



Dankbarkeit
in Zeiten
der Frustration



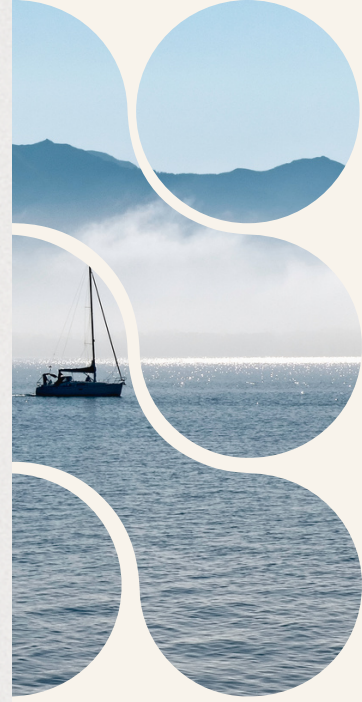
♥ **Jonathan Lear, Psychoanalytiker und Philosoph, nennt Dankbarkeit die Grundlage für „radikale Hoffnung“.**

Lear sieht in Dankbarkeit eine Haltung, die selbst in Krisen eine Beziehung zum Guten bewahrt. Dankbarkeit sei eine Beziehung zur Welt. Und ein Ausdruck der Liebe.

„In der philosophischen
wie der analytischen
Perspektive lässt sich
Dankbarkeit als eine
Beziehung zur Welt
verstehen. In gewisser
Weise geht es um Liebe.“

– Jonathan Lear

DIE ZEIT, 2025





Dankbarkeit entsteht nicht aus Fülle, sondern inmitten von Verlust. Dankbarkeit macht Verbundenheit möglich, selbst wenn Sicherheiten wegbrechen.

**Eine gute, lebenswertere Gesellschaftsform kann nach Lear auf Dankbarkeit beruhen und weiterentwickelt werden.
Dankbarkeit sei jedoch keine Schuldfrage. Sie ist ein freiwilliges Geschenk.**



🧠 Tony Manela, Philosoph, unterscheidet:

Die *Gratitude-Theorie*

Kann man jemandem für eine Tat dankbar sein – aber nicht für die Konsequenzen dieser Tat?

👉 Diese feine Differenz macht einen Unterschied.

Denn manchmal sind wir dankbar für das, was aus uns geworden ist – obwohl (oder gerade weil) es durch Schmerz, Umwege oder Verlust entstanden ist. Diese Form von Dankbarkeit braucht nicht immer ein Gegenüber. Aber sie braucht Reflexion. Und: Versöhnung.



Manela unterscheidet zwischen:

- „prepositional gratitude“ – Dankbarkeit gegenüber jemandem für eine Handlung
- und „propositional gratitude“ – Dankbarkeit für den allgemeinen Zustand oder die Gegebenheit des Lebens

Die spannende Frage, die er stellt ist: ***Kann ich dankbar sein, obwohl die Konsequenzen schmerzhaft waren?***



“ Gratitude is the
proper or called-for
response in a
beneficiary to benefits
or beneficence
from a benefactor. ”

Tony Manela



Jürgen Dinkel, Historiker, zeigt:



Dinkel erklärt beim Deutschlandfunk Nova: In kultureller und politischer Perspektive fungiert **Dankbarkeit als Bindemittel**, kann aber gleichzeitig gesellschaftliche Normen, Machtverhältnisse und Hierarchien stabilisieren. Sie ist damit **mehrdeutig** – sowohl verbindende, als auch stützende Funktion.

Dankbarkeit ist mehr als etwas Privates. Dankbarkeit ist ein sozialer Mechanismus, der Gemeinschaft stiften kann, aber auch Machtverhältnisse stabilisiert. Eine kollektive Praxis – und zugleich kulturell formbar. Dankbarkeit als sozialer Kitt gewissermaßen.

”

Dankesbezeugungen
stellen keine universelle
anthropologische
Praktik dar, sondern
eine historisch spezifische
gesellschaftliche Geste,
die erlernt und anerzogen
werden muss.

JÜRGEN DINKEL





 **Robert Emmons, Psychologe**, erforscht die **Wirkung von Dankbarkeit** auf Gesundheit, Resilienz und Lebenszufriedenheit.

Seine Studien zeigen: **Dankbarkeit wirkt wie ein mentales Immunsystem gegen Dauerstress. Dankbarkeit kann langfristig Wohlbefinden und Widerstandsfähigkeit stärken**, etwa durch gezielte Übungen wie Dankbarkeitstagebücher. Dankbarkeit verändert das Gehirn.

Sie steigert Resilienz, senkt Stress, verbessert Beziehungen. Dankbarkeit ist der bewusste Blick auf das, was trotz allem trägt.

Und das Beste: Sie lässt sich kultivieren – Tag für Tag.

Wer Dankbarkeit bewusst praktiziert erlebt weniger Alltagsstress, schläft besser, ist aktiver und glücklicher. Wichtig: Der Fokus liegt darauf, **den eigenen Anteil am Positiven zu erkennen** – anstatt nur passiv dankbar zu sein.

”



Gratitude is not
only an emotion,
felt when receiving
a benefit gladly,
but it is also
a stance toward life.

– Robert A. Emmons



💡 **Mein Gedanken dazu:**

Dankbarkeit ist kein Rückzug ins Private. Sie ist eine tief menschliche Haltung – die Wandel trägt, Beziehungen stärkt und Zukunft überhaupt erst möglich macht.

Dankbarkeit ist viel mehr als eine emotionale Reaktion – sie kann zum Motor innerer Haltung und gesellschaftlicher Resilienz werden.



Für mich ist Dankbarkeit ein **Beziehungskompass und eine Einladung zur Verbindung. Ich komme (wieder) mit mir selbst und anderen in Kontakt. Ich stelle eine Beziehung zur Welt aktiv her. Und zu einem bewusst gestalteten Miteinander.**

Dankbarkeit macht uns offen – für Verbundenheit, für Erfahrungen, für Trauer, Verlust und Schmerz, für Großzügigkeit, für Mitgefühl, für Neues. Dankbarkeit nicht trotz, sondern mitten in der Ungewissheit. Eine Haltung, die Zukunft öffnet. Und eine Einladung zu mehr Menschlichkeit.

“

**Zwischen
Verletzlichkeit
und Klarheit:
Was ist echte
Dankbarkeit?**



**Dankbarkeit
als Quelle
radikaler
Hoffnung.**

JONATHAN LEAR



**Wem sind
wir eigentlich
wofür dankbar –
und warum?**

TONY MANELA

**Dankbarkeit:
keine Pflicht –
sondern eine
Einladung.**





**Nach Lear „öffnet Dankbarkeit die Zukunft“.
Dankbarkeit trägt dazu bei, dass wir ein Selbst
entwickeln. Dankbarkeit ermöglicht
Wachstumspotenziale.**

