

REZENSION

HANS-ARVED WILLBERGS „DANKBARKEIT“

BEAT REICHENBACH



Willberg, Hans-Arved (2018). *Dankbarkeit: Grundprinzip der Menschlichkeit – Kraftquelle für ein gesundes Leben*. Berlin: Springer. ISBN 978-3-662-54926-1, 162 S., Softcover & E-Book: 19,99 €.

Dr. phil. Hans-Arved Willberg, Sozial- und Verhaltenswissenschaftler, Theologe, Philosoph sowie praktizierender Rational-Emotiver Verhaltenstherapeut & Coach, betrachtet das Thema der Dankbarkeit aus unterschiedlicher Perspektive. Dies führt zu einer holistischen Gesamtschau, die weit über das hinausgeht, was wir üblicherweise dazu vorfinden.

Willberg beginnt sein Buch recht unkonventionell, indem er anstelle eines Vorwortes seine Geburtstagsrede anlässlich des 80. Geburtstags seines ältesten Bruders veröffentlicht. In dieser stellt er die „Disziplin zur Dankbarkeit“ vor, womit gleich zu Beginn klargestellt wird, dass Dankbarkeit nicht etwas Passives ist, das einem ohne eigenes Zutun einfach widerfährt oder eben auch nicht, sondern dass wir uns aktiv um eine dankbare Lebenseinstellung bemühen können.

Der Autor stellt klar, dass es sich bei der Dankbarkeit nicht um ein *nice to have*

handle, sondern dass sie „die vielleicht stärkste und wichtigste Kraft des gesellschaftlichen Zusammenhalts“ beinhalte. An der Dankbarkeit könnten wir erkennen, wie es um die moralischen Qualitäten einer Gesellschaft bestellt sei. Die Auswirkungen der Dankbarkeit seien außerordentlich weitreichend. Sie zeigten sich generell in einer größeren Zufriedenheit mit dem Leben. Aber die Dankbarkeit trage auch zur Entwicklung von wichtigen Charaktereigenschaften bei. „Das Bedürfnis ‚Dankbarkeit‘ ist wahrscheinlich eines der wichtigsten Elemente des menschlichen *Bindungsbedürfnisses*, dieses wiederum ist das stärkste seelische Grundbedürfnis überhaupt.“ Ferner stärke die Dankbarkeit die Resilienz gegenüber Stress und Depression. Dies geschehe unter anderem durch die positivere Betrachtungsweise der Vergangenheit, die an sich schon Stress minimiere und gleichzeitig stärker eine erfreuliche Entwicklung in der Zukunft antizipiere. Schließlich komme ihr auch für die Spiritualität große Bedeutung zu, da sie das Erleben von Sinn ermöglicht. „Die Sinnerfahrung stellt sich immer dann ein, wenn wir dankbar empfinden, in einer konkreten Situation unserer Bestimmung gerecht zu werden.“ Hoffnung, Vertrauen und Liebe als die Kernelemente der Spiritualität des Christentums seien ohne Dankbarkeit nicht denkbar. Nicht zuletzt die neurobiologische Forschung lasse auch ein spirituelles Bedürfnis annehmen und die Dankbarkeit diene dazu, es zu erfüllen. Ein angstbesetztes Gottesbild dagegen frustriere es. „Der dankbare religiöse Glaube lebt davon, dass er ein sehr positives Bild von Gott hat.“ Das Gottesverhältnis im jüdisch-christlichen Glauben sei „von der Dankbarkeit bestimmt. Stärkster Grund des Dankens ist hier das bedingungslose Angenommensein, weil Gott uns Mensch so liebt wie wir sind, und unsere Undankbarkeit und alles Destruktive, das daraus hervorgeht, vergibt.“

Das Phänomen der Dankbarkeit und seine Bedeutung sei aus den Religionen und Kulturen hinreichend bekannt, wenn auch nicht selten um der Macht willen missbraucht. Da Dankbarkeit weiblich sei, hätte sie in der Geschichte ähnlich der Frau starke Ambivalenzen erfahren. Willberg plädiert dafür, die Dankbarkeit aus dem chauvinistischen Schattendasein der Tugenden zu befreien und fragt pointiert: „Sagen wir zu viel, wenn wir behaupten, dass erst die Dankbarkeit die Tugend überhaupt liebenswürdig macht?“

Wissenschaftlich belegt sei auch, dass Dankbarkeit gesundheitsfördernd wirke, insbesondere auch auf das Herz-Kreislauf-System. Hier kommt Willberg wieder auf die „Disziplin zur Dankbarkeit“ zu sprechen und zwar „als bewusste, willentliche (präfrontale) Abwendung von den blockierenden Gedanken und Gefühlen zu dem hin, was unser Herz erfreut.“

Nun stellt Willberg den „Engelskreis der Dankbarkeit“ vor, das heißt: Er geht der Frage nach, wie die Dankbarkeit negative Teufelskreise überwinden kann. Dabei unterscheidet er drei Abstufungen der Dankbarkeit. Die erste Stufe fänden wir an vielen Stellen in der Natur in Vorgängen des Gebens und Nehmens. Auf der zweiten Stufe komme noch das dankbare Gefühl hinzu. Dies fände sich bei höher entwickelten Lebewesen wie Hunden, doch könnten diese den Grund für das Geben noch nicht bewerten. Auf der dritten Stufe, der des Menschen, finde zwischen dem Fühlen und der Rückwirkung noch ein Urteilen und Entscheiden statt. Dies ermögliche es dem Menschen zu beurteilen, wo und ob die Dankbarkeit einem Geber gegenüber angebracht sei und sich gegebenenfalls auch davor schützen, ausgenutzt zu werden.

Das bewusste Wahrnehmen des Glücks fördere die Dankbarkeit und die durch die Dankbarkeit ausgelöste Freude am Guten stärke wiederum unser subjektiv wahrgenommenes Glück. Dabei entstehe eine reziproke Dynamik, ein „Engelskreis“ eben. Negativ empfundene Emotionen würden unsere Aufmerksamkeit viel mehr auf sich ziehen als positiv empfundene, weshalb es gelte, den „Pool der positiven Emotionen“ bewusst und willentlich zu füllen, was am besten durch die beständige dankbare Wahrnehmung des Guten gelinge. Dabei gehe es nicht um einen oberflächlichen Positivismus, sondern darum, auch Herausforderungen als Gabe zu sehen, nämlich im Sinne einer „Auf-Gabe“. Wir bräuchten die Dankbarkeit gerade dann ganz besonders, wenn sie uns schwer fällt. „Es wäre unrealistisch zu erwarten, selbst bei sehr schlechten Erfahrungen unentwegt das *Gefühl* der Dankbarkeit aufrechterhalten zu können. Aber die Dankbarkeit ist mehr als ein Gefühl, sondern wie die Demut vor allem eine *Haltung*.“

Engelskreise der Dankbarkeit fänden ganz wesentlich in Beziehungen statt: Im Dankbaren Wahrnehmen, was und wie der andere für mich sei, und im Ausdrücken dieser Dankbarkeit dem anderen gegenüber. Deshalb sei die Dankbarkeit auch so wichtig für Partnerschaften und ganz generell für Gemeinschaften aller Art.

Der Autor stellt sich aber auch der Frage, was sich denn der Dankbarkeit in den Weg stellt. Ein erstes großes Problem bestehe darin, dass wir das Dankenswerte gerade in der westlichen Welt nicht mehr sähen. „Wenn wir die Disziplin der Dankbarkeit nicht üben, indem wir uns das Dankenswerte immer neu aufmerksam bewusst machen, geht die Dankbarkeit verloren, so gut wir es auch haben mögen.“ Das zweite große Problem sei im Narzissmus zu sehen. Der Narzisst lebe von der Anerkennung durch andere und reagiere sehr stark darauf, wenn

diese ausbleibe. „Sein Kernproblem ist die Undankbarkeit, seine Heilung ist die Dankbarkeit.“ Dass das Positive disqualifiziert werde, finde sich eben nicht nur bei Pessimisten. „Die Forderung, immer nur Bestes serviert zu bekommen, macht blind für das Gute.“ Ein Mensch, der so denkt, werde aber selbst beim Besten nicht dankbar sein können. Deshalb sei die Übung der Dankbarkeit unverzichtbar.

Das Gegenteil einer narzisstischen Lebenseinstellung sei die Demut, so der Autor. Zwischen dieser und der Dankbarkeit gebe es ebenfalls einen „Engelskreis“ der Wechselwirkung. „Psychologisch ist unter ‘Demit’ zu verstehen, dass eine Person wertschätzend auf die Vorzüge und Werte anderer und wenig auf sich selbst fokussiert ist, ohne dabei etwas von ihrem Selbstbewusstsein einzubüßen. Dieses Selbstbewusstsein besteht in einer angemessenen Einschätzung der eigenen Stärken und Schwächen ohne Arroganz.“ Dazu gehöre auch, sich an das erfahrene Gute aus der Vergangenheit zu erinnern, das damit in die Gegenwart aktualisiert werden könne und besonders in der Trauerarbeit eine wichtige Ressource darstelle. Gerade im Hinblick auf die Herausforderungen im Leben lädt Willberg ein, auf den Philosophen G.W. Leibniz zu hören, welchem wir den Begriff der „Theodizee“ verdanken und der nach reiflichen Überlegungen zum Schluss gekommen ist, dass es sich bei der uns vorliegenden Welt um die bestmögliche handeln müsse. Dieser Schluss sei bei Leibniz „letztlich in der Demut begründet.“

Der Autor gibt uns gegen Ende des Buches auch Empfehlungen, wie die Dankbarkeit trainiert werden kann. „Es kommt darauf an, ob wir uns bewusst gemacht haben, wie wichtig sie für uns ist“, gibt uns Willberg als Motivation mit auf den Weg. Wir bräuchten ein klares Ziel, einen Weg zum Ziel und eine Vorstellung davon, was es bedeutet, am Ziel anzukommen. Ein erster wichtiger Schritt ist: „Den Pool der positiven Emotionen so füllen, dass daraus ein eigen-dynamischer Engelskreisprozess wird, durch den sich die angesammelten Bitterkeiten mehr und mehr auflösen.“ Dabei gelte es auch, sich für die erwarteten äußeren wie innerlichen Hindernisse Strategien zurechtzulegen. In einem zweiten Schritt gelte es das Dankenswerte wahrzunehmen, zu reflektieren wie auch sich regelmäßig daran zu erinnern, wobei auch Rituale eine Hilfe sein könnten.

Willberg gibt noch weitere Hinweis zur Praxis der Dankbarkeit: „Das Gefühl der Dankbarkeit verstärkt sich, wenn wir es zum Ausdruck bringen.“ Wesentlich sei ferner für die Kultivierung der Dankbarkeit, sich in Achtsamkeit zu üben. „Es ist, wie es ist und es darf so sein, wie es ist! Wenn wir aber entdecken,

dass es einen Spielraum zur positiven Veränderung gibt, werden wir ihn dankbar nutzen.“ Ein Element der Achtsamkeit sei das „Stillwerden“, um zur Besinnung zu kommen, ein anderes aber auch die „Aufmerksamkeitslenkung“, die uns helfe, sowohl mit dem Schönen wie auch dem Hässlichen entsprechend umzugehen. „Jede *Hinkehr* der Aufmerksamkeit auf das, was sie verdient, bedarf auch einer radikalen *Abkehr* der Aufmerksamkeit von dem, was sie nicht verdient.“

Im vorliegenden Sachbuch finden wir eine gründliche Auseinandersetzung mit dem Thema Dankbarkeit. Deshalb werden wohl alle, die nach einem leseleichten Selbsthilfebuch suchen, um sich möglichst einfach und schnell etwas dankbarer zu fühlen, von diesem Buch enttäuscht sein. Doch wer bereit ist, sich mit den tieferen Zusammenhängen der Dankbarkeit zu befassen, wird es mit viel Gewinn lesen. Denn der Autor schöpft in den drei Disziplinen, in denen er zu Hause ist, aus dem Vollen. So stellt er aus philosophischer Perspektive heraus, dass die Dankbarkeit ein Grundprinzip für die Menschlichkeit darstellt, auf welches wir unmöglich verzichten können. Aus psychologischer Sicht füllt sie den Pool der positiven Emotionen und trägt zu erfüllenden Beziehungen wie auch seelischer und körperlicher Gesundheit bei. Schliesslich zeigt er unter Einbezug der Spiritualität auf, dass Dankbarkeit und die Erfahrung von Sinn und Ganzheitlichkeit untrennbar miteinander verbunden sind. Diese Gesamtsicht zum Thema ist einmalig, wobei sich der Autor mit der Geburtstagsrede zu Beginn des Buches wie auch dem abschliessenden Erfahrungsbericht durchaus auch in seine eigenen Karten schauen lässt. Ich kann das Buch für den interessierten Leser bestens empfehlen.

DER AUTOR

Beat Reichenbach aus Aarau in der Schweiz; Sozialdiakon im kirchlichen Dienst, Pastoraltherapeut (ISA) und Mitarbeiter der Beratungsstelle Sela.

E-Mail: beat.reichenbach@gmail.com

www.sela.ch