehmen das Störende bewusst wahr, das Nichtstörende bleibt außerhalb des Bewusstseins. Das ist sinnvoll, damit wir Störungen beheben können. Aber dadurch geht leider oft die Wertschätzung für das, was funktioniert, verloren.

Und genau da setzt die Dankbarkeit an?

Ja. Dankbarkeit bringt uns ins Bewusstsein

zurück: Nichts ist selbstverständlich. Sie erinnert uns daran, dass es ein Geschenk ist, wenn etwas gut läuft. Leider erkennen wir das oft erst im Verlust – wenn uns etwas fehlt, merken wir, was wir hatten. Dabei wäre es viel klüger, sich schon vorher über das Vorhandene zu freuen.

Braucht es ein Gegenüber, das die Wertschätzung spiegelt?

Nicht unbedingt. Es kann helfen, aber man kann auch selbst zur Erkenntnis kommen. Ich erinnere mich an eine Selbsthilfegruppe verwaister Eltern, die ich betreut habe. Diese Eltern, die ein Kind verloren hatten, sagten, wenn andere Eltern sich über ihre Kinder beklagten: „Halt, halt, halt! Ihr solltet die Hände in Dankbarkeit falten, dass eure Kinder lebendig und gesund sind.“ Das hat viele wachgerüttelt.

Und es zeigt ...

... wie sehr Dankbarkeit aus dem Bewusstsein von Verlust und Schmerz erwächst – und zugleich heilend wirken kann.

Hilft Dankbarkeit, einen Sinn im Leben zu finden?

Unbedingt. Wer sich seiner Werte bewusst ist, empfindet sein Leben als sinnvoll. Dankbarkeit ist eng mit Sinn verbunden. Wenn das Leben voller Werte ist, erscheint es einem auch bedeutungsvoll. Selbst bei Schlafstörungen hilft ein kleines Dankgebet am Abend – einfach, um zur Ruhe zu kommen. Nicht aus religiöser Pflicht, sondern aus innerer Sammlung.

Muss man gläubig sein?

Nein. Man muss nicht wissen, wem man dankt. Aber man kann nicht danken, ohne zu wissen wofür. Und dieses „Wofür“ holt uns das Gute im Leben ins Bewusstsein zurück. Allein das wirkt beruhigend. Anders als beim Bitten, wo oft ein Funken Angst mitschwingt.

Sie haben gesagt, dass ein kleines Dankgebet abends hilft, einzuschlafen. Was ist, wenn ich um vier Uhr früh aufwache und nicht mehr einschlafen kann? →

In solchen Fällen hilft Dankbarkeit nicht unbedingt beim Wiedereinschlafen, aber vielleicht beim entspannten Liegenbleiben. Auch das ist wertvoll. Sagen Sie sich: „Ich liege in einem warmen Bett, kann mich unter der Decke schön ausstrecken, bin sicher, gesund – das ist geschenkte Lebenszeit.“ Oder man reist in Gedanken an einen Ort der Geborgenheit, denn das Land des Geistes ist weit: Reisen Sie an einen Strand, das Meer rauscht, da sind Palmen, ein blauer Himmel, oder wandern Sie auf eine Alm, genießen Sie den Duft der Kräuter, erinnern Sie sich an einen schönen Moment. Malen Sie sich diesen Ort aus. Diese inneren Bilder entspannen.

Leben Sie selbst Dankbarkeit im Alltag?

Ja. Als ich vor elf Jahren meinen Mann verloren habe – nach 44 glücklichen Ehejahren –, war das ein unvorstellbarer Schmerz. Aber die Dankbarkeit hat mich getragen. Ich dachte: „Was für ein Geschenk, so viele glückliche Jahre miteinander gehabt zu haben.“ Seitdem werde ich von zwei Gesellen begleitet. Der eine ist die Trauer und flüstert mir ins linke Ohr, was ich verloren habe, der andere ist die Dankbarkeit und flüstert mir ins Ohr: „Du hast etwas Wundervolles gehabt.“ Und so lässt sich alles ertragen.

Ist unsere Gesellschaft insgesamt undankbarer geworden?

Schwer zu sagen. Aber es fällt auf: Was gut funktioniert, wird oft nicht beachtet. Lob bleibt aus, während Fehler sofort kritisiert werden. Das ist menschlich und biologisch bedingt. Unsere Aufmerksamkeit richtet sich aufs Störende. Deshalb kriegen viele mehr Kritik als Anerkennung.

Was raten Sie Menschen, die sich nach mehr Anerkennung sehnen?

Seien Sie Ihr eigener Richter. Klopfen Sie sich ruhig mal selbst auf die Schulter. Man sollte sich nicht vom Lob anderer abhängig machen. Im Gegenteil: Wer souverän ist, erkennt sowohl eigene Erfolge als auch Fehler an. Das ist gesunde Selbstachtung.

In sozialen Berufen, etwa als Lehrer oder in der Pflege, fehlt oft positives Feedback.

Ja, dort ist das Burnout-Risiko höher. Wer dauernd gibt und nichts zurückbekommt, verliert leicht die Sinnhaftigkeit der eigenen Arbeit aus dem Blick. Auch deshalb ist es so wichtig, sich selbst anzuerkennen und kleine Erfolge wahrzunehmen.

Kann man Dankbarkeit üben?

Man sollte es sogar. Zum Beispiel, indem man sich selbst weniger von äußerem Dank abhängig macht und anderen bewusster Danke sagt. Schon ein Satz wie „Wie flott Sie das machen!“ zur Kassiererin im Supermarkt kann den Tag eines Menschen heller machen. Wertschätzung ist das schönste Geschenk.

Hat Dankbarkeit auch eine spirituelle Dimension?

Für viele ja. Ein religiöser Mensch dankt vielleicht seinem Gott. Aber auch ohne Glauben kann man Dankbarkeit empfinden, etwa gegenüber den Eltern. Auch wenn sie Fehler gemacht haben – sie haben uns viel gegeben. Ich sage: Ein Schiff wird im Hafen gebaut, aber nicht für den Hafen, sondern für das offene Meer. Um frei zu werden, muss man den Eltern vergeben und danken. Dann lässt sich die Ankerkette einholen, und man kann sein Schiff frei aufs Meer steuern – und das Leben kann weitergehen.

Wie bringt man jungen Menschen Dankbarkeit bei?

Das Beste ist immer das Vorbild. Reden bewirkt wenig, das geht oft bei einem Ohr rein, beim anderen wieder raus. Jeder Mensch will auch seinen eigenen Lebensstil entwickeln und sich nicht dauernd belehren lassen. Aber wenn Kinder erleben, dass ihre Eltern sich bedanken – etwa für einen Anruf oder einen Besuch – hinterlässt das Wirkung. Nicht als Pflicht, sondern als positive Erfahrung.

Finden Sie, dass das Wort „Dankbarkeit“ ein wenig aus unserem Sprachgebrauch verschwunden ist?

Ja. Auch die Psychologie hat die Heilkraft der Dankbarkeit lange übersehen. Der Fokus lag über Jahrzehnte auf dem Negativen: Traumata, Störungen, unglückliche Kindheiten. Wenn jemand von einer schönen Kindheit sprach, wurde das oft bezweifelt. Dabei ist es gerade das Schöne, das uns stärkt – um auszugleichen, was im Leben gerade nicht gut läuft. Ehrlich, ein Leben läuft nie ganz rund.

Wie kam es zu diesem Perspektivenwechsel?

In der Logotherapie war das schon früh Thema. Viktor Frankl sprach etwa von Erlebniswerten – etwa der Genuss von Musik oder Natur. Diese Erlebnisse sind nur dann

wertvoll, wenn wir sie als solche empfinden. Und das Empfinden bringt automatisch Dankbarkeit mit sich – ich bin dankbar, weil ich das erleben darf. Wer im Konzertsaal ergriffen ist, weil er eine Beethoven-Symphonie als großartig erlebt, ist auch dankbar für diesen Moment.

Haben Sie noch ein Beispiel für die Kraft der Dankbarkeit?

Ich habe einmal auf einem amerikanischen Kongress einen jungen Mann getroffen, der nach einem Badeunfall vom Hals abwärts gelähmt war. Er konnte nur noch einen Finger bewegen und damit seinen Rollstuhl steuern. Er sagte: „Ich bin so froh, dass ich diesen einen Finger bewegen kann.“ Seine Dankbarkeit hat mich tief beeindruckt.

Danke für das Gespräch!

Dr. Elisabeth Lukas, Psychotherapeutin und Psychologin, Schülerin von Viktor E. Frankl, lebt in Brunn am Gebirge.

