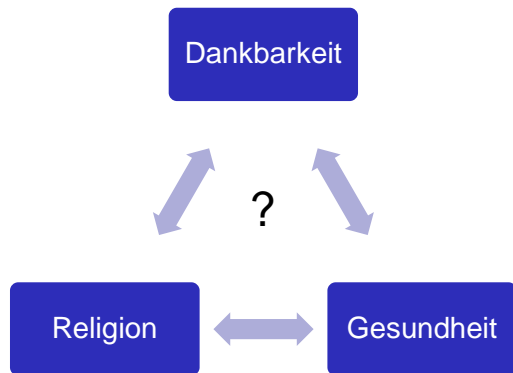


Dankbarkeit, Religion und psychische Gesundheit



Theorie und Befunde zu einer
spannenden Dreiecksbeziehung

22. Empirische Arbeitstagung in Marburg, 10.10.2020

Dankbarkeit – ein unterschätztes Gefühl



Das Unbehagen mit der Dankbarkeit

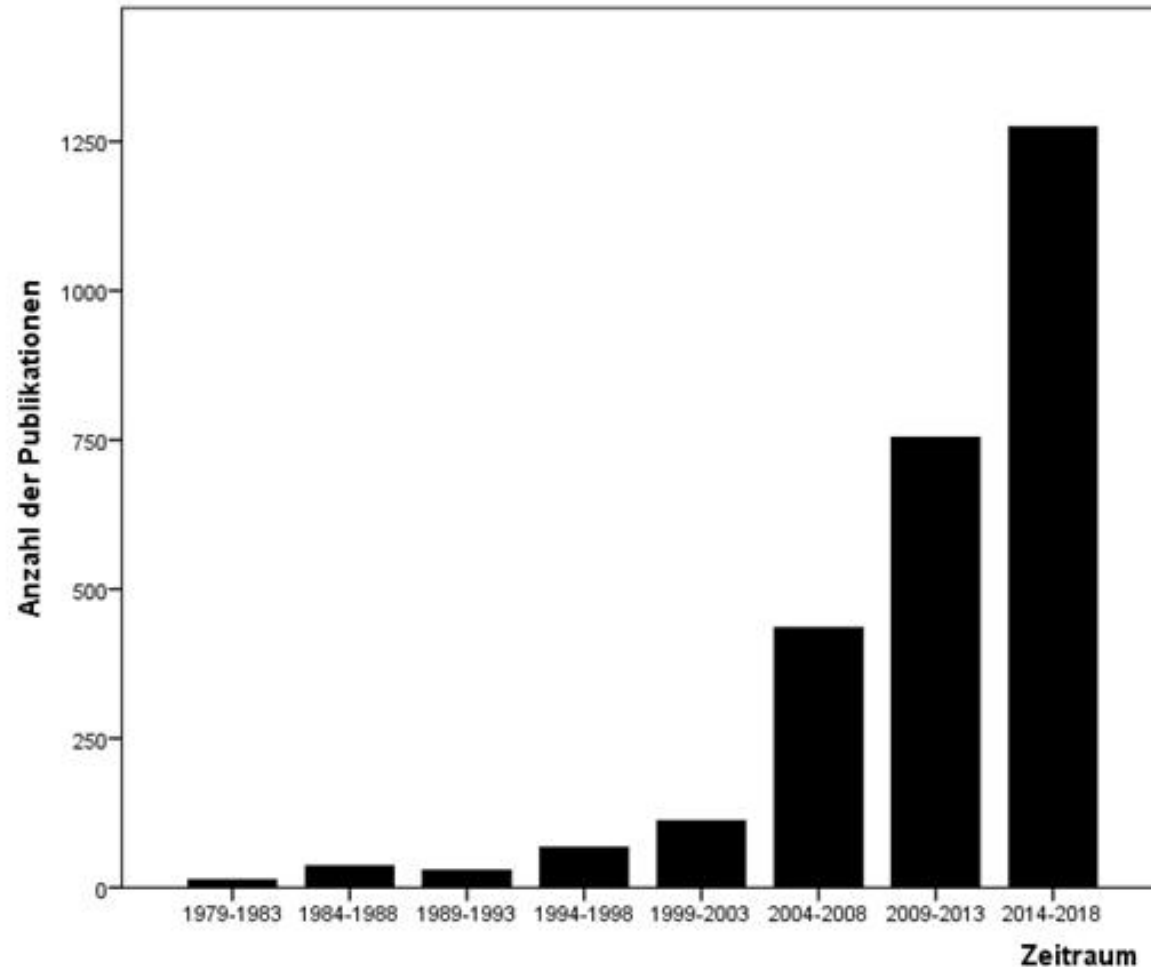


Emotionales Stiefkind therapeutischen Handelns

(Kämmerer & Kapp, 2002)

- Nähe zur Religion
- Nicht verknüpft mit klinischen Diagnosen und Störungsbildern
- Dankbarkeit wirkt auf den ersten Blick wenig veränderungsorientiert
- Wenig vereinbar mit der Selbst-Zentrierung in der PT
(Selbstaktualisierung, Selbstmanagement, Ich-Stärkung)
- ???

Entwicklung der Publikationszahlen zum Begriff „Gratitude“ in der Datenbank PsycINFO seit 1979 (Abfrage 1/2019)





Was ist Dankbarkeit?

Erzählen Sie Ihrem Nachbarn
wofür Sie Dankbarkeit empfinden!



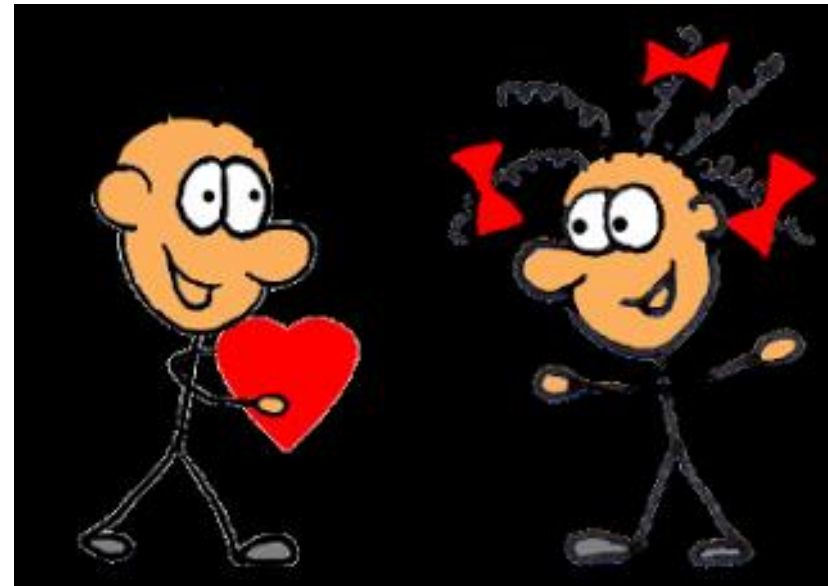
Definition von Dankbarkeit als Emotion (state)

Momentanes Gefühl
beim Empfang einer unverdienten Wohltat
von einem intentionalen Geber

(Emmons, 2004)

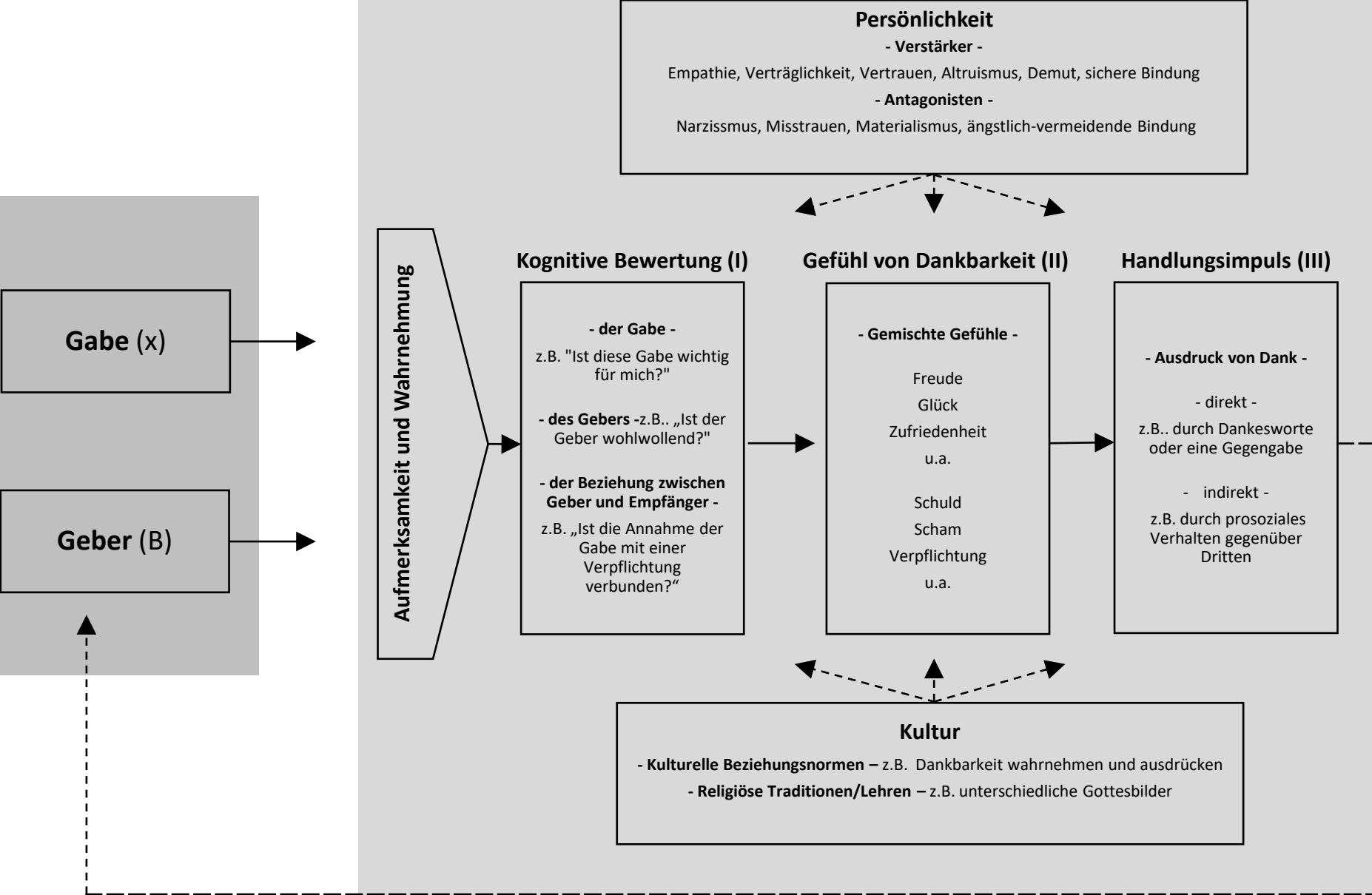
Matrix der Dankbarkeit

- Empfänger (A)
- Geber (B)
- Gabe (x)



A ist B dankbar für x

Psychologischer Prozess beim Empfänger (A)



Dankbarkeit und Wohlbefinden

- Einige Forschungsbefunde -

Zusammenhänge mit seelischer Gesundheit

- weniger allgemeine depressive Verstimmung (Lehr, Freund et al., 2018)
- weniger Stressempfinden am Arbeitsplatz (Cheng, Tsui & Lam, 2015)
- weniger intensives Sorgen und Grübeln (Lehr, Freund et al., 2018)

Zwischenmenschliche Zusammenhänge

- Verbundenheit mit anderen (Emmons & McCullough, 2003)
- Motivation, sich prosozial zu verhalten (Tsang, 2006)
- Wahrnehmung der Unterstützung durch andere (Wood et al., 2008)

Zusammenhänge mit körperlicher Gesundheit

- bessere Schlafqualität (Wood, Joseph et al., 2009)
- subjektive körperliche Gesundheit (Hill, Allemand & Roberts, 2013)

Dankbarkeit als Gesundheitsintervention?

- Frage: Lässt sich Dankbarkeit als therapeutische Methode erlernen und steigern?
- 3 Grundtypen von Dankbarkeitsinterventionen
 - a) tägliche Aufschreiben von Dingen, für die man dankbar ist
 - b) Kontemplation, Meditation, Gebet
 - c) Ausdruck von Dankbarkeit durch konkretes und zielgerichtetes Verhalten
- Viele Studien haben die Wirksamkeit von Dankbarkeitsinterventionen belegt
- Dankbarkeit gilt als zentrales Konzept der Positiven Psychologie

Limitationen

- Metaanalysen (Davies et al., 2016; Dickens, 2019; Cregg & Cheavens, 2020) haben nur begrenzte Belege für die Wirksamkeit eindimensionaler, vorwiegend kognitiver Dankbarkeitsinterventionen wie Dankbarkeitsreflexion gefunden.
- Forderung nach komplexen, mehrdimensionalen Dankbarkeitsinterventionen (Davies et al., 2016, S. 28)

Studien zur Wirkung von Dankbarkeit



t für
herapie

	Focus	Intervention	Kontrollgruppe
1.	Dankbarkeit bei Sorgen und Grübeln (n=198)	4 Wochen-Online- Training Dank-App E-Coaching	<i>Wartegruppe</i>
2.	Dankbarkeit bei negativem perseverativem Denken (n=262)	5 Wochen-Online- Training Dank-App Coaching auf Anfrage	<i>Wartegruppe</i>
3.	Dankbarkeit bei negativem perseverativem Denken (n=351)	5 Wochen-Online- Training Dank-App Selbsthilfe	<i>Wartegruppe</i>
4.	Dankbarkeit bei Arbeitnehmern, die schlecht von der Arbeit abschalten können	Workshop Dank-App	<i>Workshop Recovery-Intervention</i>



ELSEVIER

Contents lists available at ScienceDirect

Behaviour Research and Therapy

journal homepage: www.elsevier.com/locate/brat



Efficacy of an internet and app-based gratitude intervention in reducing repetitive negative thinking and mechanisms of change in the intervention's effect on anxiety and depression: Results from a randomized controlled trial



Hanna Heckendorf^a, Dirk Lehr^{a,*}, David Daniel Ebert^b, Henning Freund^c

^a Department of Health Psychology and Applied Biological Psychology, Institute of Psychology, Leuphana University of Lueneburg, Universitaetsallee 1, 21335, Lueneburg, Germany

^b Department of Clinical Psychology and Psychotherapy, Friedrich-Alexander-University of Erlangen-Nuremberg, Naegelsbachstr. 25a, 91052, Erlangen, Germany

^c Department of Religion and Psychotherapy, Tabor Protestant University of Applied Sciences, Duererstraße 43, 35039, Marburg, Germany



Dankbarkeits-Training.Online

Prof. Dirk Lehr und Prof. Henning Freund



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Fonds für
regionale Entwicklung

Die Aufwärtsspirale von Dankbarkeit und Wohlbefinden





Tägliche Übungen auf dem Smartphone sind Kern des „Dankbarkeit-Trainings“. Die über den Tag gesammelten Erlebnisse werden am Abend in einem meditativen Tagesrückblick reflektiert



Übungsprogramm

	Dank-Tagebuch	Dank: Wahrnehmen und erleben
1	<ul style="list-style-type: none">▪ Tägliche Abendreflektion	<ul style="list-style-type: none">▪ Beitrag anderer in der eigenen Lebensgeschichte
2		<ul style="list-style-type: none">▪ Innewerden und Achtsamkeit▪ Visualisierung von Dankbarkeit▪ Gefühl der Dankbarkeit erleben
3		<ul style="list-style-type: none">▪ Sorgen und Grübeln
4		<ul style="list-style-type: none">▪ Selbstbild des Empfangenden▪ Soziale Fertigkeiten beim Ausdruck von Dank

Die Wahrnehmung weiter schärfen. Ein suchender Blick in alle Lebensbereiche und die Lebensgeschichte.

Perspektive der Lebensbereiche

3. Gutes in Lebensbereichen wahrnehmen



Ein erster Schritt bei der Dankbarkeits-Entdeckungsreise ist es, einmal durch die verschiedenen Bereiche des Lebens zu gehen und nach Punkten Ausschau zu halten, für die Sie dankbar sind. Denken Sie dabei an die letzten 4 Wochen.



Tipp

Ernährungsexperten empfehlen täglich 5 Portionen Obst und Gemüse zu essen, um den Körper gesund zu erhalten. Versuchen Sie in dieser Übung insgesamt 5 Punkte zu finden, für die Sie dankbar sind.

Wenn Sie an Familie, Freunde und Bekannte denken, gibt es da etwas Gutes, für das Sie dankbar sind?

wofür ich dankbar bin	Stärke meiner Dankbarkeit	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="button" value="x"/> <input type="button" value="+ Add"/>

Falls Sie einer regelmäßigen Tätigkeit nachgehen, wie z.B. Familienarbeit, Beruf, Studium oder Ausbildung, und Sie an Ihre Tätigkeit denken, gibt es da etwas Gutes für das Sie dankbar sind?

wofür ich dankbar bin	Stärke meiner Dankbarkeit	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="button" value="x"/> <input type="button" value="+ Add"/>

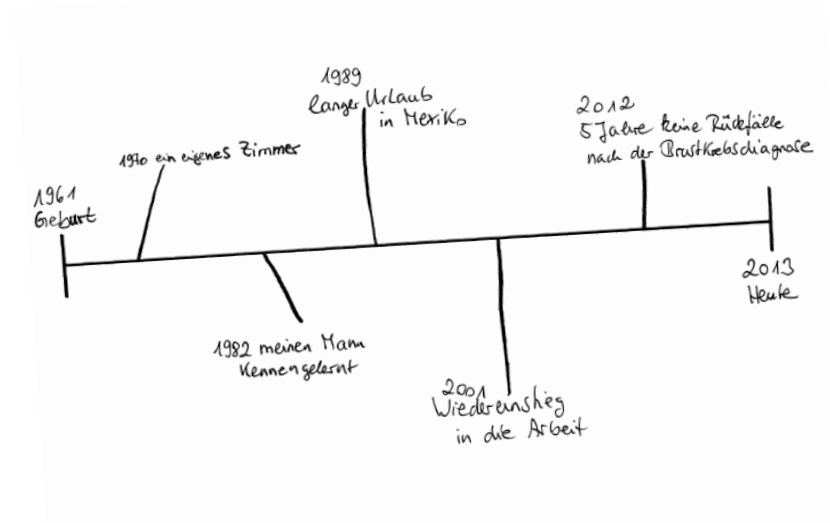
Falls Sie in einer festen Gruppe Ihren Interessen nachgehen, einem Verein oder einer religiösen Gemeinschaft angehören, gibt es da etwas Gutes für das Sie dankbar sind?

Perspektive der eigenen Lebensgeschichte

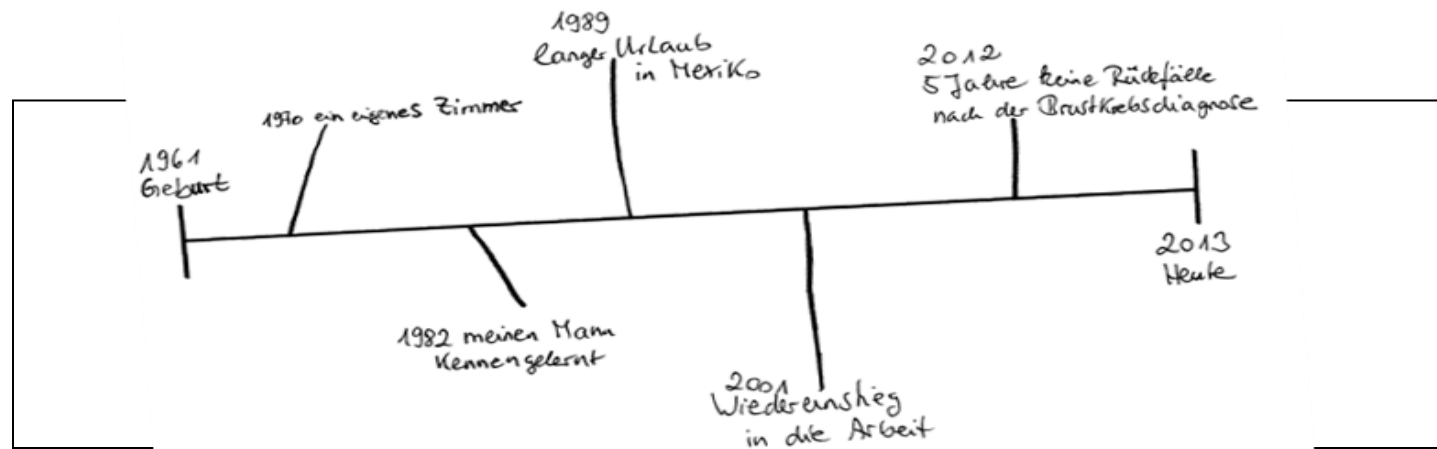
5. Meilensteine der Dankbarkeit



In der Übung zu Dankbarkeit auf dem Lebensweg haben sie bereits ein besonderes Erlebnis Ihrer Lebensgeschichte beachtet. Sie haben einen Meilenstein der Dankbarkeit markiert. ...



Meilensteine der Dankbarkeit



Das emotionale Erleben von Dankbarkeit wird in einer körper- und sinnesbezogenen Imaginationsübung unterstützt.

Das gefühlsmäßige Erleben von Dankbarkeit wird hervorgehoben.



Fantasiereise zu einem Erlebnis, bei dem Dankbarkeit deutlich erlebt wurde.

2. Gefühle der Dankbarkeit intensivieren



Gefühle sind sehr eng mit körperlichen Empfindungen verbunden. Je mehr körperliche Sinne, wie Sehen, Hören oder Riechen, an einem Gefühl beteiligt sind, desto intensiver kann das Erleben des Gefühls werden.

Dankbarkeit mit allen Sinnen erleben

In diesem Video erklärt Prof. Sieland die Vorstellungsübung zum Erleben von Dankbarkeit: Dankbarkeit auf dem Lebensweg.



Wie ist es Ihnen auf Ihrer Fantasiereise ergangen?

Es war eine gute Reise, ich habe mich an positive Erlebnisse meines Lebenswegs erinnern können und auch angenehme Gefühle dabei gespürt.

[hier weiterlesen](#)

Mir sind auch negative Erinnerungen in den Sinn gekommen, die mich belastet haben.

[hier weiterlesen](#)

Ich konnte mit manchen Fragen nichts anfangen.

[hier weiterlesen](#)

Fünf Dankbarkeitsdämpfer (Traits)

*Solom et al (2016) Thieves of thankfulness: Traits that inhibit gratitude

Materialismus*

- „Das was ich habe. ist doch nichts Besonderes, aber ich hätte gerne etwas Besonderes!“

Narzissmus**

- „Das steht mir doch zu!“



Verpflichtungsgefühl

- „Das muss ich mit gleicher Münze zurückzahlen!“

Autonomiestreben

- „Das bringt mich in eine unterlegene Position!“

Zynismus*

- „Der meint es nicht nur gut mit mir“

Die „Vervollständigung“ des Gefühls der Dankbarkeit durch die Aufnahme des Handlungsimpulses: Gutes zurückgeben.

Am Ende des Trainings geht es um den Ausdruck von Dankbarkeit.



Viele Ideen werden angeboten ...

DIREKT DEN DANK AUSDRÜCKEN – GEGENÜBER DER PERSON DIE MIR ETWAS GUTES HAT ZUKOMMEN LASSEN.

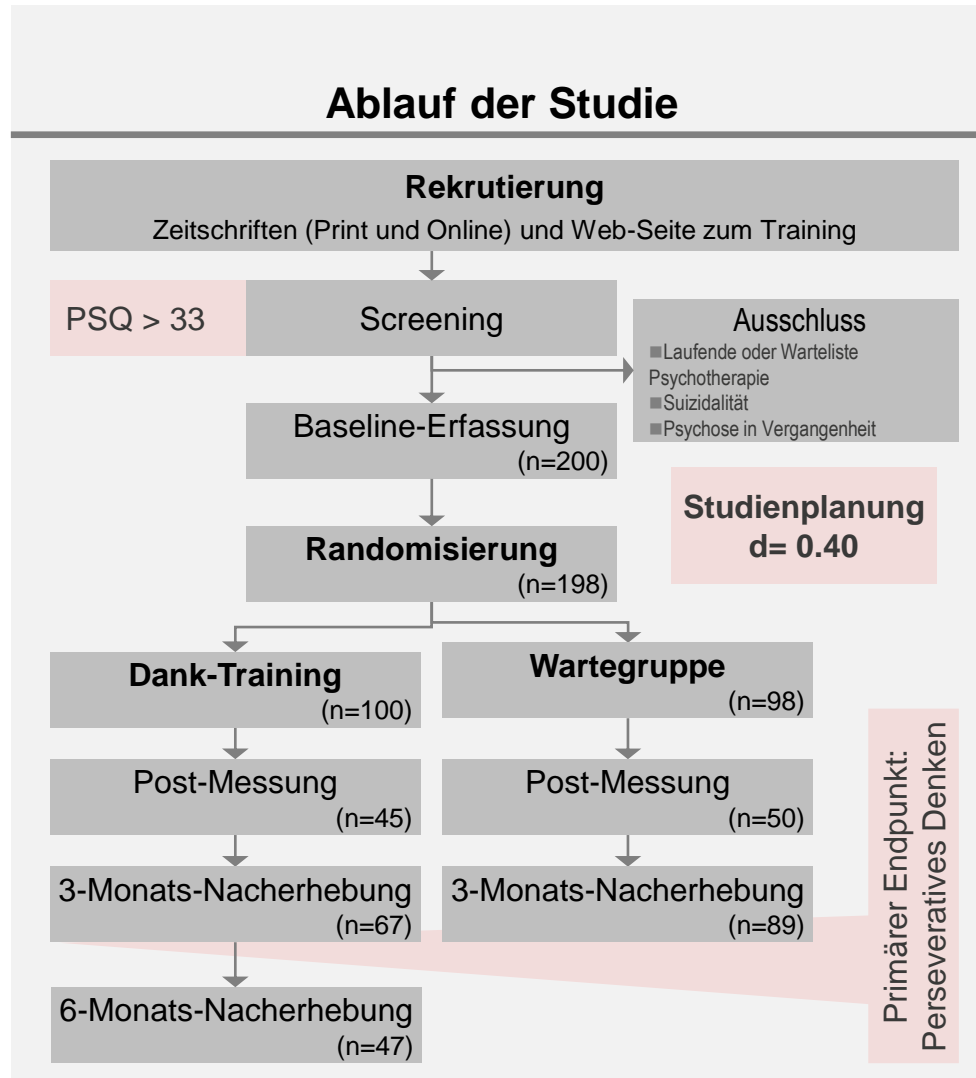
mit Worten . . .

- "Danke" sagen
- einen Dankbrief oder eine Dankmail schreiben
- über ein soziales Netzwerk „Dankesworte“ hinterlassen (z.B. auf der Pinnwand)
- einen Zettel mit dem Dank heimlich in die Tasche tun
- dem anderen sagen, was man mag und schätzt
- eine Dankesrede halten
- eine Dankeskarte schreiben
- Zettel mit schönen Worten in die Frühstücksbox legen
- sich in einem Telefonat bedanken
- eine kurze SMS verschicken (z.B. "Ich denk an dich.")
- dem anderen sagen, wie man von ihm profitiert hat
- eine von Hand geschriebene Karte mit lieben Worten schicken
- einen ermutigenden Sinnspruch zuschicken
- _____
- _____

mit Bildern . . .

- Foto von sich selbst und dem Beschenkten per Smartphone zuschicken
- ein Foto über die eigene Freude zusenden
- _____
- _____

Das Studiendesign. Durchgeführt wurde eine randomisiert-kontrollierte Studie.



Training

- 4 Lektionen
- 1 Einheit / Woche planmäßig
- 4 x Feedback durch E-Coach
- Ca. 2h Zeitumfang für Coaching



Überwiegend nahmen Frauen teil, Mitte 40, mit ausgeprägten psychischen Beschwerden ohne Vorerfahrung in Präventions-Trainings, aber mit Psychotherapieerfahrung.

Teilnehmende

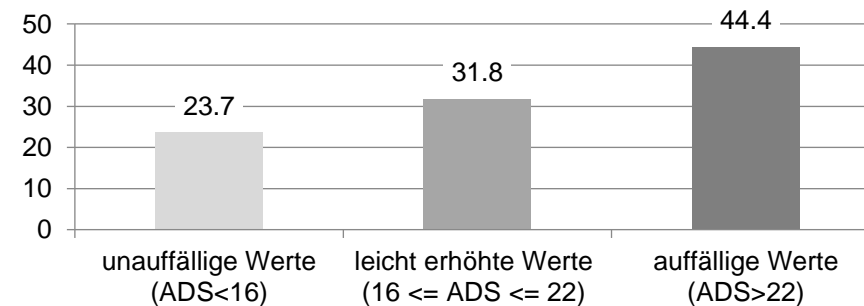
- 89 % weiblich
- 46 Jahre alt (SD=10, range: 23-67)
- 65 % verheiratet / Partnerschaft
- 48 % mit Kindern im Haushalt
- 67% Hochschulabschluss
- 79% Berufstätig



Vorerfahrung

- 14 % Vorerfahrungen mit Gesundheitstrainings
- 56 % Psychotherapeutische Behandlung in Vorgeschichte

Psychische Gesundheit / Depressivität





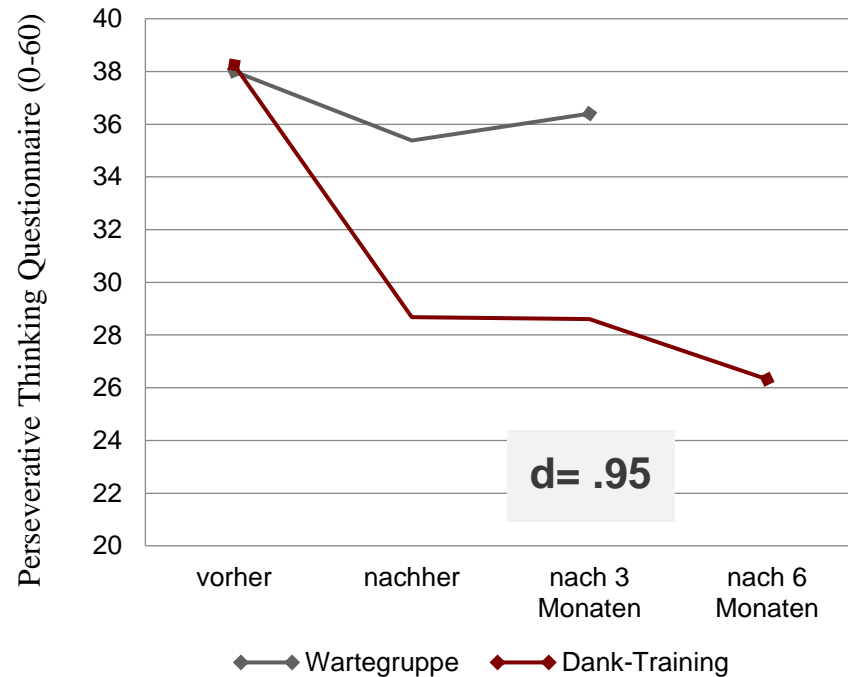
Primäres Erfolgskriterium. Teilnehmer am Dankbarkeits-training reduzieren Sorgen und Grübeln deutlich.



arburger Institut für
ligion & Psychotherapie

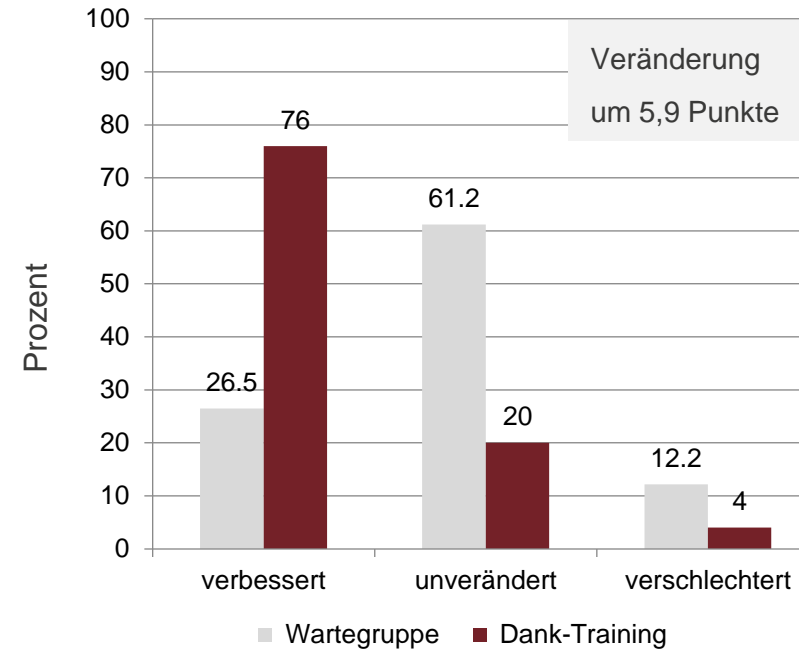
Sorgen und Grübeln

Intention-to-treat Analyse (N=198)



Anteil von Teilnehmenden mit reliabler Verbesserung

Intention-to-treat Analyse (N=198)



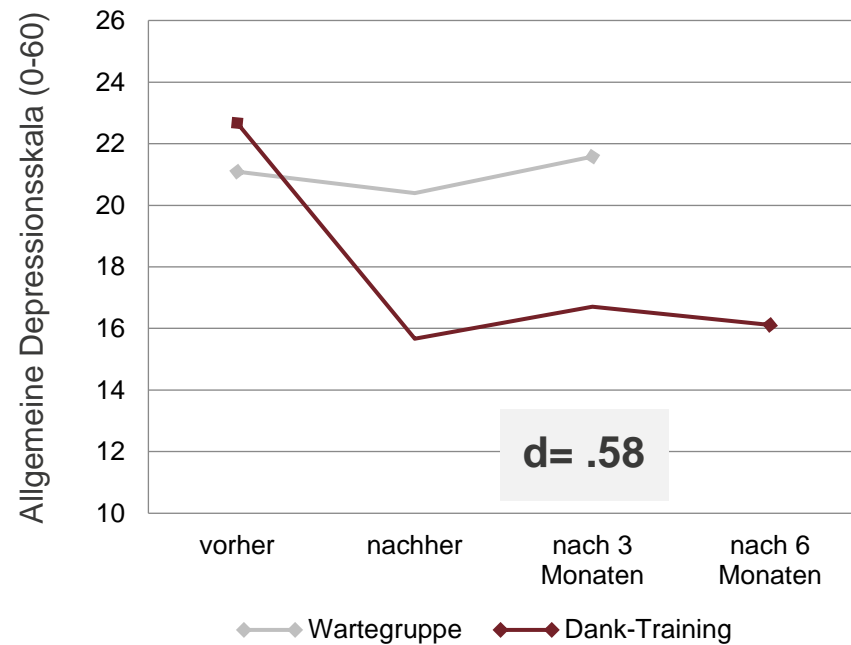
NNT = 2.3

Sekundäres Erfolgskriterium. Eine positive „Nebenwirkung“ ist eine substantielle Reduktion depressiver Beschwerden.



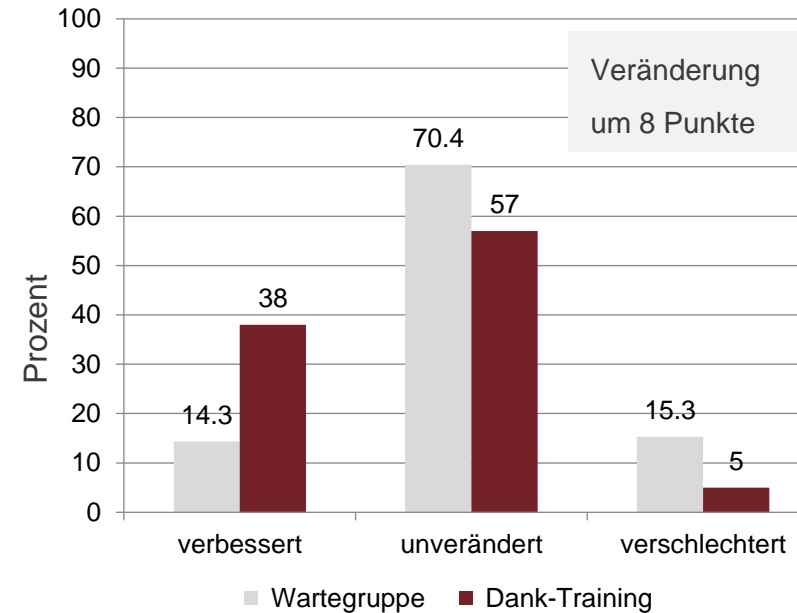
Depressive Beschwerden

Intention-to-treat Analyse (N=198)



Anteil von Teilnehmenden mit reliabler Verbesserung

Intention-to-treat Analyse (N=198)



NNT = 4.2

Dankbarkeit und Religion

- Zentrale Bedeutung in allen Weltreligionen
- Religiöse Menschen schätzen sich selbst als dankbarer ein. (Tsang et al., 2012; Krause, 2009)
- Religiöse Dankbarkeit ist ein Prädiktor für bessere psychische Gesundheit (über allgemeine Dankbarkeit hinaus) (Rosmarin et. al., 2011)
- Dankbarkeit gegenüber Gott als Stresspuffer für die negativen Folgen von chronischen Stressoren (Krause, 2009)

Methodische Begrenzungen „Religion und Dankbarkeit“

- Studien hauptsächlich an US-amerikanischen Probanden
- Vorwiegend korrelative Querschnittstudien
- Hauptsächlich wurde Dankbarkeit als Trait mit Selbstbeurteilungfragebogen erfasst (z.B. GQ-6), d.h. kaum Verhaltens- oder Psychophysiologische Maße

Die Bedeutung von Religiosität auf die Wirkung eines Trainings zur Förderung von Dankbarkeit (Swillus, 2019)

Tab. 3. Mittelwerte in Dankbarkeit zu verschiedenen Messzeitpunkten in Abhängigkeit von der Religiosität der Probanden (Standardabweichungen bzw. -fehler in Klammern).

Religiosität	T1 (SD)	T2 (SD)	T3 (SD)	T4 (SD)	M (SEM)	n
niedrig	17,90 (3,01)	19,96 (3,13)	20,00 (3,10)	20,75 (2,08)	19,65 (0,414)	30
mittel	18,63 (3,52)	20,69 (3,27)	20,48 (2,69)	20,50 (2,56)	20,07 (0,401)	32
hoch	20,29 (2,35)	21,85 (2,50)	21,00 (2,81)	22,45 (1,74)	21,40 (0,495)	21
M (SEM)	18,94 (0,34)	20,83 (0,34)	20,49 (0,32)	21,23 (0,25)	20,38 (0,25)	

T = Messzeitpunkt, M = Mittelwert, n = Teilstichprobengröße, SD = Standardabweichung, SEM = Standardfehler des Mittelwerts.

- Die Probanden wurden im Schnitt über das Training hinweg dankbarer.
- Hoch religiöse Menschen hatten im Vergleich zu niedrig religiösen Menschen höhere Ausgangswerte in Dankbarkeit.
- Die Hochreligiösen hatten dabei keine stärkeren Anstiege in Dankbarkeit als Partizipanten mit niedrigerer Religiosität.
- Hohe Zentralität in Religiosität hatten keinen generellen Nutzen in der Entwicklung von Werten im psychischen Wohlbefinden (Rumination/Depressivität).
- Im Gegenteil: Die Niedrigreligiösen zeigten im Verlauf des Dankbarkeitstrainings GET.ON Gratitude im Vergleich zu den Hochreligiösen eine stärkere Reduktion in ihren Ruminations/Depressionswerten vom ersten zum vierten Messzeitpunkt.



Henning Freund
Dirk Lehr

Dankbarkeit in der Psychotherapie

Ressource und Herausforderung



 hogrefe