

Interview

März 2014

Psychologin Dr. Doris Wolf über Dankbarkeit

„Danke sagen“ macht glücklich

Weihnachten und Muttertag sind klassische Anlässe, sich bei seinen Liebsten zu bedanken. Doch im Alltag geht das kleine Wort mit der großen Wirkung oft unter. Dabei gibt es sicher viele Menschen in unserem Umfeld, die ein Dankeschön verdient hätten – für ihre Hilfe beim Umzug, ihr offenes Ohr oder die gemeinsamen Überstunden im Büro. Eine besondere Möglichkeit, für die tagtäglichen kleinen und großen Gefallen „Danke“ zu sagen, bietet der Persil Danke-Truck, der ab Mai auf Deutschlandtour geht. Auch Diplom-Psychologin Dr. Doris Wolf hat sich mit dem Thema Dankbarkeit auseinandergesetzt und erklärt im Interview, warum uns das kleine Zauberwort sogar glücklich macht.

„Danke sagen“ kommt von Dankbarkeit – und die ist wesentlich für unsere innere Ausgeglichenheit und Zufriedenheit. Davon ist Dr. Doris Wolf, Diplom-Psychologin, psychologische Psychotherapeutin und Buchautorin aus Mannheim, überzeugt. Nach über 30 Jahren Berufserfahrung als Psychotherapeutin weiß sie: Danke ist viel mehr als eine Höflichkeitsform – es ist ein grundlegendes Element für das Funktionieren unserer zwischenmenschlichen Kommunikation.

Frau Dr. Wolf, warum ist „Danke sagen“ so wichtig?

Das Wort „Danke“ ist ein „sozialer Schmierstoff“. Es kostet uns nichts und kann sehr viel Positives für das Zusammenleben mit anderen bewirken.

Das klingt gut. Aber was heißt das genau?

Indem wir uns bei einer Person bedanken, erkennen wir ihre Leistung an. Wir vermitteln ihr,

dass wir ihren Einsatz nicht für selbstverständlich halten. Unser „Danke“ ist somit ein Ausdruck von Respekt der anderen Person gegenüber. Für uns selbst hat das Bedanken ebenfalls positive Auswirkungen. Indem wir uns bedanken, machen wir uns zum Beispiel bewusst, dass es andere Menschen gibt, die uns unterstützen. Wir empfinden Freude und Glück, dass andere uns gut behandeln. Das wiederum hat positive Auswirkungen auf unsere Umgebung. Andere Menschen halten sich gerne in unserem Umfeld auf, denn sie fühlen sich von uns geschätzt.

Ein nettes Dankeschön hört wahrscheinlich jeder gerne.

Bei dem Empfänger bewirkt das Wörtchen „Danke“, dass er sich ernst genommen fühlt. Er erfährt, dass wir sein Bemühen honorieren. Das Gleichgewicht von Geben und Nehmen bleibt gewahrt. „Danke“ wirkt jedoch nicht auf alle Menschen gleich. Es gibt auch Menschen, die einen Dank nicht gut annehmen können. Für sie ist die Aufmerksamkeit eher unangenehm.

Das heißt, ein Dank wird immer unterschiedlich aufgenommen. Kann man das Wort „Danke“ in diesem Zusammenhang auch zu häufig verwenden?

Letztendlich entscheidet unser Gegenüber, wie das „Danke“ bei ihm ankommt. Wenn er es als Floskel oder Manipulationsversuch bewertet, dann wird es seine positive Wirkung verfehlen. Wenn er sich schwer tut, Dank anzunehmen, dann kann ein „Danke“ ebenfalls schlecht bei ihm ankommen. Dennoch ist es besser, einmal zu viel „Danke“ zu sagen als einmal zu wenig. Entscheidend ist, dass es von Herzen kommt und keine Absicht dahinter steht, den anderen zu manipulieren. Auch sollte das „Danke“ keine Höflichkeitsfloskel sein. Wenn man beispielsweise am Ende einer im Ausbau befindlichen Autobahn ein Schild mit der Aufschrift „Danke für Ihre Geduld“ sieht, kann man als Empfänger schon mal den Eindruck bekommen, nicht ernst genommen zu werden. Woher will der andere wissen, dass man Verständnis oder Geduld hat?

Wer verwendet das Wort „Danke“ eigentlich häufiger – Frauen oder Männer?

Das sind gewöhnlich Frauen. Frauen achten viel stärker auf die Harmonie in Beziehungen, versetzen sich in ihr Gegenüber und wollen, dass es ihm gut geht. Sie wollen eher gemocht

werden. Letztendlich spielt bei dem Gebrauch von „Danke“ aber weniger das Geschlecht eine Rolle als die persönlichen Lebenseinstellungen und Wertvorstellungen.

Viele kennen es aus dem Berufsleben: Sie vermissen ein Wort der Anerkennung, oft auch ein einfaches „Danke“. Warum tun sich einige Menschen mit dem kleinen Wort so schwer?

Für dieses Verhalten gibt es unterschiedliche Gründe. Beispielsweise haben die Betroffenen nicht gelernt, dass man die Bemühungen anderer honoriert oder sie betrachten die Unterstützung anderer als selbstverständlich. Sie glauben, ein Anrecht darauf zu haben, dass andere etwas für sie tun.

Manchmal fühlen sie sich gegenüber anderen auch selbst benachteiligt und betrachten deren Einsatz lediglich als gerechten Ausgleich. Andere wiederum sind einfach gedankenlos oder auf etwas anderes konzentriert. Sie denken nicht darüber nach, wie andere sich fühlen und was sie brauchen. Und dann wiederum gibt es Mitmenschen, die Angst haben, mit dem Wörtchen „Danke“ auszudrücken, dass sie die Hilfe der anderen benötigen. Oder sie fürchten, wenn sie sich bedanken, wird der andere überheblich.

Das bedeutet aber auch: Das Bewusstsein für das Wort Danke kann das Arbeitsklima verbessern.

Ja, auf jeden Fall. Für viele Beschäftigte ist Wertschätzung wichtiger als der Lohn. Dankbarkeit zu äußern ist eine Form der Wertschätzung des Einsatzes.

Welche positiven Auswirkungen hat ein „Danke“ für uns, seelisch wie körperlich?

Dankbarkeit verbessert unsere Stimmung, wir fühlen uns zufrieden und befriedigt. Dankbarkeit macht glücklich. Wir sind in Frieden mit dem Leben. Dankbarkeit strahlt auch nach außen. Andere sind gerne mit uns zusammen. Wir fühlen uns mit anderen verbunden, wenn wir uns bei ihnen bedanken. Wenn wir dankbar sind, gelingen uns Aufgaben leichter, wir sind kreativer und offener. Wir sind dann auch großzügiger – sowohl im Schenken und Helfen als auch im Verzeihen. Wenn wir uns an Dinge erinnern, für die wir dankbar sind, oder wenn wir anderen unseren Dank ausdrücken, dann erhöht sich die Konzentration der Botenstoffe Serotonin und Dopamin. Unser Körper schüttet Glückshormone aus.

Es tut also rundherum gut, dankbar zu sein und Dankbarkeit zu zeigen. Aber wie wichtig ist Dankbarkeit, um glücklich zu sein?

Es gibt viele Wege, in uns ein Glücksgefühl wachzurufen. Dankbarkeit ist ein einfacher Weg. Wir müssen nichts tun, außer uns lediglich bewusst zu machen, wofür wir dankbar sein können. Wir brauchen nur bereit zu sein, das Positive zu sehen, und schon fühlen wir uns zufrieden. Die Zufriedenheit strahlt wiederum auf andere ab und wir stärken so unsere Beziehungen. Ein positiver Kreislauf – und ganz einfach in Gang zu setzen.

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.henkel.de/presse

Henkel ist weltweit mit führenden Marken und Technologien in den drei Geschäftsfeldern Laundry & Home Care, Beauty Care und Adhesive Technologies tätig. Das 1876 gegründete Unternehmen hält mit rund 47.000 Mitarbeitern und bekannten Marken wie Persil, Schwarzkopf oder Loctite global führende Marktpositionen im Konsumenten- und im Industriegeschäft. Im Geschäftsjahr 2013 erzielte Henkel einen Umsatz von 16,4 Mrd. Euro und ein bereinigtes betriebliches Ergebnis von 2,5 Mrd. Euro. Die Vorzugsaktien von Henkel sind im DAX notiert.

Kontakt	Bettina Klinken	Catherin Freier
Telefon	+49 211 797-8312	+49 211 797-9987
Telefax	+49 211 798-9832	+49 211 798-9832
E-Mail	bettina.klinken@henkel.com	catherin.freier@henkel.com

Henkel AG & Co. KGaA