

Wofür bist du dankbar?

Dankbare Menschen leben glücklicher und gesünder. Eine Dankbarkeitskultur in der Kita fördern unterstützt somit Fachkräfte und Kinder gleichermaßen. Barbara Schmieder aus dem pädagogischen Leitungskreis des Kita-Trägernetzwerks Konzept-e in Stuttgart berichtet im folgenden Interview, was das bedeutet und wie eine Dankbarkeitspraxis gelingen kann.

Eike Ostendorf-Servissoglou: *Frau Schmieder, Sie haben sich intensiv mit dem Gefühl der Dankbarkeit befasst und empfehlen, es zu kultivieren. Warum?*

Barbara Schmieder: Seit einigen Jahren ist Dankbarkeit Gegenstand wissenschaftlicher Forschung. Und die Ergebnisse lassen aufhorchen: Denn Dankbarkeit trägt zur psychischen Gesundheit und zum Wohlbefinden bei. Wer sich dankbar fühlt, kann nicht gleichzeitig ärgerlich, neidisch, feindselig oder sorgenvoll sein. Dankbare Menschen sind daher nachweislich glücklicher, optimistischer, hilfsbereiter und einfühlsamer. Ihr Selbstwertgefühl steigt, sie können leichter mit Belastungen umgehen, sie sind gesünder und leistungsfähiger.

Was bedeutet es eigentlich genau, dankbar zu sein?

Dankbarkeit entfaltet dann ihre Wirkung, wenn wir sie wirklich fühlen – also, wenn sie kein Lippenbekenntnis ist nach dem Motto „Nun sag mal schön Danke!“ Ist das Gefühl echt, dann geht es mit Freude einher. Wir spüren es körperlich, zum Beispiel als wohlrig warmes Gefühl im Bauch. Die Augen beginnen zu strahlen, das Gesicht entspannt sich. Dankbarkeit und Freude möchten wir in der Regel gerne mit anderen teilen.



BARBARA SCHMIEDER ist Fachberaterin für Kindertagesstätten und Mitglied im Pädagogischen Leitungskreis des Kita-Trägernetzwerks Konzept-e, Stuttgart. Sie ist zuständig für die element-i Kindertagesstätten an den Standorten Oberschwaben, Giengen an der Brenz und Stuttgart. Ihre besondere Expertise liegt in den Bereichen Gesundheit, Hochsensibilität, systemisches Coaching sowie Teamentwicklung.

Gibt es typische Dankbarkeitsthemen? Wofür sollten wir dankbar sein?

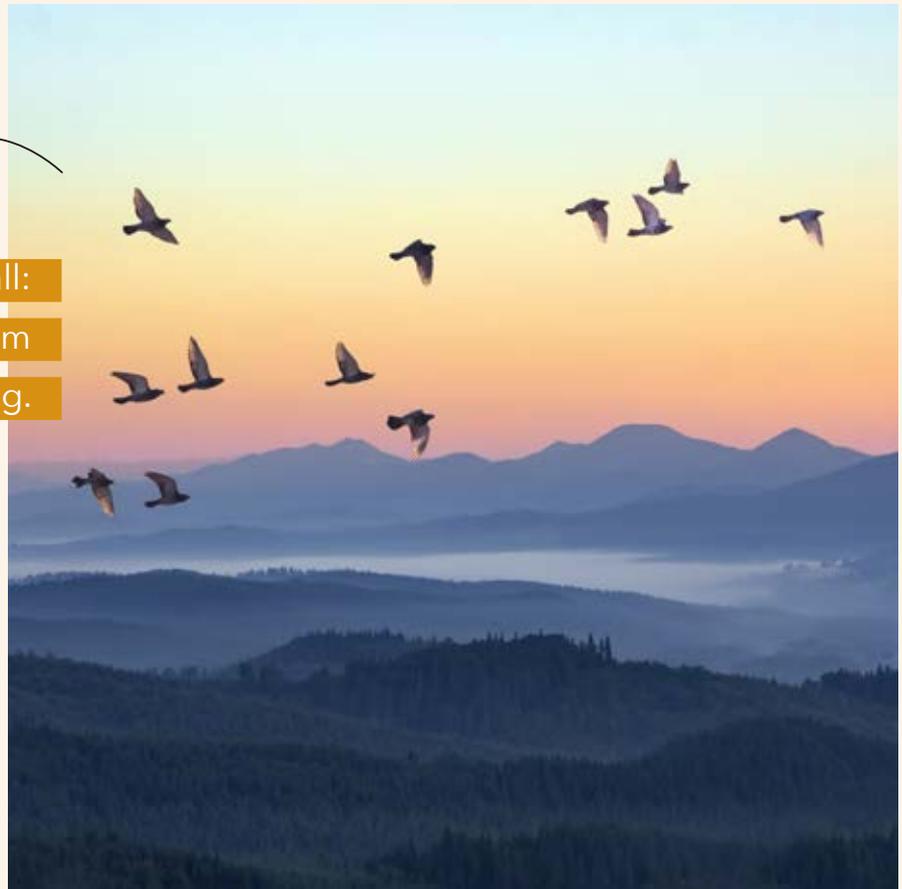
Die meisten denken gleich an große Themen wie Frieden oder ein sicheres Nahrungsangebot. Doch die sind oft zu abstrakt, um echte Gefühle auszulösen. Relevant sind vielmehr die vielen positiven Dinge im Alltag – ein schöner Sonnenaufgang, ein gutes Essen, das Kompliment eines Kollegen, die Umarmung einer Freundin. Wir haben uns an all dies Gute in unserem Leben so gewöhnt, dass wir es als gegeben hinnehmen. Oft fokussieren wir uns stattdessen auf das, was

fehlt oder schiefläuft. Oder wir vergleichen uns mit anderen, sehen, dass sie eventuell mehr haben oder besser dastehen als wir, und fühlen uns unzufrieden und missgünstig. Wenn wir stattdessen lernen, dankbar zu sein für das, was wir sind und haben, laden wir Freude und Glück in unser Leben ein.

Wie kann uns der Perspektivwechsel gelingen?

Das ist eine Übungssache. Wir benötigen Training, um die neue Sichtweise selbstverständlich werden zu lassen. Beginnen können wir zum Beispiel mit einem Dankbarkeitstagebuch, in das wir jeden Abend die positiven Dinge eintragen, die wir tagsüber erlebt haben. Sehr effektiv ist es auch, sich anzugewöhnen, den Menschen, die einem Freude bereiten, die helfen und unterstützen, aufrichtig Danke zu sagen oder ihnen einen Dankesbrief zu schreiben. Das macht uns bewusst, welcher Schatz zugewandte Familienmitglieder und Freund:innen, kollegiale Teammitglieder oder auch freundliche Zufallsbekanntschaften für unser Leben sind. Ein weiterer Tipp: Wer mit offenen Augen für das Schöne durchs Leben geht, wird täglich vieles entdecken, das ihm oder ihr ein Lächeln aufs Gesicht zaubert. Das kann eine duftende Blume, ein spielendes Kind, eine ungewöhnliche Wolke oder die witzige Dekoration in einem Schau-

Glück befindet sich überall:
zum Beispiel in einem
zauberhaften Sonnenaufgang.



fenster sein. Dann ist es schön, wenn wir uns einen Moment Zeit nehmen, um diese Dinge zu würdigen und zu genießen. Manche Menschen fertigen auch gerne eine Dankbarkeitscollage an. Sie sammeln Bilder von Menschen und Dingen, für die sie dankbar sind, und kleben die Fotos auf eine große Pappe, die sie gut sichtbar aufhängen.

Welche Rolle kann das Thema Dankbarkeit in Kitas spielen?

Eine bewusste Dankbarkeitskultur wirkt in der Kita auf zwei Ebenen: Die Fachkräfte können dadurch ihre Zufriedenheit, Gesundheit und Leistungsfähigkeit steigern. Das macht auch die Zusammenarbeit harmonischer. Außerdem profitieren die Kinder. Haben die Fachkräfte eine Dankbarkeitspraxis für sich etabliert, nehmen die Kinder das automatisch mit auf. Denn sie erleben das Vorbild der Erzieher:innen, die mit Dankbarkeit auf die vielen positiven Aspekte im Alltag reagieren, und machen es ihnen nach.

Die Pädagog:innen können Dankbarkeit darüber hinaus bei den Kindern gezielt fördern – zum Beispiel, indem sie die Kinder danach fragen, was sie an diesem Tag glücklich gemacht hat, und ihnen helfen, die Quellen der Freude zu erkennen. Auch in schwierigen Zeiten können sie die Kinder dazu

ermutigen, nach positiven Aspekten zu suchen und so eine Einstellung zu fördern, die den Blick auf Lösungen statt auf Probleme lenkt. Gespräche darüber, wie sich die Emotion der Dankbarkeit anfühlt, helfen Kindern, das Gefühl besser zu verstehen.

Gibt es Hindernisse und Risiken bei der Kultivierung einer Dankbarkeitspraxis?

Oft stehen wir uns selbst im Weg. Wir benennen unsere Dankbarkeit und Liebe nicht, weil wir wissen, dass die Quellen für diese Gefühle vergänglich sind und wir Angst davor haben, dass sie versiegen könnten. Zukunftssorgen halten uns davon ab, im Hier und Jetzt zu leben. Außerdem denken wir vielfach, dass es uns verletzlich macht, unsere Gefühle auszudrücken. Doch indem wir lernen, das Gute in unserem Leben zu schätzen und zu genießen, ohne daran festzuhalten oder es zu kontrollieren, können wir unsere Angst loslassen und unsere Freude steigern.

Die Dankbarkeitspraxis ist – aus meiner Sicht – frei von unerwünschten Nebenwirkungen. Einem Missverständnis möchte ich jedoch vorbeugen: Dankbar zu sein für das Gute im eigenen Leben, bedeutet nicht, Missstände zu ignorieren und nichts mehr dagegen zu unternehmen. Auch auf institutioneller Ebene ist sie kein Freifahrtsschein dafür, Rahmenbedingungen nicht bestmöglich zu gestalten. Es gibt jedoch viele Dinge, die wir nicht in der Hand haben, mit denen wir leben müssen. Wenn wir diese Dinge akzeptieren können und es uns gleichzeitig gelingt, das Gute in unserem Leben bewusst wahrzunehmen und dafür Dankbarkeit zu empfinden, leben wir erfüllter, zufriedener und gesünder. ●

Herzlichen Dank für das inspirierende Gespräch!

Gesprächsführung:
EIKE OSTENDORF-SERVISSOGLU