

Gratitude

familylife TIME

Qualitätszeit für deine Beziehung

#210 Veränderung durch Dankbarkeit

Sich bei jemandem zu bedanken gehört doch zum guten Ton! Das lernt man schon als Kind. Auch in der Bibel finden wir viele Aufforderungen, dankbar zu sein, z.B. „Seid dankbar in allen Dingen“ (1. Thess. 5,18) oder „Dank dem Herrn“ (Psalm 107,1). Ich dachte lange, dass Dankbarkeit nur etwas Gutes für denjenigen ist, bei dem ich mich bedanke. Das ist sicherlich wahr. Aber kann Dankbarkeit auch mich oder meine Ehe verändern?

2023 veröffentlichte der Psychologe und Wissenschaftler Jeremy Clifton eine systematische Übersicht*, in der die Ergebnisse von 44 Studien zusammengefasst wurden. Es ging um den Zusammenhang von Dankbarkeit und Lebenszufriedenheit. Die Untersuchung zeigte einen starken positiven Zusammenhang. Menschen, die mehr Dankbarkeit empfinden oder ausdrücken, berichten im Durchschnitt auch über eine höhere Lebenszufriedenheit.

Wie kraftvoll sich das im Alltag zeigen kann, durfte ich selbst miterleben bei einer meiner Mentees. Sie berichtete, dass sie in verschiedener Hinsicht mit ihrem Ehemann sehr unzufrieden war. Sie spürte, wie sich diese Unzufriedenheit belastend und negativ auf ihre Beziehung auswirkte. Im Gespräch suchten wir gemeinsam nach einem kleinen, aber bewussten Schritt. Schließlich kam die Idee auf, dass sie sich jeden Tag im Gebet ganz gezielt für eine positive Eigenschaft ihres Mannes bedanken könnte. Einige Zeit später trafen wir uns wieder. Und sie kam mir schon mit einem Strahlen entgegen. Mit spürbarer Freude erzählte sie, dass sich die Beziehung deutlich verbessert hatte!

*[Nicholas Kerry](#), [Ria Chhabra](#), [Jeremy D W Clifton](#). Being Thankful for What You Have: A Systematic Review of Evidence for the Effect of Gratitude on Life Satisfaction. Psychol Res Behav Manag. 2023 Nov 28;16:4799-4816.

NEXT LEVEL FÜR DEINE BEZIEHUNG

Welche Eigenschaften deines Partners magst du? Du kannst dich täglich für eine konkrete Eigenschaft bei Gott bedanken!

Carmen Rohde aus Leipzig ist Mitarbeiterin bei FAMILYLIFE und verheiratet mit Hermann.

Weitere Artikel: familylife.de/time