

# PSYCHOLOGIE HEUTE

---

GESUNDHEIT

---

## „Dankbarkeit ist nicht positives Denken“

Dankbarkeit liegt im Trend. Was hat es damit auf sich? Der Psychotherapeut und Dankbarkeitsforscher Henning Freund zu Chancen und Grenzen des Konzepts.

VON EVA-MARIA TRÄGER

 04. DEZ 2020

**Herr Professor Freund, Dankbarkeit ist ein Begriff, der dieser Tage häufig in Artikeln und Ratgebern für mehr Lebenszufriedenheit auftaucht. Ist diese Begeisterung berechtigt oder übertrieben?**

Dankbarkeit wurde in der Psychologie und Psychotherapie lange nicht erforscht und war auch in den Medien kein Thema. Es gibt also einen großen Nachholbedarf, und der ist, denke ich, berechtigt. Aber die hymnische Begeisterung, was die Auswirkungen angeht, sollte man kritisch betrachten. Es sind mit Dankbarkeit zwar deutlich positive Wirkungen verbunden, aber es gibt auch Nebenwirkungen und Indikationsgrenzen.

**Welche positiven Effekte von Dankbarkeit lassen sich wissenschaftlich belegen?**

Die Zahl der Studien ist mittlerweile unübersehbar, und auch die Zahl der nachgewiesenen Effekte ist sehr groß – etwa die Verbesserung von Schlaf und zwischenmenschlichen Beziehungen sowie die Reduktion von Sorgen, Grübeln und Depressivität. Aber wir müssen die Studien methodisch genauer unter die Lupe nehmen, um zu schauen, was sie wirklich aussagen. Es gibt mittlerweile auch Metaanalysen, die die Erwartungen ein bisschen dämpfen, weil sie zeigen, dass die Effekte nicht so hoch sind, wie vielfach angepriesen. Dankbarkeit ist kein Allheilmittel.

**Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.**

---

---

---

## DIE REDAKTION EMPFIEHLT

---

BEZIEHUNG

### **Toxische Beziehung**

Wenn der Partner sich immer öfter abwertend verhält, stellt sich die Frage, wie man Liebe wieder ins Gleichgewicht bringt – oder hinter sich lässt.

BEZIEHUNG

### **Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?**

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

FAMILIE

### **„Die Covidkrise wirkt komplexer als Tschernobyl“**

Wie reagieren Kinder und Jugendliche auf Corona? Im Interview spricht eine Expertin über typische Symptome – zum Beispiel Zwänge.

# MEISTGELESEN

## **1** GESELLSCHAFT

### **Der Boss**

Neue Studien haben die Rollen des Bullys, der Mitläufer und der Opfer und ihr Wissen um das Handeln untersucht.

## **2** GESELLSCHAFT

### **Passiv-aggressiv?**

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

## **3** LEBEN

### **Resilienz lässt sich lernen**

RESILIENZ: Resilienz ist eine Frage des Bewertungsstils. Krisen standzuhalten lässt sich lernen, erklärt der Forscher Raffael Kalisch in einem Buch.