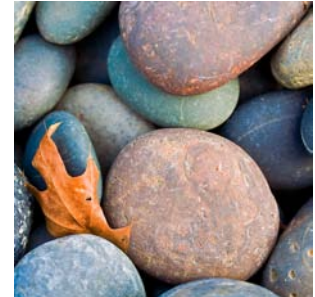




# Dankbarkeit und subjektives Wohlbefinden bei älteren Menschen: Neue Forschungsergebnisse



Barbara Dudli & Stefanie Birrer  
Dr. Mathias Allemand



Universität Zürich [← Lifespan Development →](#)



## Leitthemen

2

1. Theoretischer Hintergrund
2. Forschungsbefunde zu Dankbarkeit
3. Studie „Alter und Lebensqualität“
4. Weitere Befunde der Studie
5. Diskussion

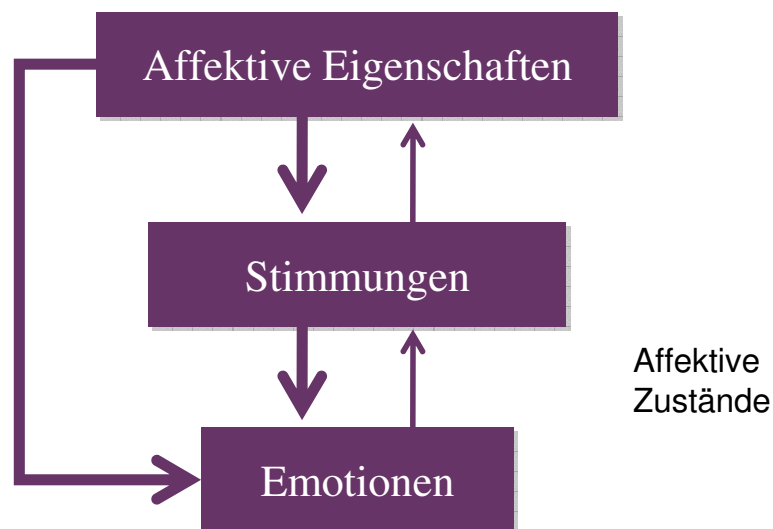


Universität Zürich



## + 1. Theoretischer Hintergrund

## + Affektives Erleben



## + Dankbarkeit als Eigenschaft

- Überdauernde und situationsübergreifende Tendenz
- Facetten der Dankbarkeit
  - Häufigkeit
  - Intensität
  - Spanne (Anzahl Ereignisse)
  - Dichte (Anzahl Personen)



## + Dankbarkeit als Eigenschaft

- Dankbare Menschen sind zufriedener, glücklicher und sozialer
- Sie leiden seltener an Stresssymptomen und depressiven Verstimmungen
- Es gelingt ihnen besser, Schicksalsschläge positiv umzudeuten bzw. zu bewältigen



## + Dankbarkeit als Emotion

- Kurzfristige emotionale Reaktion, die auf einen bedeutsamen situationsbezogenen Kontext folgen (auf ein „Geschenk“ reagieren)
- Funktionen der Dankbarkeit
  - Barometerfunktion
  - Motivierende Funktion
  - Verstärkende Funktion

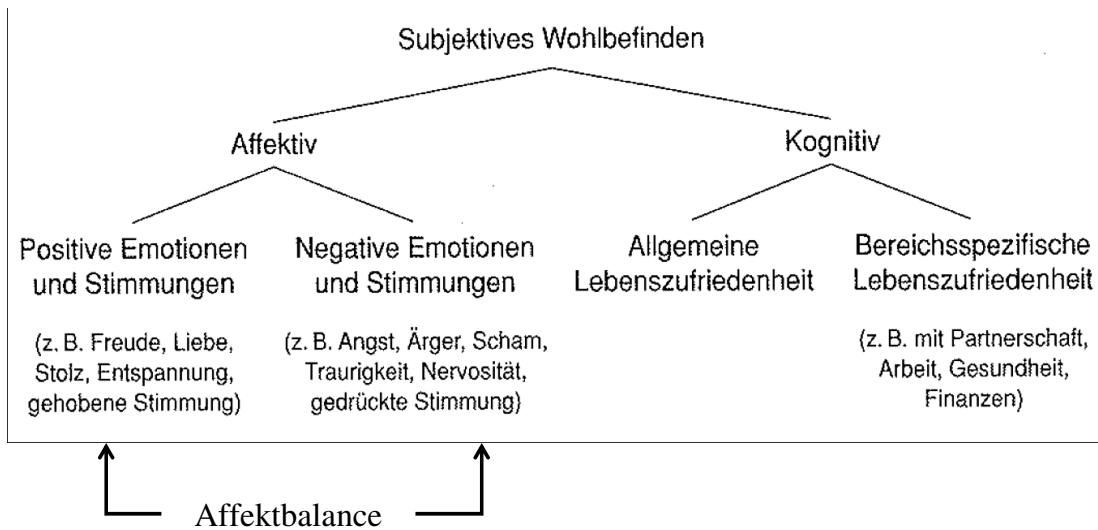


## + Dankbarkeit als Emotion

1. Erkennen/wahrnehmen (kognitiv)
2. Anerkennen (motivational)
3. Würdigen (emotional, behavioral)



# + Subjektives Wohlbefinden



Universität Zürich

Lischetzke & Eid (2005, S. 414)



## + 2. Forschungsbefunde zu Dankbarkeit



Universität Zürich

## + Kognitive und affektive Konsequenzen

- Verbreiterung des kognitiven Bereiches (z.B. flexibleres Denken)
- Stressbewältigung und Umgang mit negativen Stimmungen



## + Soziale Konsequenzen

- Motivierung zu prosozialer Reziprozität
- Bilden und Festigen von sozialen Banden und Freundschaften
- Gefühl des geliebt und beschützt Werdens



## + Emmons & McCullough (2003): Studie 1 mit Studierenden

- Dankbarkeitsintervention
- Zeitraum: 10 Wochen, 1x wöchentlich
- Drei Versuchsbedingungen (Dankbar, Ärger, Neutrales Ereignis)
- Dankbarkeitsgruppe: Notieren von 5 Dingen, für welche sie dankbar sind



## + Hauptbefunde

- Positive Effekte der Dankbarkeitsintervention
  - Häufiger Sport
  - Weniger körperliche Symptome
  - Positivere Einschätzung des Leben als Ganzes
  - Optimistischer bezüglich der neuen Woche



## + Emmons & McCullough (2003): Studie 3 mit chronisch Kranken

- Dankbarkeitsintervention
- Zeitraum: 3 Wochen, täglich
- Zwei Versuchsbedingungen (Dankbar, Kontrollgruppe)
- Fremdeinschätzung durch nahe stehende Person

## + Hauptbefunde

- Positive Effekte der Dankbarkeitsintervention
  - Mehr positive und weniger negative Gefühle
  - Stärkeres Zugehörigkeitsgefühl
  - Besserer Schlaf
  - Optimistischere Einschätzung des eigenen Lebens
  - Positive Effekte für nahe stehende Personen ersichtlich





### + 3. Studie: Alter und Lebensqualität

### + Warum eine Studie zu Dankbarkeit im höheren Alter?

- Bisher überwiegend studentische Stichproben
- Studie mit Jugendlichen
- Studie 3 Emmons & McCullough (2003)
- Sinnvoll, lebensqualitätsfördernde Massnahmen einzusetzen

## + Studie „Alter und Lebensqualität“

- Ziel: Effektives und einfaches Mittel zur Steigerung des Wohlbefindens älterer Menschen
- Drei Bedingungen (Dankbar, Neutrales Ereignis, Kontrolle)
- Längsschnittstudie (Januar bis März 2008)
- Erhebungsmethode: Fragebogen
- Studienteilnehmer zwischen 63 und 92 Jahren

## + Studie „Alter und Lebensqualität“

- Positiver und negativer Affekt
  - Schlaf
  - Körperliche Beschwerden
  - Globale Einschätzungen
  - Genuss am Essen
- } Aspekte des subjektiven Wohlbefindens
- 
- Hilfeverhalten
  - Soziale Kontakte
- } Interpersonale Aspekte

## + Instruktion: Dankbarkeit

- Wir bitten Sie nun an den vergangenen Tag zurück-zudenken und zu überlegen, **für was Sie heute dankbar sind**. Zum Beispiel können das ganz alltägliche Dinge Ihres Lebens, persönliche Stärken oder Talente, Personen, liebenswürdige Gesten von Mitmenschen oder schöne Momente sein.
- Bitte notieren Sie auf den folgenden Linien **fünf Dinge, für die Sie heute dankbar sind**:
  - 1.) Ich bin dankbar für .....
  - 2.) Ich bin dankbar für .....
  - 3.) .....



## + Instruktion: Neutrale Ereignisse

- Wir bitten Sie nun an den vergangenen Tag zurück-zudenken und zu überlegen, **was Sie heute gemacht haben**. Zum Beispiel Zeitung gelesen, Freunde besucht, Wohnung geputzt, telefoniert, Spaghetti gegessen, usw. Es sollte sich bei diesen Dingen wenn möglich um **alltägliche Dinge** handeln.
- Bitte notieren Sie auf den folgenden Linien **fünf Dinge, die Sie heute gemacht haben**:
  - 1.) Heute habe ich.....
  - 2.) Heute habe ich.....
  - 3.) .....



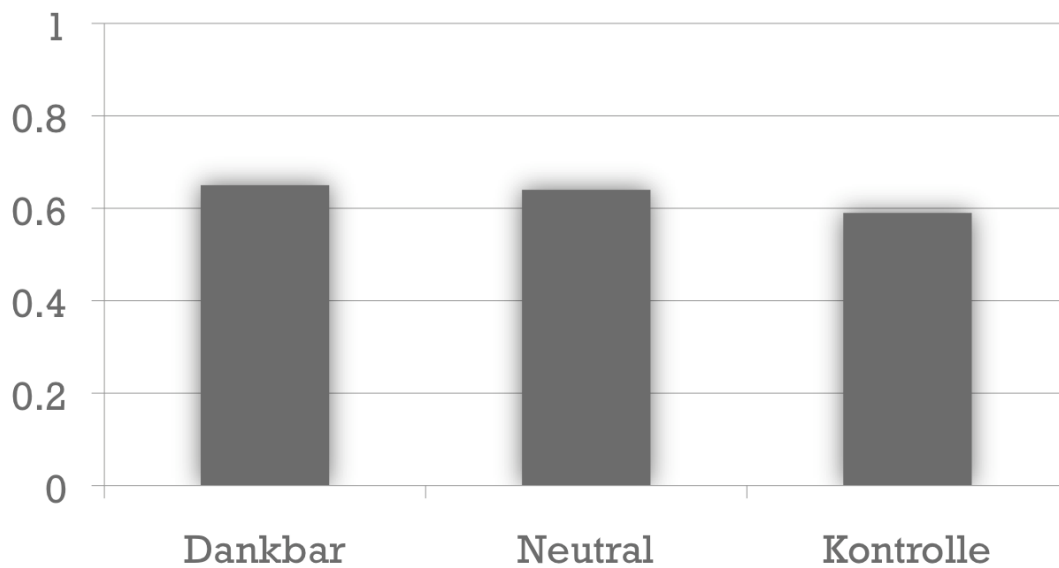
## + Stichprobe

- $N = 214$
- Durchschnittsalter: 77.67 Jahre
- Frauenanteil: 57%, Männeranteil: 43%
- Keine statistisch bedeutsamen Gruppen-unterschiede zu Studienbeginn in den demographischen und psychologischen Variablen

## + Ausgewählte Resultate: Subjektives Wohlbefinden

AV	Dankbar	Neutral	Kontrolle
PA Faktor	0.03	0.07	-0.10
NA Faktor	0.04	0.01	-0.03
Leben	5.89	5.76	5.61
Optimismus	5.69	5.67	5.51
Schmerzen	2.01	1.98	2.10
Genuss Essen	2.48	2.48	2.56

## + Ausgewählte Resultate: Interpersonale Aspekte (soziale Beziehungen)

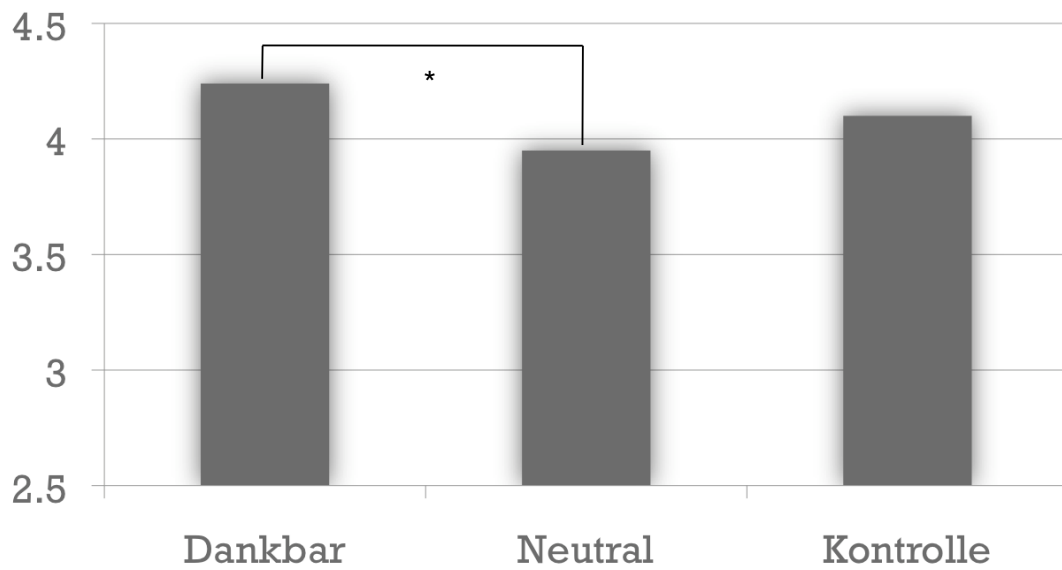


## + Langfristige Effekte?

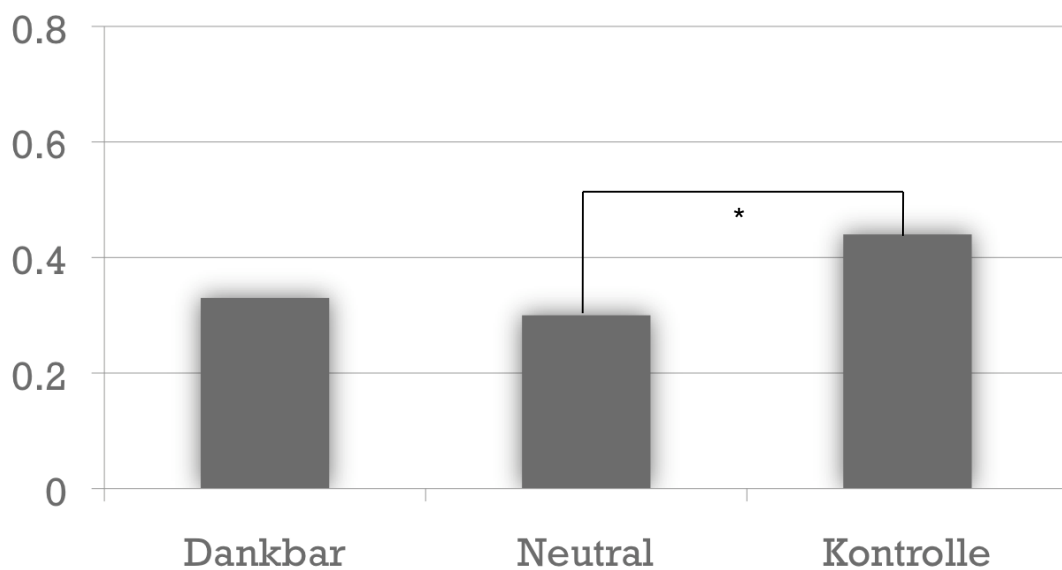
- Erhoben: 3 Wochen nach Interventionsende
- Statistisch bedeutsame Unterschiede in:
  - Lebenszufriedenheit
  - Krankheitsbelastung



## + Lebenszufriedenheit zu T24



## + Krankheitsbelastung zu T24



## + Mögliche Gründe

- Alterseffekt?
- Übermotivierung?
- Sensitivität der Messinstrumente?
- Art der Dankbarkeitsintervention?



## + 4. Weitere Befunde der Studie

## + Über was sind ältere Menschen dankbar? Beispiele

- den superfeinen Glühwein
- den Brief mit schöner Briefmarke
- die Abwahl des Bundesrats Blocher
- meine geordneten Verhältnisse
- meine reparierten Zähne
- die 6 Eier
- einfach alles



## + Häufigkeiten der genannten Kategorien insgesamt (Teil II)

Kategorie	Häufigkeit
7. Freizeit	6%
8. Natur/Tiere	8%
9. Religion/Spiritualität	2%
10. Ruhe/Zufriedenheit mit Tag	7%
11. Nahrung	4%
12. Sonstiges	14%





## + Häufigkeiten der genannten Kategorien insgesamt (Teil I)

Kategorie	Häufigkeit
1. Näheres soziales Umfeld	12%
2. Weiteres soziales Umfeld	10%
3. Soziales Umfeld	10%
4. Gesundheit	17%
5. Bewegung	5%
6. Arbeit	5%

## + Häufigkeiten der genannten Kategorien nach Geschlecht

Kategorie	Männer	Frauen
Näheres soziales Umfeld	14%	11%
Weiteres soziales Umfeld	9%	11%
Soziales Umfeld	10%	12%
Gesundheit	19%	15%
Natur/Tiere	7%	9%



35

## + 5. Diskussion



36

## + Studienteilnehmer-Kartei

- Informations- und Anmeldeblatt
- Pauschalfrankiertes Couvert



## + Vortragsunterlagen und Kontakt

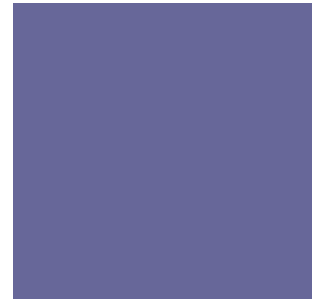
- <http://www.zfg.uzh.ch>  
→ Veranstaltungen → ZfG-Vorlesungsreihe
- [m.allemand@psychologie.uzh.ch](mailto:m.allemand@psychologie.uzh.ch)
- [barbaradudli@hotmail.com](mailto:barbaradudli@hotmail.com)
- [stefanie.birrer@teleport.ch](mailto:stefanie.birrer@teleport.ch)



Universität Zürich



Den Teilnehmenden der Studie herzlichen Dank für den grossen Einsatz und die Unterstützung bei diesem Projekt!



Universität Zürich