

Leseprobe aus:



ISBN: 978-3-499-62729-3

Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf www.rowohlt.de.

Janice Kaplan

Das große Glück der kleinen Dinge

Wie Dankbarkeit mein Leben veränderte

Aus dem Englischen von Katharina Förs und Barbara Steckhan

Rowohlt Taschenbuch Verlag

Deutsche Erstausgabe

Veröffentlicht im Rowohlt Taschenbuch

Verlag, Reinbek bei Hamburg, November 2016

Copyright © 2016 by Rowohlt Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2015 unter dem
Titel «The Gratitude Diaries. How a Year Looking on the Bright
Side Transformed My Life» bei Dutton, Penguin Group, USA.

Copyright © 2015 by Janice Kaplan

Redaktion Angela Troni

Umschlaggestaltung ZERO Werbeagentur, München

Umschlagabbildung FinePic®, München

Satz Scala PostScript, InDesign

Gesamtherstellung CPI books GmbH, Leck, Germany

ISBN 978 3 499 62729 3

Inhalt

Motto

Inhalt

Vorwort

I Winter: Liebe, Ehe und Familie

1 Ich will nicht immer die Undankbare sein

2 Die wiedererwachte Liebe zu meinem Mann

3 Dankbare Kinder

4 Jammern verboten!

II Frühling: Geld, Karriere und Besitz

5 Wie Diamantringe schrumpfen und Erinnerungen wachsen

6 Aufs Geld kommt es an – oder vielleicht auch nicht

7 Das Karrierespiel – oder: Was ich von James Bond gelernt habe

8 Dank und Undank im Job

III Sommer: Dankbarkeit und Gesundheit

9 Die Kraft von Vitamin DA

10 Wonder Woman auf dem Appalachian Trail

11 Abnehmen mit der verblüffenden Dankbarkeitsdiät

IV Herbst: Zusammenhalt und Unterstützung

12 Wie aus schlechten Zeiten gute werden

13 Selbstlos dem Leben begegnen

14 Freude entdecken

Epilog

Danksagung

Zitatquellen

1

Ich will nicht immer die Undankbare sein

Dankbar, mit dem neuen Jahr ein Leben voller Dankbarkeit beginnen zu können

Glücklich, weil ich jetzt weiß, dass Dankbarkeit Stress vermindern, den Schlaf verbessern und mich glücklicher machen kann

Froh über dieses hübsche Tagebuch, das ich nur mit guten Gedanken füllen werde

Mein Wunsch nach einem Leben voller Dankbarkeit erwachte an einem Silvesterabend kurz vor Mitternacht. Die Finger um ein Champagnerglas geklammert und ein festgefrorenes Lächeln auf den Lippen, stand ich auf einer Party. Eigentlich hätte ich mir bewusst machen sollen, wie gut es mir ging, stattdessen zählte ich die Minuten, bis ich endlich nach Hause aufbrechen konnte. Wegen meiner extrem hohen High Heels taten mir die Füße weh, und mir dröhnte der Kopf von der lauten Musik. Ich trug mein kleines Schwarzes, das ein bisschen zu eng war, und konnte es kaum erwarten, mir zu Hause die Miederwäsche vom Leib zu reißen.

Im Fernseher in der Ecke lief *New Year's Rockin' Eve*, die traditionelle Silvestersendung, und als ich sah, wie erst die Leute in Kalifornien jubelten, dann die Menschen in Washington miteinander anstießen und schließlich in Boston die Massen ausgelassen tobten, fragte ich mich, ob ich als Einzige in ganz Amerika nicht in Feierlaune war. Vielleicht waren die anderen aber auch nur bessere Schauspieler.

In New York stießen ungefähr eine Million Menschen einen donnernden Schrei aus, als es auf Mitternacht zuing und am Times Square der Ball langsam am Wolkenkratzer herabsank. Es herrschten ungefähr sieben Grad minus, und da die Menge von mobilen Metallzäunen in Schach gehalten wurde und keine Dixi-Klos in Reichweite waren, konnte man verstehen, dass sie Mitternacht herbeifieberte. Das neue Jahr auf

der Toilette zu begießen würde in jeder Hinsicht eine große Erleichterung sein.

Der Ball hatte sein Ziel erreicht, und unter dem Konfettiregen leuchtete auf der Anzeigetafel das neue Datum auf.

«*Ein gutes neues Jahr!*»

Mein Mann Ron küsste mich kurz auf die Wange, und wir stießen miteinander an.

Nun, da die Spannung verflogen war, schien niemand mehr recht zu wissen, was er mit sich anfangen sollte. Im Fernsehen senkte sich der Ball bereits in der x-ten Wiederholung, als handelte es sich um die Mondlandung oder den entscheidenden Touchdown beim Super Bowl. Nicht weit von mir an der Bar schenkte sich eine Frau ein weiteres Glas Champagner ein. Ihre Wimperntusche war verschmiert, Tränen liefen ihr über die Wangen.

«Alles in Ordnung?», fragte ich.

«Nein.» Sie wischte sich über die Augen. «Ich hasse Silvester. Warum macht man sich vor, alles wäre anders, nur weil der Zeiger über die Zwölf gerückt ist? Der Prinz mit seinem Schuh ist auch nicht vorbeigekommen und hat mich zur Prinzessin gemacht.»

Ich beschloss, mit ihr lieber nicht über die Details von Aschenputtel zu streiten (nein, meine Gute, um Mitternacht hat sie den Schuh *verloren* und sich von einer Prinzessin wieder in ein normales Mädchen verwandelt), und wandte mich ab. Ihre Frage aber ließ mich nicht mehr los. Würde sich tatsächlich etwas ändern? Wir feiern Silvester mit großen Hoffnungen und wahnsinnigen Erwartungen – was (abgesehen von der Miederwäsche) der Grund dafür sein mag, dass sich so viele Menschen unwohl fühlen. Die Frau hatte recht: Das Leben wurde nicht besser, bloß weil man ein Kalenderblatt umgeschlagen hatte.

Objektiv gesehen ging es mir gut, das wusste ich. Ich hatte zwei wunderbare Söhne, einen attraktiven Ehemann, einen interessanten Beruf und gute Freunde. Doch wie so viele von uns konzentrierte ich mich eher auf die negativen Seiten meines Lebens als auf die positiven. Die vergangenen zwölf Monate waren ohne Probleme verlaufen, allerdings auch ohne Höhen, die mich veranlasst hätten, außer mir vor Freude durch die Straßen zu tanzen. Ich stellte mir vor, wie ich den Silvester-

abend in einem Jahr verbringen würde. Was brauchte ich, um zu Mitternacht in einem Jahr glücklicher zu sein, als ich es augenblicklich war? Vielleicht würde ich in den kommenden zwölf Monaten im Lotto gewinnen, in ein Südseeparadies umziehen oder einen Bestseller schreiben. Aber würde sich dadurch wirklich etwas ändern? Ich hörte mich bereits murren, die Steuern auf den Gewinn seien viel zu hoch, die Sonne auf Maui brenne zu heiß, und sechs Wochen auf der Bestsellerliste seien kaum zufriedenstellend.

Wenn das kommende Jahr nach dem Muster des vergangenen Jahres ablief, würden zahlreiche gute und weniger gute Dinge passieren. Ich hatte kürzlich eine landesweite Umfrage zum Thema Dankbarkeit betreut und in der Talkshow *Today* darüber berichtet. Die Umfrage hatte mich nachdenklich gestimmt und angeregt, mich intensiver mit den Auswirkungen einer positiven Einstellung zu befassen. Daher wusste ich, dass meine Gefühle beim nächsten Jahresrückblick vermutlich weniger von den tatsächlichen Ereignissen abhängen würden als von der Stimmung, Gemütsverfassung und Haltung, mit der ich jedem einzelnen Tag gegenübertrat. Nicht die Umstände waren entscheidend, sondern meine Art und Weise, damit umzugehen. Ich konnte tatenlos darauf warten, dass etwas Wunderbares passierte – und daran dann immer noch etwas aussetzen haben. Oder ich akzeptierte, was geschah, und versuchte allem ein bisschen mehr Wertschätzung entgegenzubringen.

Als ich meinen Mantel holte, traf ich auf die Frau, die nicht länger Aschenputtel sein wollte.

«Ich wünsche Ihnen alles Gute für das neue Jahr», sagte ich.

«Das nützt auch nichts mehr», entgegnete sie.

«Vielleicht können Sie etwas tun, um es besser zu machen. Übrigens ein hübscher Mantel, den Sie da haben», sagte ich, als sie einen braunen Lammfellmantel überstreifte.

«Ach, der ist schon alt. Ich hätte lieber einen neuen. Ihrer ist viel hübscher.»

Ich hätte sie darauf hinweisen können, dass meiner kaum neuer war als ihrer und einen Fleck auf dem Ärmel hatte, aber ich hielt mich zurück. Hatte ich nicht gerade beschlossen, meine Stimmung, Gemütsverfassung und Haltung zu ändern? Mein Mantel war plötzlich ein Symbol

für mein Leben: Ich besaß ihn, also galt es ihn auch zu schätzen. Ich wollte nicht länger undankbar sein.

«Er ist weich und warm», sagte ich fröhlich und schob die Hände in die Taschen. Sogleich glitt mein Finger in ein Loch. Aber weder das Loch noch ein Fleck oder ein unordentlicher Saum konnte mich bremsen. Wenn ich am kommenden Silvester glücklicher sein wollte als an diesem, musste ich noch heute anfangen, meine Einstellung zu ändern. Am nächsten Morgen wachte ich früher auf als beabsichtigt. Die milde Wintersonne schien durch die Plisseerollos in unserer Wohnung im Zentrum Manhattans. Vor knapp zwei Jahren waren wir in die Stadt gezogen, nachdem wir lange Zeit in einem Vorort gewohnt hatten, und wir liebten die großen Fenster und die Aussicht auf den Fluss. (Meine erwachsenen Söhne hatten gescherzt, wir hätten den einzigen Platz in der Stadt gefunden, an dem man sich fühle wie in den Außenbezirken.) Die Wettervorhersage hatte vor einem Schneesturm gewarnt, dabei war der Winter ohnehin schon extrem schneereich und kalt. Doch ich zwang mich, innezuhalten und die wenigen Sonnenstrahlen zu genießen, die durch die stahlgrauen Wolken drangen.

Als ich aus der Küche Geschirrkloppern hörte, zog ich rasch eine Jeans und ein T-Shirt an und gesellte mich zu Ron, der das Frühstück machte. Obwohl wir an dem Morgen allein waren, hatte er so viele Lebensmittel auf der Arbeitsplatte ausgebreitet, dass eine ganze Armee satt geworden wäre.

«Findest du mich eigentlich undankbar?», fragte ich.

«Du brauchst dich nicht zu bedanken, wenn ich Arme Ritter brate», antwortete er und drehte die Toastscheibe um, die in der Pfanne brutzelte. «Es macht mir Spaß.»

«Ich meine größere Dinge als das Frühstück. Findest du, ich sollte es mehr würdigen ... was ich habe im Leben?»

«Oh, im Leben.» Er starrte in die Pfanne, offenbar damit beschäftigt, einen hausgemachten Sinnspruch zusammenzubrutzeln. «Vielleicht ist es dir wirklich nicht so viel wert, wie es sollte. Du siehst eher die Fehler als das Gute.»

«Ich will mich bemühen, von jetzt an dankbarer zu sein», erklärte ich. «Das ist mein Vorsatz für dieses Jahr. Ich glaube, es wird mich glücklicher machen. Vielleicht sogar uns beide.»

«Einen Versuch ist es wert», meinte er.

Das war alles. Mein Entschluss stand fest. Wir würden sehen, was sich daraus ergab.

Ron legte den Pfannenheber beiseite, und heißes Fett tropfte auf die Arbeitsplatte. Ich wollte schon etwas sagen, biss mir dann aber auf die Zunge. Wenn ich eher das Gute sehen wollte als die Fehler, dann sollte ich den kleinen Buttersee auf der Granitplatte wohl besser ignorieren und stattdessen auf den Duft von warmem Zimt und Vanille achten, der durch den Raum zog. Ich schloss die Augen und machte mir bewusst, was für ein großes Glück es war, einen Mann zu haben, der früh aufstand, Eier und Milch verquirlte, Brotscheiben hineintunkte und das Ganze dann briet. Deshalb behielt ich auch für mich, dass ich viel lieber Haferflocken gegessen hätte.

Am Nachmittag ging ich in den Supermarkt, und während ich den Einkaufswagen durch die Gänge schob, ertönte Joni Mitchells «Big Yellow Taxi», jener Klassiker, in dem sie beklagt, dass wir die Dinge meist erst dann wertschätzen, wenn sie nicht mehr da sind. Ich summt die Melodie mit. Gewöhnlich hat die Musik im Gang mit der Tiefkühlkost keinen Einfluss auf wichtige Lebensentscheidungen, ich nahm sie jedoch als Zeichen, dass ich auf dem richtigen Weg war. Zahlreiche Künstler, von Bob Dylan bis zu den Counting Crows, haben Joni Mitchells Song nachgespielt, denn egal, in welchem Musikstil, die Botschaft trifft einen Nerv. Viel zu oft hat man etwas ganz Wunderbares direkt vor der Nase, ohne es zu erkennen, und merkt es erst, wenn der Geliebte gegangen, der Moment vorüber oder die Rose verwelkt ist.

Mit einem Paket Schokoladeneis in der Hand stand ich da und schwor mir, nicht länger abzuwarten und hinterher das Verlorene zu betrauern. Ich wollte vielmehr würdigen, was ich hatte, und im bevorstehenden Jahr nicht die Schattenseiten sehen, sondern das Licht.

Wieder zu Hause, begann ich mein Leben in Dankbarkeit zu planen. Als Journalistin machte ich sogleich ein Projekt daraus, das es zu erforschen und zu untersuchen galt. Ich wollte mich Monat für Monat auf

ein Thema konzentrieren, etwa Ehe, Familie, Freunde oder Arbeit, und mein Leben wie eine Sozialwissenschaftlerin unter die Lupe nehmen. Ich wollte wissen, was geschah, wenn ich Dankbarkeit zu einer Grundhaltung machte. Anstatt es nebenherlaufen zu lassen, hatte ich die Absicht, mich voll und ganz in das Thema reinzuknien, so viele Informationen wie möglich zu sammeln, die Ergebnisse aufzuzeichnen und darüber zu berichten. Ich würde, wann immer nötig, Hilfe von Experten und Psychologen einholen sowie Bücher von Philosophen, Psychologen und Theologen lesen. Der römische Philosoph Cicero hat bekanntlich gesagt: «Dankbarkeit ist nicht nur die größte aller Tugenden, sondern die Mutter von allen.» Wenn das stimmte, würde ich durch mein Projekt dann vielleicht auch ehrlicher, mutiger und großzügiger werden?

Als ich in den nächsten Tagen anderen davon erzählte, nickten sie wissend. Viele betonten, dass sie sich ebenfalls um mehr Dankbarkeit und eine positivere Ausrichtung bemühten. Ich hatte allerdings den Eindruck, dass es ihnen nicht sonderlich gut gelang.

«Sicher, du hast ein tolles Leben. Aber wie dankbar warst du letzten Dienstag, als du Feierabend gemacht hast?», fragte ich mehrere meiner Bekannten.

Sie lachten unsicher, und eine fragte sogar: «Woher weißt du das mit letztem Dienstag?»

Ich brauchte keine Hellseherin zu sein, um zu wissen, dass es vergangenen Montag nicht anders gewesen war. Wenn wir uns das große Ganze anschauen, fällt Dankbarkeit nicht sonderlich schwer. Im Alltag dagegen bringt uns hier ein Kunde auf die Palme, macht da der Chef eine dumme Bemerkung, und bei den Kindern in der Schule gehen Kopfläuse um – wir verlieren uns allzu oft in ärgerlichen Kleinigkeiten.

Ich wusste von diesem Zwiespalt aus der zuvor erwähnten Umfrage, die von der John-Templeton-Stiftung finanziert worden war. Demnach leiden die meisten von uns unter diesem inneren Widerspruch und wissen, dass sie eigentlich dankbar sein müssten. Aber irgendetwas hält sie davon ab. In der Umfrage vertraten 94 Prozent der interviewten Amerikaner die Meinung, dass dankbare Menschen ein erfüllteres und glücklicheres Leben führen, doch nicht einmal die Hälfte der Befragten gab an, auch regelmäßig ihre Dankbarkeit auszudrücken.

Die Diskrepanz, die sich hier zeigt, versteht selbst der mathematisch Unbegabteste. Wir wissen, dass es etwas gibt, das uns glücklicher macht – warum probieren wir es dann nicht auf der Stelle aus? Es ist, als würde mitten auf einer Wiese ein magischer Glücksstein liegen, und die Hälfte von uns macht sich nicht die Mühe, hinzugehen und ihn aufzuheben. Ich gehörte ebenfalls zu jenen, die auf der Wiese herumliefen, ohne auch nur in die Nähe des magischen Steins zu kommen. Dabei wusste ich ganz genau, dass es ihn gab. Irgendwie beschäftigte er mich ständig. Aber immer kam etwas dazwischen.

Ich hätte mich vielleicht nie mit Dankbarkeit beschäftigt, wenn mich Barnaby Marsh, einer der Leiter der John-Templeton-Stiftung, nicht zwei Jahre zuvor auf dieses Thema gebracht hätte. Wir lernten uns zufällig kennen, als wir bei einem Wohltätigkeitsempfang nebeneinander saßen. Einige Monate später lud er mich zu einem höchst vornehmen Nachmittagstea ein, um einige der Anliegen zu erörtern, die der Stiftung wichtig waren. Ich hatte erst kürzlich meine Spitzenposition bei einer Zeitschrift verloren und befand mich noch in der Phase, in der man mit der ganzen Welt hadert. Doch kaum erwähnte Barnaby Dankbarkeit (in Großbuchstaben), wurde ich hellhörig. Dankbar zu sein erschien mir überaus verlockend – ein guter Ersatz für Vorwürfe, Empörung und Groll. Weil ich gern mehr darüber erfahren wollte, regte ich die Umfrage an. Am Ende des Nachmittags hatte ich zu einer völlig neuen Geisteshaltung gefunden (und wusste nun sogar Gurkensandwichs zu schätzen).

Als ich mich in die Recherche für die Umfrage vertiefte, wurde mir klar, dass dankbar sein und glücklich sein nicht dasselbe ist. Üblicherweise freuen wir uns, wenn etwas Nettes passiert, etwa wenn uns ein Freund Blumen schickt oder wir einen Nachmittag im Park verbummeln. Derartige Momente sind jedoch zerbrechlich und flüchtig. Und was geschieht, wenn sie vorüber sind? Dankbarkeit hingegen bezieht sich nicht auf konkrete Ereignisse und ist deshalb von Dauer, also nicht von Veränderungen und widrigen Umständen beeinflussbar. Man braucht dafür ein aktives emotionales Engagement. Dankbarkeit lässt sich nicht passiv empfinden, sondern erfordert Innehalten und ein bewusstes Erleben dieses Gefühls. So entsteht ein innerer Reichtum, der

nicht nur in guten Zeiten spürbar ist, sondern auch in schlechten überdauert.

Meine Karriere hatte sich im Lauf der Jahre auf drei Säulen gestützt: Fernsehen, Zeitschriften und Bücher. Ich war Produzentin diverser Fernsehshows und sogar Autorin einiger beliebter Sondersendungen, ich betreute als Chefredakteurin *Parade* (damals die Zeitschrift mit der höchsten Auflagenzahl in den USA) und schrieb ein Dutzend Romane, darunter zwei Bestseller. Auf dem Papier eine tolle Karriere, doch nichts von alledem erzeugte in mir das Gefühl: Ich habe es geschafft. Erfolg im Job bedeutet, nach immer mehr zu streben. Ist ein Ziel erreicht, peilt man sogleich das nächste an. Dankbarkeit hingegen verlangt einen anderen Ansatz: den Augenblick zu genießen, ohne in Gedanken schon beim nächsten Schritt zu sein.

Es ist niemals leicht, das zu schätzen, was man hat. Wir neigen viel eher dazu, nach anderen zu schauen und zu denken, wie glücklich sie sind oder wie angenehm es wäre, an ihrer Stelle zu sein und ihren Erfolg zu haben. Doch was wir wirklich empfinden, entspricht nur selten dem, was uns äußerlich anzumerken ist.

Bis vor kurzem wurde Dankbarkeit zwar in der Philosophie behandelt, aber nicht von der Psychologie erforscht. Seit etwa zwölf Jahren hat sich das geändert; Wissenschaftler befassen sich mit dem Thema und bemühen sich um seriöse Studien. Mit erstaunlichen Ergebnissen. Immer wieder stellte man in den Untersuchungen einen Zusammenhang zwischen Dankbarkeit und einem höheren Maß an Glück sowie einem geringeren Grad an Niedergeschlagenheit und Stress fest. Ein im *Journal of Clinical Psychology* erschienener Artikel, der die gesamte hierzu verfügbare Literatur untersucht, dokumentiert, dass Dankbarkeit von allen erforschten Persönlichkeitsmerkmalen womöglich am engsten mit psychischer Gesundheit und einem glücklichen Leben verbunden ist. Die Schlussfolgerung lautet: «Ungefähr 18,5 Prozent des individuellen Glückslevels eines Menschen lassen sich von dem Maß an Dankbarkeit ableiten, das er empfindet.»

Diese Information ließ mich stutzen. Um 18,5 Prozent glücklicher zu sein bedeutet eine gewaltige Steigerung. In einer spontanen Schätzung legte ich mein persönliches Glückslevel auf 74 Prozent fest. Mit

erhöhter Dankbarkeit könnte ich 92,5 Prozent und damit einen Platz im Spitzenfeld erreichen.

Was genau war nötig, um dorthin vorzustoßen? Einig waren sich die Studien über den hohen Nutzen eines Dankbarkeitstagebuchs. Wenn jemand Abend für Abend (oder auch nur einige Male pro Woche) drei Dinge niederschreibt, für die er dankbar ist, steigert dies sein Wohlbefinden und senkt die Gefahr einer Depression. Dieses Resultat wurde mehrfach bestätigt. Ein Dankbarkeitstagebuch hat darüber hinaus einen äußerst positiven Einfluss auf die Qualität des Schlafs.

Die erwähnten Studien betreute unter anderem der Psychologe Dr. Robert Emmons von der University of California in Davis. Schon sehr früh mit dem Thema Dankbarkeit befasst, avancierte der Wissenschaftler bald zu einem der weltweit führenden Experten auf dem Gebiet – vielleicht auch, weil es damals außer ihm niemanden gab. Eine seiner Erkenntnisse lautet, dass man keine positiven Ereignisse im Leben braucht, um Dankbarkeit zu empfinden. Dankbare Menschen setzen die Dinge, die sie erleben, vielmehr in einen neuen Zusammenhang. «Sie konzentrieren sich nicht auf das, was ihnen fehlt, sondern achten ganz gezielt auf das, was sie haben», erklärte er mir.

Dieser Prozess, im Fachjargon *reframing* genannt, kann vielerlei Formen annehmen. Neulich verbrachte ich einen Tag mit Michelle Pfeiffer, der für ihre strahlende Schönheit bekannten Schauspielerin und Golden-Globe-Gewinnerin (man erinnere sich nur an den schimmernden schwarzen Anzug, den sie als Catwoman trug). Weil ich für eine Frauenzeitschrift die Titelstory über sie schreiben sollte, gestattete ich mir die Frage, mit welchen Gefühlen sie das Älterwerden wahrnehme. Noch immer von atemberaubender Schönheit (ich würde auf der Stelle mit ihr tauschen), gab sie zu, dass man sich mit Mitte 50 hin und wieder nach der Pfirsichhaut und dem straffen Körper der Jugend sehne. Wir betrachteten ein Foto aus ihrem berühmten Film *Scarface*, in dem sie im Alter von 25 Jahren neben Al Pacino die Hauptrolle gespielt hatte.

«Wie fest mein Busen damals noch war», bemerkte sie mit einem trockenen Lächeln, als sie sich in dem tiefausgeschnittenen Kleid sah.

Aber sie empfand dabei keinen Neid. Vielmehr ging sie darauf ein, wie verängstigt und unsicher sie an jedem einzelnen Drehtag gewesen war und wie froh sie sein konnte, jetzt viel mehr Selbstbewusstsein zu haben. Offenbar ändert sich mit den Jahren, welche Dinge man mit Dankbarkeit wahrnimmt. Die Kunst besteht darin, zu erkennen, was man hat, wenn man es gerade hat.

«Ich führe eine wirklich glückliche Ehe. Ich habe eine wunderbare Familie und eine Handvoll echt guter Freunde. Darüber hinaus liebe ich meine Arbeit, was ich als Glück und Segen zugleich empfinde. Mein Leben hat also einen Sinn, wenn ich morgens aufstehe, und ich vermeide den Blick in den Spiegel», fügte sie mit einem Lächeln hinzu.

Das war ein ganz wunderbares und instinktives Beispiel für *re-framing*: die Bereitschaft, sich auf die positiven Seiten des Älterwerdens zu konzentrieren. Warum halte ich es nicht wie Michelle Pfeiffer, ignoriere die Falten und konzentriere mich auf die Freuden des Lebens?, dachte ich nur.

Im Großen wie im Kleinen das Gute zu erkennen kann allerdings eine echte Herausforderung sein, denn eine Grundregel besagt, dass negative Ereignisse die positiven überschatten. Wenn einem zehn tolle Dinge am Tag widerfahren und einmal etwas Schlechtes, werden die meisten von uns ihrem Partner beim Abendessen von dem weniger schönen Vorfall erzählen. Evolutionär gesehen, so der Wirtschaftswissenschaftler und Nobelpreisträger Daniel Kahneman, hat unsere Fokussierung auf negative Ereignisse durchaus einen Sinn. Indem sich unsere Vorfahren Aussehen und Geschmack einer giftigen Beere einprägten und ihre Gefährten davor warnten, sicherten sie ihr Überleben. Die Beschreibung von zehn leckeren Beeren verbesserte ihre Überlebenschancen hingegen nicht. Heute praktizieren wir schlicht die neuzeitliche Variante dieses Verhaltens, wie man bei Eltern beobachten kann, die ihren Sprössling wegen einer Fünf tadeln, ohne die vier Einsen davor groß zu würdigen.

Zahlreiche Wissenschaftler haben diese «Negativitätsverzerrung» genannte Theorie mit einem bunten Sammelsurium an Beispielen illustriert. Der Psychologe Paul Rozin etwa erklärte anschaulich, wie uns eine einzige Küchenschabe die Freude an einer ganzen Schale Kirschen verdirbt, während eine einzelne Kirsche keineswegs dazu beiträgt, den

negativen Eindruck einer Schale mit Küchenschaben zu verbessern. Welche Macht ein einziger negativer Kommentar ausüben kann, zeigt sich unter anderem in den sozialen Medien. Nehmen Sie nur ein beliebiges Bewertungsportal, und überlegen Sie, ob Sie in einem Lokal frühstücken würden, in dem die Crêpes zwar lecker schmecken, aber einem Besucher von einem schlechten Ei (wie er behauptet) übel geworden ist. Oder würden Sie in einem Hotel übernachten, in dem ein Gast das zu enge Zimmer mit einer schmutzigen Toilette und einer tropfenden Dusche bemängelt, obwohl mehrere andere Urlauber die bequemen Betten und den Meerblick loben?

Einige Psychologen, die sich mit diesem Thema befasst haben, gehen davon aus, dass vier positive Aussagen nötig sind, um eine negative auszugleichen, andere sprechen gar von fünf. Letztlich hängt das auch von der jeweiligen Person und davon ab, wie eindringlich die Aussage ist. Doch niemand geht von weniger als drei positiven Kommentaren aus, um einen negativen zu entmachten. (Im Gespräch mit unserem Partner sollten wir uns das immer vor Augen halten.)

Dies führt uns zurück zum Dankbarkeitstagebuch, das offenbar ein Gegenmittel zur instinktiven Ausrichtung unseres Gehirns auf giftige Beeren und Küchenschaben ist. Am Ende des Tages (im wörtlichen Sinn) an all das zu denken, was uns dankbar macht, hat die Kraft, in unserer Vorstellung das Bild von einem weichen Bett und süßen Früchten und damit von Kirschen anstelle von Küchenschaben wachzurufen. Mir gefiel das Konzept, und ich verstand, wie man damit die Ereignisse des Tages in einen neuen Zusammenhang setzt. Allerdings geschieht es nicht von allein.

Ich habe Tagebuch geführt, seit ich einen Stift halten konnte, und früher schrieb ich meist Einträge, wenn ich gereizt, wütend oder sauer war. Die Kunstlederbücher aus meiner Grundschulzeit mit der sorgfältigen aufgemalten Warnung «Streng geheim!» auf dem Einband besitze ich noch heute. Später nutzte ich für meine privaten Ergüsse gewöhnliche linierte Notizbücher mit Pappdeckel, wie man sie überall kaufen kann.

Vor einigen Jahren fand ich ein Dutzend davon ganz hinten in einem Abstellraum wieder. Was für ein kostbarer Schatz von Erinnerungen!

Auf der Stelle setzte ich mich hin und begann darin zu schmökern, doch anstelle glücklicher Memoiren aus meiner Jugend las ich zu meiner Verblüffung seitenweise Aufzeichnungen voller Groll und egozentrischem Weltschmerz. Erlebnisse, nach denen ich wütend, verärgert oder in Rage war, überlagerten alles andere. Was war mit all den glücklichen Ereignissen? Ich hatte so viele wunderbare Momente erlebt – ja, ganz ehrlich! –, mir jedoch nicht die Mühe gemacht, sie aufzuschreiben.

Während ich in den Tagebüchern schmökerte, kam mir in den Sinn, dass sie auch anderen in die Hände fallen könnten. Doch ich wollte in meinem Mann oder meinen Kindern nicht den Eindruck entstehen lassen, dass das mein Leben gewesen war. Nicht einmal in mir sollte dieser Eindruck entstehen. Es ging mir keineswegs ums Umschreiben meiner Geschichte, ich hatte sie beim ersten Mal lediglich falsch aufgezeichnet. Also packte ich die bitterstoffhaltigen Tagebücher in eine große Mülltüte und ließ sie auf Nimmerwiedersehen, wie ich hoffte (oder hätte ich besser den Kamin in Betracht ziehen sollen?), auf einer Müllkippe verschwinden.

Ein Dankbarkeitstagebuch hätte eine ganz andere Aura und müsste niemals im wörtlichen wie im übertragenen Sinn auf dem Müllhaufen der Geschichte landen. Wenn Dr. Emmons und seine Kollegen recht hatten, würde es mir ohne großen Aufwand zu einem besseren Leben verhelfen. Die Vorstellung war reizvoll, doch als Journalistin erschien mir ein Dankbarkeitstagebuch auch ein bisschen ... schwammig. Ein Notizbuch voller schwärmender Worte über den prächtigen Sonnenuntergang oder den Duft frischaufgebrühten Kaffees klang eher nach einem Roman von Nicholas Sparks (an dem eigentlich auch nichts auszusetzen ist).

Ich rief meine Freundin Shana an – ein Mensch mit unerschöpflicher Energie (sie unterrichtet Zumba, und zwar nur zum Spaß), fröhlich, positiv und ganz bestimmt nicht schwammig. Mit ihren 35 Jahren ist sie eine kluge Geschäftsfrau, die ständig neue Unternehmen gründet und seit Jahren ein Dankbarkeitstagebuch führt.

«Ich finde es prima, dass du so ein Buch anlegen willst. Dankbarkeit spielt für mich momentan eine immens wichtige Rolle», sagte sie, als ich ihr von meinem Vorhaben erzählte.

Shana und ihr Mann hatten gerade ein neues Haus in New Haven bezogen, doch da sie einige Termine in Manhattan hatte, verabredeten wir uns in einer Tapas-Bar in der Nähe der Grand Central Station. Fröhlich wie immer stürmte Shana ins Lokal, und nachdem wir die wichtigsten Neuigkeiten abgehandelt hatten (zum Beispiel ihre Badezimmerfliesen), erzählte sie mir von ihrem Dankbarkeitstagebuch. Jeden Abend notierte sie eine Sache, die sie mit Dankbarkeit erfüllte. Nur eine einzige! Auch wenn sie noch so beschäftigt oder müde war, für die paar Zeilen reichte es immer. Das Wissen, dass sie abends noch etwas niederschreiben musste, beeinflusste ihre Stimmung während des gesamten Tages, wie sie festgestellt hatte.

Während wir uns unterhielten, nahm sie eine der Tapas – eine kleine Scheibe Bauernbrot mit Orangenblütenhonig, Feigen und einem Klecks Sahne – und biss genießerisch ein Stück ab.

«Mmh! Das hier ist ein gutes Beispiel», sagte sie und leckte sich einen Rest Honig von der Lippe. «Dieses Brot ist so köstlich, dass ich mir vorstellen könnte, es in mein Tagebuch aufzunehmen. Aber wahrscheinlich werde ich heute eher über das Treffen mit dir schreiben.»

«Gegen ein Feigen-Montadito komme ich natürlich nicht an», protestierte ich lachend.

Aber ich verstand, was sie damit sagen wollte. Indem sie sich auf die Dinge konzentrierte, die in ihr ein Gefühl der Dankbarkeit weckten, sah Shana alles in einem anderen Licht. Entwicklungsgeschichtlich haben wir vielleicht die Tendenz, nach Problemen und Gefahren Ausschau zu halten, Shana hingegen hatte ihr instinktbasiertes Verhalten geändert. Sie achtete auf alles, was ihren Tag positiv machte. Und wenn sie mal nichts fand – auch das kommt vor –, suchte sie nach einer Möglichkeit, die Ereignisse des Tages anders zu bewerten.

«Manchmal habe ich eine schlechte Phase, und mir fällt einfach nichts ein, das mich dankbar stimmt», gab sie zu. «Dann schreibe ich eben, ich sei dankbar, dass es nicht stärker gereignet hat oder dass ich zwei gesunde Beine habe. Ehrlich, so weit war ich tatsächlich schon mal: dankbar, zwei gesunde Beine zu haben.»

Als ich Shana von den vernichteten Tagebüchern berichtete, nickte sie heftig. Sie hatte ebenfalls als Teenager ihre tiefsten Gefühle festge-

halten und in melodramatischen Einträgen geschildert, wie sie die Last der Welt auf ihren Schultern trug. «Du weißt schon: *Meine Seele leidet, in mir ist alles grau, so grau wie die Wolken, die über den Himmel ziehen*», zitierte sie.

Wir beide lachten wissend.

Aber vermittelten Shanas Einträge von heute ein besseres Bild von der Wirklichkeit als die von früher, die von Weltschmerz bestimmt waren?

Als ich ihr diese Frage stellte, lächelte sie und zitierte die berühmte Zeile aus Hamlet: «*An sich ist nichts weder gut noch böse. Das Denken macht es erst dazu.*»

Man braucht kein Shakespeare-Kenner zu sein, um Hamlets Gedanken nachvollziehen zu können. Als der Prinz in melancholischer Stimmung im zweiten Akt seine alten Freunde Rosencrantz und Guildenstern trifft und ihnen erklärt, Dänemark sei ein Gefängnis, sind sie verblüfft, denn sie finden am Palast, so wie er ist, eigentlich nichts auszusetzen. Hamlet zuckt kurz mit den Achseln (jedenfalls hat Jude Law das getan, als ich ihn am Broadway in dieser Rolle sah) und sagt den Satz über die Dinge, die erst durch unsere Wahrnehmung zu etwas Gutem oder Bösen werden. Könige werden umgebracht, Geister zeigen sich, Mütter nehmen sich einen neuen Ehemann – schmerzlich (oder auch nicht) werden diese Ereignisse erst durch das Licht, in dem wir sie betrachten. Hätte jemand Hamlet empfohlen, ein Dankbarkeitstagebuch zu führen, wäre er sich vielleicht stärker des Glücks bewusst gewesen, ein Prinz zu sein und eine derart schöne Freundin wie Ophelia zu haben. Eigentlich war sein Leben gar nicht so übel.

Aus irgendeinem Grund vertrauen wir dem Leid eher als dem Glück. Es fasziniert uns, wenn Hamlet völlig verzweifelt über die Bühne wandert und überlegt, ob sein Leben lebenswert sei. «Sein oder Nichtsein», klingt ja auch viel tiefschürfender als: «Mensch, was habe ich für ein Glück im Leben!»

Aber was ein gutes Drama für die Bühne abgibt, ist noch lange kein Drehbuch für ein glückliches Leben.

«Gut, dann werde ich den ersten Schritt tun und ein Dankbarkeitstagebuch führen», erklärte ich Shana. «Irgendwelche Vorschläge?»

«Kauf dir ein hübsches», sagte sie, als wir uns zum Abschied umarmten.

Einige Tage später – ich war gerade in unserem Wochenendhaus im Nordwesten von Connecticut – fuhr ich den Nachbarort, um mich ein bisschen zu zerstreuen. Es herrschte stürmisches Winterwetter, und ich wäre eigentlich viel lieber in der Karibik gewesen, doch nun machte ich mir bewusst, wie schön der Schnee auf den gefrorenen Feldern glitzerte. Mit den roten Bauernhäusern als Tupfen wirkte die Landschaft wie ein Gemälde. Ich besuchte eine Kunstgalerie, die ich mochte, und ging danach in mein Lieblingsgeschäft, das Tee, Teekannen und andere ausgefallene Geschenkartikel anbietet. Beim Herumstöbern entdeckte ich neben der Kasse einige bunte Notizbücher.

Da fiel mir Shanas Ratschlag wieder ein. Ich hatte eine Menge Notizbücher zu Hause, doch um ein Dankbarkeitstagebuch zu führen, brauchte ich etwas Besonderes, etwas, das ich mir bewusst dafür gekauft hatte, kein Überbleibsel aus einem Geschenkpaket. Ich entschied mich für ein Exemplar mit einem geometrischen grünen, frisch und hell wirkenden Muster. Es war zu hübsch, um etwas anderes als positive Gedanken aufzunehmen.

Ehe ich mich an jenem Abend schlafen legte, holte ich das Notizbuch hervor und schlug es auf. Ein bisschen genierte ich mich, ehe ich schrieb: *Ich bin dankbar für ...* Dann hielt ich inne.

In Gedanken ließ ich noch einmal den Tag Revue passieren. Sollte ich mich auf die großen Dinge konzentrieren oder auf die kleinen? Ein Reisereporter, den ich ganz gut kenne, hatte mir einmal amüsiert erzählt, dass er in der ersten Radioreportage seines Lebens über Paris berichtet hatte, während er jetzt, zehn Jahre später, an einem Feature über seine bevorzugte Apfeltarte in einem kleinen Bistro im 7. Pariser Arrondissement saß. Mit anderen Worten: Besser, man konzentriert sich auf das Wesentliche.

Ich bin dankbar für ...

... die Möglichkeit, mit diesem Buch mein Jahr voller Dankbarkeit zu beginnen, schrieb ich.

Ich wollte schon hinzufügen: *Obwohl ich nicht weiß, ob es funktionieren wird,* aber dann hielt ich mich zurück. Ausgewogenheit, Einwände

oder nuancierte Abwägungen hatten in meinem Dankbarkeitstagebuch nichts zu suchen. Es war völlig in Ordnung, wenn ich einseitig blieb. Niemand würde die Einträge auf Objektivität überprüfen.

Ich legte das Notizbuch so auf den Schreibtisch, dass es auffiel. Bislang waren Experten der Ansicht, es dauere lediglich 21 Tage, bis sich eine neue Gewohnheit eingespielt hat, in einer jüngeren Studie des University College in London kamen die Wissenschaftler jedoch zu dem Schluss, dass die meisten von uns mehr als zwei, manche sogar bis zu sechs Monate brauchen, um eine echte Verhaltensänderung zu etablieren. Ich hoffte also, dass meine neue dankbare Grundhaltung irgendwann im Lauf des Jahres für mich zur Selbstverständlichkeit werden würde. Gegenwärtig jedenfalls wollte ich den Prozess als solchen genießen – und Abend für Abend ein Rendezvous mit meinem Dankbarkeitstagebuch haben.

[...]