

FÖRDERUNG VON DANKBARKEIT ALS SCHULENTWICKLUNGSSTRATEGIE FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT: EMPFEHLUNGEN FÜR DIE SCHULPRAXIS

Autoren: Roland Bernhard (KPH Wien/NÖ)

KURZZUSAMMENFASSUNG

Im Sommer 2024 wurde dieser Artikel veröffentlicht:

Bernhard, R. (2024): Dankbarkeit zur Förderung der psychischen Gesundheit von Lernenden. Eine Charakterstärke als Element einer Life-Skills-Pädagogik und Praxisbeispiele. In: *SchulVerwaltung – Fachzeitschrift für Schulentwicklung und Schulmanagement* 4, 121-122.

Die Publikation ist über diesen [Link](#) zugänglich.

Dankbarkeit als Charaktereigenschaft ist darauf ausgerichtet, das Positive im Leben wahrzunehmen und zu schätzen („count your blessings“) und sich die Zeit zu nehmen, anderen Menschen diese Dankbarkeit zu zeigen („danke sagen“). Neuere Forschungen haben gezeigt, dass Dankbarkeit in einer zuvor ungeahnten Weise mit der psychischen Gesundheit von Menschen korreliert. International führende Psychologen wie Park, Peterson & Seligman (2004) fanden heraus, dass kaum eine andere Charakterstärke stärkere Beziehungen zum persönlichen Wohlbefinden aufweist als die Dankbarkeit. In einer Publikation wird das folgendermaßen ausgedrückt:

“Research has suggested that gratitude has one of the highest correlations with well-being of almost any personality characteristic” (Woods et al., 2007, 1076)

Wood, A. M., Joseph, S., & Linley, P. A. (2007). Coping style as a psychological resource of grateful people. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(9)1076–1093.

Dankbare Menschen können nicht nur besser mit Stress umgehen, sie sind auch glücklicher, weniger häufig depressiv, nehmen seltener Drogen, schlafen besser und verfügen generell über mehr positive Charaktereigenschaften. Studien zeigen, dass sich Wohlbefinden, Depressionen und sogar die körperliche Gesundheit signifikant verbessern können, wenn Menschen dazu gebracht werden, sich einige Wochen lang auf das Gute in ihrem Leben zu konzentrieren und in diesem Zusammenhang Dankbarkeit erwecken.

Dabei ist es wichtig zu erwähnen, dass Dankbarkeit keine unveränderliche Charaktereigenschaft ist. Sie kann durch Übung erlernt werden und sich zu einer festen Charakterstärke entwickeln.

Die Kraft der Charakterstärke der Dankbarkeit kann durch Schulentwicklungsinitiativen für die psychische Gesundheit in Schulen genutzt werden.

ERGEBNISSE

Die positiven Wirkungen der Charakterstärke der Dankbarkeit lassen sich in der Schule fruchtbar machen, insbesondere in einer Zeit, die so stark von Krisen geprägt ist, wie das dritte Jahrtausend bisher. International existieren zahlreiche Best Practices für die Förderung der Charakterstärke der Dankbarkeit, die weltweit in Schulen und Bildungsregionen umgesetzt werden.

Schulentwicklung: Schulische Best Practices zur Stärkung der Charakterstärke der Dankbarkeit

In vielen Schulen wird die Methode „**Drei gute Dinge**“ gefördert. Lernende schreiben am Ende eines Tages drei gute Dinge auf, die ihnen an diesem Tag widerfahren sind. Dann denken sie ein paar Minuten, am besten schriftlich, darüber nach, wie und warum es zu diesen guten Dingen gekommen ist. Durch das Führen von „**Dankbarkeitstagebüchern**“ kann eine solche Praxis zur Routine gemacht werden. Der positive Effekt solcher Rituale auf die Gesundheit ist wissenschaftlich gut belegt.

Eine andere einfache Methode ist die „**Dankbarkeitsbox**“. Eine solche wird im Klassenzimmer aufgestellt. Sie beinhaltet ein kleines Fach für alle Personen der Klasse (Lehrpersonen und Lernende). Wenn nun jemand in der Klasse etwas bemerkt hat, wofür er oder sie einer anderen Person in der Klasse dankbar sein kann, wird dies (anonym oder mit Klarnamen) auf einem kleinen Zettel notiert und in das Fach der entsprechenden Person gesteckt. Dankbarkeitsboxen richten die Aufmerksamkeit der Klasse auf die guten Dinge, die dort passieren, und entsprechende Notizen wirken als Verstärker.

In vielen Schulen gibt es „**öffentliche Dankbarkeitsbekundungen**“, bei denen Lernende im Klassenverband oder sogar im Schulverband vor anderen aufstehen und öffentlich bekunden, wofür sie dankbar sind. Eine Londoner Schule in sozioökonomisch sehr herausfordernder Lage erlangte weltweit Bekanntheit für diese Praxis. Die Schule war im Übrigen trotz einer hohen Anzahl benachteiligter Kinder im Jahr 2022 jene öffentliche Schule Englands, welche im Vergleich zu allen anderen Schulen den größten Lernzuwachs ihrer Lernenden zustande brachte und dafür von der Regierung eine Auszeichnung bekam.

Empirisch sehr gut erforscht ist der positive Einfluss von **Dankbarkeitsbriefen** auf die psychische Gesundheit. Wenn Menschen darüber reflektieren, wem sie in ihrem Leben wofür dankbar sind (für Schülerinnen und Schüler können das Eltern, Lehrkräfte, Großeltern, Freunde etc. sein) und einen Brief an diese Person schreiben, der dann im Idealfall dieser Person vorgelesen wird, spricht man von einem Dankbarkeitsbrief. Schulleitungen, Lehrkräfte und Personen in den Bildungsadministrationen vieler Länder fördern das Schreiben solcher Dankbarkeitsbriefe.

Folgende Schritte werden beim **Schreiben eines Dankbarkeitsbriefes** vorgeschlagen:

→ Ein Schüler/eine Schülerin nimmt sich einen Moment Zeit und denkt an jemanden, der oder die sein/ihr Leben positiv beeinflusst hat und den oder die er/sie schätzt.

→ Dann schreibt er/sie dieser Person einen Brief und beschreibt darin, was diese Person für ihn/sie getan hat, warum er/sie ihr dankbar ist und wie er/sie sich fühlt, wenn er/sie daran denkt (ca. 300 Wörter, konkret und spezifisch).

→ Im Idealfall wird der entsprechende Brief der Person vorgelesen (z.B. per Telefon) und der Inhalt des Briefes besprochen.

Studien zeigen, dass allein diese Tätigkeit das psychische Wohlbefinden derjenigen, die den Brief schreiben und den Dank aussprechen, signifikant steigert und dass die entsprechenden positiven Effekte auf die Psyche nach dem Vorlesendes Briefes – beispielsweise eine Minderung von Depressionen – sogar noch einen Monat danach (!) gemessen werden können (Tomasulo, 2020, S. 129). Hier ein Video, in dem dieses Phänomen auf anschauliche Weise von einer Forschungsgruppe dargestellt wird: <https://www.youtube.com/watch?v=oHv6vTKD6lg>

Das renommierte „Jubilee Centre for Character and Virtues“ an der Universität Birmingham (UK) (vgl. Harrison & Bernhard, 2023), in dessen „Framework for Character Education in Schools“ auch die Charakterstärke der Dankbarkeit eine wichtige Rolle spielt, organisiert nationale Dankbarkeitsbrief-Wettbewerbe. 2020 wurde ein Aufruf an Englands Schulen verschickt, mit der Aufforderung an die Lernenden, einen Dankbarkeitsbrief für jemanden zu schreiben, der oder die während der Zeit der Pandemie einen besonderen Beitrag für andere geleistet hatte. Viele Briefe aus ganz England gingen ein, und die besten Briefe wurden mit einem Preis ausgezeichnet. Dies hat dazu geführt, dass sich viele Tausende junge Menschen darüber Gedanken machten, wofür sie dankbar sein können.

SCHLUSSFOLGERUNGEN FÜR DIE PRAXIS

Empfehlungen für die Praxis von Schulen

Die Dankbarkeit ist eine Charakterstärke, die nicht nur aufgrund ihres erstaunlich positiven Einflusses auf die psychische Gesundheit in Schulen explizit gefördert werden sollte. Diesbezügliche Interventionen lassen sich **ohne großen Aufwand und Kosten** schnell in Schulen einführen. Es ist davon auszugehen, dass sie aufgrund der wissenschaftlich so klar belegten Wirksamkeit und der Eingängigkeit, mit der Dankbarkeitsinterventionen argumentiert werden können, von Lehrpersonen gut angenommen werden.

Folgende Möglichkeiten bieten sich an:

Einführung von Dankbarkeitsritualen im Schulalltag:

„Drei gute Dinge“-Methode: Täglich oder wöchentlich können Schülerinnen und Schüler drei positive Ereignisse notieren, die ihnen widerfahren sind, und schriftlich reflektieren, wie es dazu kam. Dies stärkt die Achtsamkeit für Positives und fördert die Resilienz.

Dankbarkeitstagebücher: Schülerinnen und Schüler führen persönliche Tagebücher, in denen sie regelmäßig festhalten, wofür sie dankbar sind. Diese Praxis kann strukturiert durch den Unterricht begleitet werden.

Förderung sozialer Dankbarkeit in der Klassengemeinschaft:

Dankbarkeitsboxen: Im Klassenzimmer aufgestellte Boxen ermöglichen es Schülerinnen und Schülern, anonym oder mit Namen anderen für ihre Handlungen zu danken. Diese Methode fördert eine positive Kultur des Miteinanders.

Öffentliche Dankbarkeitsbekundungen: Regelmäßige Gelegenheiten, bei denen Schülerinnen und Schüler und Lehrkräfte öffentlich sagen können, wofür sie dankbar sind, stärken das Gemeinschaftsgefühl und setzen einen positiven Fokus im Schulalltag.

Dankbarkeitsbriefe: Schülerinnen und Schüler können Dankbarkeitsbriefe an Menschen schreiben, die ihr Leben positiv beeinflusst haben, z. B. Eltern, Freunde oder Lehrkräfte. Im Idealfall werden die Briefe diesen Personen vorgelesen.

Integration in den Lehrplan:

In Fächern wie **Ethik oder Religion** könnte Dankbarkeit thematisiert und wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse über ihren Nutzen für die psychische Gesundheit vermittelt werden.

Dankgebet: Im Religionsunterricht kann ein besonderer Fokus auf das Dankgebet gelegt werden. Dankbarkeit ist in den meisten Religionen ein wichtiger Wert.

Feiern von Dankbarkeit:

Projekte und Wettbewerbe: Organisation von thematischen Projekten oder Wettbewerben, z.B. „Dankbarkeitsbrief-Wettbewerbe“, bei denen Schülerinnen und Schüler Dankbarkeit für besondere Personen ausdrücken können.

Veranstaltungen: Regelmäßige Schulveranstaltungen, bei denen Dankbarkeit im Mittelpunkt steht, wie Dankbarkeitswochen oder Festtage, fördern die schulweite Beteiligung.

Elternarbeit:

Elternabende oder Workshops: Veranstaltungen, in denen die positiven Effekte von Dankbarkeit auf die psychische Gesundheit und Resilienz wissenschaftlich fundiert den Eltern vermittelt werden. Dabei können einfache, alltagstaugliche Übungen präsentiert werden, die Eltern mit ihren Kindern umsetzen können.

Reflexionsfragen für Schulen:

Wie bewusst ist uns der Einfluss von Dankbarkeit auf die psychische Gesundheit und Resilienz in unserer Schulgemeinschaft?

Welche Bedeutung messen wir der Förderung von Dankbarkeit als Charakterstärke in unserer Schule bei?

Wie können wir eine Kultur des Dankens und der Wertschätzung innerhalb der Schulgemeinschaft fördern?

Welche Rituale oder Methoden zur Förderung von Dankbarkeit sind bereits in unserer Schule etabliert?

Könnten einfache Praktiken wie die „Drei gute Dinge“-Methode, Dankbarkeitsboxen, Dankbarkeitsbriefe oder öffentliche Dankbarkeitsbekundungen in unsere schulischen Routinen integriert werden?

Wie können wir sicherstellen, dass die Förderung von Dankbarkeit kontinuierlich und nicht als einmalige Aktion erfolgt?

Welche Fächer oder Unterrichtseinheiten bieten sich an, um Dankbarkeit systematisch zu thematisieren?

Wie können wir schulweite Aktionen wie Dankbarkeitswochen oder Wettbewerbe gestalten, um das Thema Dankbarkeit nachhaltig zu fördern?
Welche Fortbildungen oder Materialien könnten helfen, Lehrkräfte auf die Bedeutung von Dankbarkeit und ihre Förderung vorzubereiten?

LINKS ZU LITERATUR, BERICHTE ETC.:

Bernhard, R. (2024): Dankbarkeit zur Förderung der psychischen Gesundheit von Lernenden. Eine Charakterstärke als Element einer Life-Skills-Pädagogik und Praxisbeispiele. In: *SchulVerwaltung – Fachzeitschrift für Schulentwicklung und Schulmanagement* 4, 121-122.

Informationen zum **Zusammenhang zwischen Charakterstärken und psychischer Gesundheit** finden sich in dieser Publikation:

Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. American Psychological Association. Oxford University Press.

Weitere Literatur

Harrison, T. & Bernhard, R. (2023). Charakterbildung als evidenzbasierte Schulentwicklung: Das Jubilee Center for Character and Virtues in Birmingham als Leuchtturminitiative.

SchulVerwaltung – Fachzeitschrift für Schulentwicklung und Schulmanagement, 5, 139–141.

Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being.

Journal of Social and Clinical Psychology, 23, 603–619.

Tomasulo, D. (2020). *Learned hopefulness: The power of positivity to overcome depression*.

Oakland: New Harbinger.

Vortrag von Roland Bernhard auf YouTube, ab 3:43 wird die Förderung der Charakterstärke der Dankbarkeit im Zusammenhang mit Resilienz in der Schule besprochen:

<https://drive.google.com/file/d/19A1le7hrL2eEyaFgsCnM1nTtmTGB18Yx/view>

Hier finden sich Unterrichtsmaterialien für die **Primarstufe** inklusive Buchempfehlungen zum Thema [Dankbarkeit](#)

[Elternbrief Dankbarkeit](#)

[Geschichten](#) u.a. zum Thema Dankbarkeit

KONTAKT

HS-Prof. Priv.-Doz. Mag. Dr. Roland Bernhard

Professur Schulentwicklung & Leadership, Institut Fortbildung

M: roland.bernhard@kphvie.ac.at

T: +43 660 4015933

Kirchlich-Pädagogische Hochschule Wien/NÖ

Bildungszentrum Lacknergasse

1180 Wien, Lacknergasse 89