



## **Dankbarkeit als Lebenseinstellung**

Dr. Joanne Foster

„Dankbarkeit ist die schönste Blüte, die aus der Seele sprießt.“  
~ Henry Ward Beecher

### **Kinder und Dankbarkeit?**

Kinder nehmen sich vielleicht nicht die Zeit, innezuhalten und ihr Glück oder ihre Möglichkeiten zu schätzen – wie z. B. lustige Gruppenarbeiten, kreative Beschäftigungen oder Freizeitaktivitäten. Sie nehmen Erfahrungen oder Dinge vielleicht als selbstverständlich hin. Vielleicht sind sie zu beschäftigt. Oder vielleicht wissen sie die *Kraft* der Dankbarkeit nicht zu schätzen und wie sie zu Erfüllung führen kann.

Erwachsene können Kindern dabei helfen, ihre eigenen Fähigkeiten und die Freuden des Lebens zu erkennen, indem sie eine „*Einstellung der Dankbarkeit*“ vorleben und fördern. Diese Einstellung beinhaltet, das Beste aus jedem Tag zu machen, Anstrengung und Energie zu fördern und die vielen kleinen Anlässe der Dankbarkeit zu verstärken.

### **Kleine Anlässe der Dankbarkeit: Wofür kann ich dankbar sein?**

Die positiven Aspekte des Lebens sind von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Welche Aspekte könnten das sein? Obwohl materielle Besitztümer, Komfort oder Privilegien einem sofort in den Sinn kommen, gibt es noch andere bemerkenswerte Anlässe. Zum Beispiel Stärken, Gesundheit, bedeutungsvolle Verbindungen und Erfahrungen oder kleine, große und unerwartete Entwicklungen, einschließlich derer, die von anderen ermöglicht werden.

Kindern zu sagen, sie sollen „dankbar“ für das sein, was sie haben oder können, ist ein eher oberflächlicher Ansatz. Schlage stattdessen vor, dass sie über die folgenden Aufforderungen nachdenken oder schreiben, um Dankbarkeit auf wirkungsvolle Weise mit ihrem eigenen Leben zu verbinden:

- Was macht dich glücklich? (Wann lachst, singst oder tanzt du?)
- Was weißt du? (Wann fühlst du dich aufgeregt, freundlich oder stark?)
- Wie kannst du etwas Positives bewirken? (Wer oder was kann dir helfen oder dich unterstützen?)

Die Beschäftigung mit Fragen wie diesen – und auch mit den Antworten – fördert das *Bewusstsein* für Erfahrungen und Begegnungen, die wichtig sind, und warum Kinder dafür dankbar sein sollten. Sie können sich auch mit anderen austauschen und Ideen und positive Stimmung teilen.

## Tipps zur Förderung von Dankbarkeit

Hier sind vier praktische Strategien:

- 1.) Achte auf Ereignisse, die sonst übersehen werden könnten.** Eindrucksvolle Sonnenuntergänge, spontane Umarmungen und zusammen Kichern, feierliche Momente, blühende Blumen, eisiges Wasser an heißen Tagen, Vogelzwitschern ... Diese Ereignisse sind wichtig, sie können Energie spenden. Genieße sie – und seid gemeinsam dankbar.
- 2.) Zeige Widerstandsfähigkeit.** Halte dich nicht mit Negativem oder Schwierigkeiten auf. Sprich mit den Kindern über „das Licht am Horizont“ und wie man „die gute Seite von Dingen“ betrachtet und schätzt.
- 3.) Sage öfter „Danke“** – zu Freunden, Familienmitgliedern, Erzieherinnen, Nachbarn, Trainerinnen usw. Sei aufrichtig. Lächle. Erkenne, wofür du dankbar sein solltest, und gib es weiter. Kinder können dies nachahmen und es steigert die Freude exponentiell.
- 4.) Erfahre mehr über Dankbarkeit und ihre Vorteile.** Erforscht dies gemeinsam. Findet beispielsweise heraus, wie Dankbarkeit den Stresspegel senken, Beziehungen stärken und das persönliche Wachstum fördern kann. Sie kann Menschen auch dabei helfen, mit Widrigkeiten umzugehen und sich motiviert zu fühlen. Das sind tiefgreifende Vorteile!

In vielen Kulturen neigen die Menschen dazu, sich nur zu besonderen Anlässen auf Dankbarkeit zu konzentrieren. Es ist jedoch immer eine gute Gelegenheit, eine „*Einstellung der Dankbarkeit*“ zu pflegen und zu vermitteln. Ob allein oder mit anderen: Sei dankbar für einfache Freuden, Überfluss und Güte – im Herzen, zu Hause, in der Gemeinschaft und anderswo.

Quelle: <https://joannefoster.ca/an-attitude-of-gratitude/> [07.10.2024)

Übersetzung und Bearbeitung: Martina Rosenboom

Stand: 23.10.2024



Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen  
([Details](#))