

Ein Tag der Dankbarkeit oder Das Echo des Glücks

Liebe Abiturientinnen und Abiturienten, sehr geehrte Eltern, liebes Kollegium,

im Jahr 2003 veröffentlichten zwei englische Psychologen eine Untersuchung, in der sie zwei Gruppen von Studenten, die unter Stress standen, miteinander verglichen. Beide Gruppen sollten ein Tagebuch führen: die **einen** sollten darin alle negativen Ereignisse festhalten, die Unwillen oder Angst bei ihnen hervorriefen, die **anderen dagegen** alle positiven Ereignisse, über die sie sich freuten und für die sie dankbar waren. Beide Gruppen waren im ganz gewöhnlichen Unialltag: mit Vorlesungen, Übungen, Klausuren und mündliche Prüfungen, von denen ihr Abschluss und damit ihre Berufschancen abhingen.

Was kam dabei heraus? Die Mitglieder **der** Gruppe, die alle negativen Ereignisse aufschrieben, gerieten immer mehr unter Stress und bekamen zunehmend Angstzustände. **Die** Gruppe, die sich an alle Ereignisse erinnern sollten, für die sie dankbar waren, beruhigten sich immer mehr und die Anzeichen von Stress ließen nach. Wohlgemerkt: beide Gruppen waren exakt den gleichen Ereignissen ausgesetzt.

Durch diese Untersuchung angeregt hat man Schülerinnen und Schüler dazu aufgefordert, ein solches **Tagebuch der Dankbarkeit** zu schreiben. Dann hat man diese Tagebücher allen Schülern und deren Lehrern gezeigt. Das Ergebnis war, dass sich erwartungsgemäß der gefühlte Stress der Kinder verringerte. Aber wie reagierten die Lehrer? Es stellte sich heraus, dass die Kinder für Handlungen der Lehrer ihre Dankbarkeit ausgedrückt hatten, auf die die Lehrer nie im Traum gekommen wären. Manche weinten sogar, als sie die Tagebücher gelesen hatten. Und auch zwischen den Kindern änderte sich etwas.

„Ich bin dankbar dafür, dass Peter mir heute seinen Bleistift ausgeliehen hat.“ **Der**, der den Bleistift ausgeliehen hatte, fühlte sich bestätigt und gelobt und lieh seinen Bleistift gerne wieder aus. Und **der**, der den Bleistift benutzen durfte, war überrascht von der

Wirkung seines Lobes. Die Stimmung in den Klassen änderte sich, alle fühlten sich wohler und sicherer und die schulischen Ergebnisse verbesserten sich.

Dankbarkeit führt zu immer mehr Gelegenheiten für Dankbarkeit.

Die Psychologin, die diese Untersuchung durchgeführt hatte, wurde danach interviewt. „Wir nehmen häufig die wohlgesinnten Handlungen unserer Mitmenschen nur wenig wahr.“ sagt sie. „Dafür konzentrieren wir unsere Aufmerksamkeit auf die uns gegenüber gedankenlosen bis feindlichen Handlungen unserer Mitmenschen. Wir fühlen uns nicht gewertschätzt und werden frustriert und verfallen in eine Abwehrhaltung.“ Die Konzentration auf die freundlichen Handlungen dagegen, die Dankbarkeit für die positiven Ereignisse, erzeugen ein Wohlbefinden. Die Dankbarkeit verlängert sozusagen die spontane Freude, die Dankbarkeit könnte man als **Echo des Glücks** bezeichnen.

Liebe Abiturienten, sehr geehrte Eltern, liebes Kollegium. Machen wir doch dazu eine kleine Übung. Schauen Sie sich doch einmal Ihre Sitznachbarn an und versuchen sich dann zu erinnern an eine Handlung am heutigen Tag, sei sie auch noch so klein, für die Sie Ihren Sitznachbarn dankbar sind. Ich gebe Ihnen einen Augenblick Zeit. Haben Sie es? So, jetzt können Sie es ebenso gut Ihren Nachbarn auch sagen. Ja, jetzt gleich. Wer anfängt? Das regeln Sie spontan.

Liebe Abiturienten, sehr geehrte Eltern, liebes Kollegium, der heutige Tag ist ein **Tag der Dankbarkeit – ein Tag des Echos des Glücks.**

Die Abiturienten sind dankbar, dass der Stress vorbei ist. Die Eltern sind dankbar, dass der Stress ihrer Kinder vorbei ist. Und die Lehrer.. Aber suchen wir doch auch nach dem, wofür wir **anderen Menschen** dankbar sind. Die Abiturienten ihren Eltern, die Eltern ihren Kindern, die Lehrer ihren Schülern und- na ja, der Vollständigkeit halber, die Abiturienten auch ihren Lehrern..

Zum Schluss möchte **ich** noch meine Dankbarkeit aussprechen: zuallererst Frau und Herrn Mirci, die

vieles Euch, den Abiturienten, hinterher geräumt haben. Herrn Traunecker, der Euren Unterricht acht Jahre lang organisiert hat. Und schließlich denen, die Eure letzten zwei Jahre organisiert haben und Euch geholfen haben, da zu stehen, wo Ihr jetzt steht: den Oberstufenberatern Frau Elke Ischebeck und Herrn Martin Fees.

Und dann möchte ich mich bedanken bei Euch, den Abiturienten, dafür, dass Ihr uns das Vertrauen geschenkt habt, Euch zum Abitur zu begleiten. Ich möchte mich bedanken bei Ihnen, den Eltern, dafür, dass Sie uns in diesen acht Jahren unterstützt haben, auch in schwierigen Zeiten. Und ich möchte mich bedanken bei den Lehrerinnen und Lehrern für die umsichtige Weise, wie sie Euch Abiturienten geholfen haben, die bestmöglichen Ergebnisse zu erzielen.