

# + Dankbarkeit und subjektives Wohlbefinden bei älteren Menschen



Barbara Dudli

# + Leitthemen

2

- Dankbarkeit
- Subjektives Wohlbefinden (SWB)
- Konsequenzen von Dankbarkeit
- Dankbarkeit und SWB im Kontext Alter
- Dankbarkeitsübungen



3

# + Dankbarkeit

# + Affektives Erleben

4



## + Dankbarkeit

5

- Alltagsbedeutungen
- Forschungsbezogene Zugänge, z.B.
  - Moralische Tugend
  - Emotion
  - Affektive Eigenschaft
  - Wertschätzende Lebenseinstellung
  - Bewältigungsreaktion

## + Dankbarkeit als Emotion

6

1. Erkennen (kognitiv)
2. Anerkennen (motivational)
3. Würdigen (emotional)

## + Dankbar über...

7

Familie (z.B. „meine intakte Familie“)	82 (17.4%)
Partnerschaft (z.B. „das ich mit meiner Frau glücklich bin“)	71 (15.0%)
Freunde (z.B. „gute Freunde zu haben“)	48 (10.2%)
Gesundheit (z.B. „gute Gesundheit bis zum heutigen Zeitpunkt“)	47 (10.0%)
Aus-/Weiterbildung (z.B. „erfolgreicher Studienabschluss“)	45 (9.5%)
Arbeit/Beruf (z.B. „Berufserfolg“)	36 (7.6%)
Persönliche Interessen (z.B. „Reisen, Sportmöglichkeiten“)	36 (7.6%)
Geburt (z.B. „Geburt meiner gesunden Kinder“)	25 (5.3%)

## + Dankbar über...

8

Eigene Lebensgeschichte (z.B. „persönliche Entwicklung“)	22 (4.7%)
Glaube/Religion (z.B. „das ich Gott finden und erleben darf“)	16 (3.4%)
Materielle Situation (z.B. „keine finanziellen Sorgen“)	11 (2.3%)
Natur und Tiere (z.B. „die Lebenszyklen der Natur erleben“)	7 (1.5%)
Kritische Lebensereignisse (z.B. „Unfall“)	7 (1.5%)
Kindheit/Jugendzeit (z.B. „glückliche Kindheit“)	6 (1.3%)
Sonstiges	13 (2.8%)

## + Dankbarkeit als Eigenschaft

9

- Überdauernde und situationsübergreifende Disposition
- Bedingt die Intensität, Häufigkeit, Spanne (Ereignisse) und Dichte (Personen) des Dankbarkeitserlebens und – Ausdrucks
- Generelle Tendenz, das Wohlwollen von Mitmenschen und die sich daraus ergebenden positiven Konsequenzen *eher wahrzunehmen* und auf diese *mit einer dankbaren Emotion zu reagieren* (McCullough, Emmons & Tsang, 2002)

## + Erfassung der Dankbarkeit

10

1. Ich habe sehr viel im Leben, für das ich dankbar bin.
2. Wenn ich alles, wofür ich mich dankbar gefühlt habe, auflisten sollte, ergäbe das eine sehr lange Liste.
3. Wenn ich mir die Welt ansehe, erkenne ich nicht viel, für das ich dankbar sein kann. (-)

## + Erfassung der Dankbarkeit

11

4. Ich bin einer grossen Anzahl von Menschen dankbar.
5. Während ich älter werde, erkenne ich, dass ich besser in der Lage bin, die Menschen, die Ereignisse und die Situationen zu würdigen, die Teil meiner Lebensgeschichte (gewesen) sind.
6. Sehr viel Zeit kann vergehen, bevor ich für jemanden oder für etwas Dankbarkeit spüre. (-)

## + Dankbarkeit als Eigenschaft

12

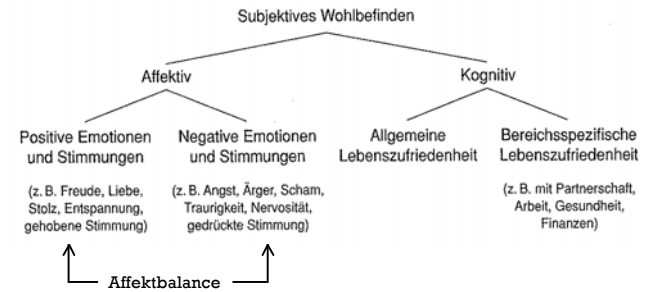
Dankbare Menschen...

- sind zufriedener, glücklicher und sozialer als Menschen, die alles Negative in ihrem Leben registrieren und das Positive übersehen
- leiden seltener an depressiven Verstimmungen und Stresssymptomen
- gelingt es besser, Schicksalsschläge positiv umzudeuten bzw. zu bewältigen als weniger dankbaren Menschen (Tsang & McCullough, 2004)



## Subjektives Wohlbefinden

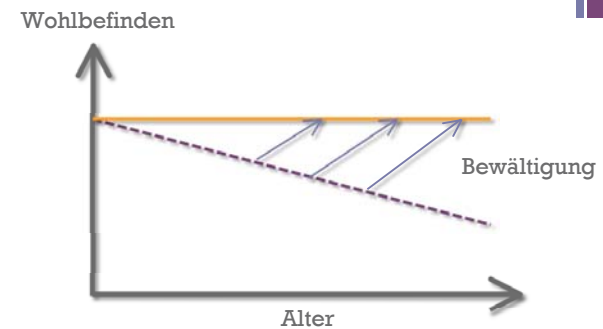
## + Subjektives Wohlbefinden



## + SWB im höheren Alter

- Lebenszufriedenheit
- Stimmungslage
- *Sichtweisen des Alter*
- *Gesundheit*
- *Schlaf*
- *Körperliche Beschwerden*

## + „Wohlbefindensparadox“



## + Erklärung des Wohlbefindensparadox

17

- Zwei - Prozess - Modell (Rothermund & Brandstädter, 2003)

Anpassung der Umwelt durch:

- A) Setzen neuer Standards
- B) Abwertung nicht erreichter Ziele
- C) Positive Umdeutung von Situationen



18

## + Konsequenzen von Dankbarkeit

## + Konsequenzen

19

- Affektive Konsequenzen
- Soziale Konsequenzen

## + Affektive Konsequenzen

20

- Spiritualität (Emmons & McCullough, 2003)
- Verbreiterung des kognitiven Bereiches (Emmons & McCullough, 2003)
- Stressbewältigung & Trübsal (Aspinwall, 1998; Folkman & Moskowitz, 2000)

## + Soziale Konsequenzen

21

- Inspiration zu prosozialer Reziprozität (McCullough et. al. 2002)
- Reziproker Altruismus (Trivers, 1971)
- Bilden und Festigen von sozialen Banden und Freundschaften (Emmons & McCullough, 2003)
- Gefühl geliebt und beschützt zu werden (Reynolds, 1983)

## + Studie 1 von Emmons & McCullough (2003)

22

- Dankbarkeitsintervention
- Studentische Stichprobe
- Zeitraum: zehn Wochen, 1x wöchentlich
- Drei Versuchsbedingungen (Dankbar, Ärger, neutrales Ereignis)
- Dankbarkeitsgruppe: wöchentliches Notieren von 5 Dingen, für welche man dankbar ist

## + Resultate der Studie 1 von Emmons & McCullough (2003)

23

Zuträgliche Effekte der Dankbarkeitsintervention auf

- Frequenz beim Sport machen
- Weniger körperliche Symptome
- Positivere Einschätzung des Leben als Ganzes
- Optimistischer bezüglich der neuen Woche

## + Studie 3 von Emmons & McCullough (2003)

24

- Dankbarkeitsintervention
- Chronisch Kranke (Neuromuskuläre Erkrankung)
- Zeitraum: drei Wochen, täglich
- Zwei Versuchsbedingungen (Dankbar, Kontrollgruppe)
- Fremdeinschätzung durch nahe stehende Person

## + Resultate der Studie 3 von Emmons & McCullough (2003)

25

Zuträgliche Effekte der Dankbarkeitsintervention auf

- Mehr Energie
- Positiver Affekt
- Reduktion des negativen Affektes
- Stärkerem Zugehörigkeitsgefühl
- Schlaf (quantitativ und qualitativ)
- Optimistischere Einschätzung des eigenen Lebens
- Positive Effekte auf Wohlbefinden für nahe stehende Personen ersichtlich

## + Dankbarkeit im höheren Alter

26

- Überwiegend studentische Stichproben
- Studie 3 Emmons & McCullough (2003)
- Studie mit Jugendlichen (Froh et al., 2008)
- Religiosität und Stressbewältigung (Krause, 2006)
- Sinnvoll, lebensqualitätsfördernde Massnahmen einzusetzen

## + Studie „Alter und Lebensqualität“, Allemand & Dudli

27

- Ziel: Effektives und einfaches Mittel zur Steigerung des Wohlbefindens älterer Menschen
- Replikation und Ausweitung der Studie 3 von Emmons und McCullough (2003)
- Drei Bedingungen (Dankbar, Neutrales Ereignis, Keine Zusatzaufgabe)
- Längsschnittstudie (Januar bis März 2008)
- Erhebungsmethode: Fragebogen
- Studienteilnehmer zwischen 70 und 90 Jahren

## + Studie „Alter und Lebensqualität“, Allemand & Dudli

28

- Positiver und negativer Affekt (Watson, Clark & Tellegen, 1988)
- Dankbarkeitsadjektive
- Schlaf
- Körperliche Beschwerden
- Hilfeverhalten
- *Intervention*
- Globale Einschätzungen
- Genuss am Essen

## + Instruktion Dankbarkeits- Gruppe

29

- Wir bitten Sie nun an den vergangenen Tag zurückzudenken 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.) .....  
 Universität Zürich

## + Instruktion Neutrales- Ereignis- Gruppe

30

- Wir bitten Sie nun an den vergangenen Tag zurückzudenken 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.) .....  
 Universität Zürich

## + Studie „Alter und Lebensqualität“, Allemand & Dudli

31

- Auswertungen ab der kommenden Woche
- Rückmeldungen von Studienteilnehmern

 Universität Zürich

## + Rückmeldungen von Studienteilnehmern zur Studie „Alter und Lebensqualität“, Allemand & Dudli

32

- „Ich merkte deutlich, dass ich fester auf dem Boden stehe“
- „Das tägliche Ausfüllen dieser Blätter hat mir die Anregung gegeben, wieder mit dem Tagebuch - schreiben anzufangen“
- „Die Teilnahme an dieser Studie wird für mich eine echte Prüfung sein, denn in den letzten Jahren habe ich mir kaum die Zeit genommen, nachzudenken, wie es mir geht. Meine Verpflichtungen gegenüber Familie und Öffentlichkeit sind nach wie vor so, dass ich immer wieder recht stressige Zeiten erlebe und manchmal eher Mühe habe, alles zu bewältigen. Somit wird es mir wohl auch gut tun, inne halten zu müssen, sei dies auch nur für kurze Zeit am Abend - wohl an Stelle des „Studiums“ von Tagespresse.“

 Universität Zürich



## + Rückmeldungen von Studienteilnehmern der Studie „Alter und Lebensqualität“, Allemand & Dudli

33

- „Jeden Tag für fünf „Sachen“ danke zu sagen bewirkt intensives Nachdenken“
- „Anspruchsvolle Aufgabe, täglich 5 Dinge aufzulisten, für welche man dankbar ist“
- „Thema: helfen - annehmen. Diese Zusammenhänge bewusster wahrzunehmen ist eine gesunde Übung für mich“

## + Warum eine Dankbarkeitsintervention?

34



35

## + Dankbarkeitsübungen

## + Mentale Dankbarkeits - Übung

36

- Denken Sie an eine Person, welcher Sie für etwas dankbar sind

## + Dankbarkeitstagebuch

37

- Führen Sie Tagebuch über Dinge, welche in Ihnen das Gefühl der Dankbarkeit hervorrufen
- Alternativ: Schreiben Sie über jemanden, für den Sie dankbar sind

## + Dankbarkeitsbesuch

38

- Schreiben Sie einen „Dankbarkeits - Brief“ an eine Person, welche Ihnen etwas Gutes getan hat, bei welcher Sie sich aber nie richtig bedankt haben. Besuchen Sie diese Person und übergeben Sie dieser den Brief.

+  
Dankbarkeit ist eines von wenigen Dingen, die das Leben von Menschen bedeutsam und messbar verändern können  
(Emmons, 2007)



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

## + Literaturverzeichnis

40

- Aspinwall, L. G. (1998). Rethinking the role of positive affect in self-regulation. *Motivation and Emotion*, 22, 1-32.
- Brunstein, J. C. (1999). Persönliche Ziele und subjektives Wohlbefinden bei älteren Menschen. *Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie* 20 (1), 1999, 58-71.
- Emmons, R. A. (2007). *THANKS! How the New Science of Gratitude Can Make you Happier*. Boston, MA: Houghton- Mifflin.
- Emmons, R. A. & McCullough M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-398.
- Folkman S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55, 647-654.

## + Literaturverzeichnis

- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*.
- Krause, N. (2006). Evaluating the stress-buffering function of meaning in life among older people. *Journal of Aging and Health*, 19(5), 792-812.
- McCullough M. E., Emmons R. A. & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112-127.
- Rothermund, K. & Brandstädter, J. (2003). Coping with deficits and losses in later life: From compensatory action to accommodation. *Psychology & Aging*, 18, 896-905.
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S., Emmons, R. A., & Larson, D. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127, 249-266.

## + Literaturverzeichnis

- McCullough, M. E., Tsang, J., & Emmons, R. A. (2004). Gratitude in Intermediate Affective Terrain: Links of Grateful Moods to Individual Differences and Daily Emotional Experience. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol 86 (2), pp. 295-309.
- Staudinger, U. M. (2000). Viele Gründe sprechen dagegen, und trotzdem geht es vielen Menschen gut: Das Paradox des subjektiven Wohlbefindens. *Psychologische Rundschau*, 51, 4, 313-323.
- Reynolds, D. K. (1983). *Naikan psychotherapy: Mediation for self-development*. Chicago: University of Chicago Press.
- Trivers, R. L. (1971). The evolution of reciprocal altruism. *Quarterly Review of Biology*, 46, 35-57.
- Watson, D., Clark, L. A. & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.