

Wissenschaftler zeigen, wie Dankbarkeit das menschliche Herz und die Molekularstruktur des Gehirns buchstäblich verändert

Von Arjun Walia am 14. Februar 2019 auf collective-evolution.com veröffentlicht, übersetzt von Alkione



In Kürze

Die Fakten:

Wissenschaftler haben entdeckt, dass Gefühle der Dankbarkeit das Gehirn verändern können. Dankbarkeit zu fühlen kann auch ein grossartiges Hilfsmittel sein, um Depressionen und Ängste zu überwinden. Ausserdem haben Wissenschaftler entdeckt, dass das Herz Signale an das Gehirn sendet.

Zum Nachdenken:

Warum werden wir jedes Mal, wenn wir mit Depressionen zu kämpfen haben, ermutigt, verschreibungspflichtige Medikamente einzunehmen, wenn Achtsamkeitstechniken tatsächlich erfolgversprechender sind?

Dankbarkeit ist eine lustige Sache. In einigen Teilen der Welt kann jemand, der einen sauberen Schluck Wasser, etwas Essen oder ein abgenutztes Paar Schuhe bekommt, äusserst dankbar sein. Währenddessen sich jemand anderes, der alle Notwendigkeiten hat, die er zum Leben braucht, über etwas beschwert. Was wir heute haben, ist das, was wir früher einmal wollten,

aber es gibt eine anhaltende Glaubensüberzeugung da draussen, dass das Erhalten von materiellem Besitz der Schlüssel zum Glück ist. Sicher, das mag wahr sein, aber dieses Glück ist nur vorübergehend. Die Wahrheit ist, dass Glück ein Insider-Job ist.

Es ist eine Frage der Perspektive und in einer Welt, in der wir ständig das Gefühl haben, dass es uns an etwas mangelt und wir immer mehr „wollen“, kann es schwierig sein, tatsächliches Glück zu erreichen oder zu erleben. Viele von uns schauen immer auf externe Faktoren, um Freude und Glück zu erleben, wohingegen wirklich alles mit interner Arbeit zu tun hat. Das ist etwas, was die Wissenschaft gerade erst zu begreifen beginnt, wie die Forschung aus dem Achtsamkeits-Forschungszentrum der UCLA zeigt. [Laut ihnen:](#)

Eine Haltung der Dankbarkeit verändert die molekulare Struktur des Gehirns, hält die Funktion der grauen Substanz aufrecht und macht uns gesünder und glücklicher. Wenn du Glück verspürst, ist das zentrale Nervensystem betroffen. Du bist friedlicher, weniger reaktiv und weniger resistent. Das ist eine wirklich coole Art, sich um dein Wohlbefinden zu kümmern.

Es gibt viele Studien, die zeigen, dass Menschen, die ihre Wohltaten zählen, in der Regel viel glücklicher sind und weniger Depressionen durchmachen. Für eine Studie rekrutierten die Forscher Menschen mit psychischen Problemen, einschliesslich Menschen, die an Angst und Depressionen litten. An der [Studie](#) nahmen fast 300 Erwachsene teil, die nach dem Zufallsprinzip in drei Gruppen eingeteilt wurden. Diese Studie stammt von der Universität von Kalifornien, Berkeley.

Alle Gruppen erhielten Beratungsleistungen, aber die erste Gruppe wurde auch angewiesen, drei Wochen lang jede Woche einen [Dankesbrief](#) an eine andere Person zu schreiben, während die zweite Gruppe gebeten wurde, über ihre tiefsten Gedanken und Gefühle über negative Erfahrungen zu schreiben. Die dritte Gruppe hat keine Schreiarbeit geleistet.

Was haben sie herausgefunden? Im Vergleich zu den Teilnehmern, die über negative Erfahrungen schrieben oder nur beraten wurden, berichteten diejenigen, die Dankeschreiben verfassten, bis zu 12 Wochen nach Beendigung der Schreibübung über eine deutlich bessere psychische Verfassung.

Dies deutet darauf hin, dass Dankbarkeitsschreiben nicht nur für gesunde, gut eingestellte Menschen von Vorteil sein können, sondern auch für diejenigen, die mit Problemen der psychischen Gesundheit kämpfen. Tatsächlich scheint es, dass die Ausübung von Dankbarkeit zusätzlich zum Erhalt einer psychologischen Beratung einen grösseren Nutzen bringt als die alleinige Beratung, selbst wenn diese Dankbarkeitspraxis kurz ist. ([Quelle](#))

Zuvor hatte eine Studie über Dankbarkeit, die von Robert A. Emmons (Doktor an der Universität von Kalifornien, Davis) und seinem Kollegen Mike McCullough an der Universität von Miami durchgeführt wurde, den Teilnehmern zufällig eine von drei Aufgaben zugewiesen. Jede Woche führten die Teilnehmer ein kurzes Tagebuch. Eine Gruppe beschrieb fünf Dinge, die in der vergangenen Woche geschehen waren und für die sie dankbar waren. Eine andere Gruppe notierte tägliche Probleme der vergangenen Woche, die sie verärgert hatten. Die neutrale

Gruppe wurde gebeten, fünf Ereignisse oder Umstände aufzulisten, die sie betrafen, aber ihnen wurde nicht gesagt, ob sie sich auf das Positive oder das Negative konzentrieren sollten. Zehn Wochen später fühlten sich die Teilnehmer der Dankbarkeitsgruppe besser in ihrem Leben als Ganzes und waren ganze 25 Prozent glücklicher als die Gruppe mit den Problemen. Sie berichteten von weniger gesundheitlichen Beschwerden und trieben durchschnittlich 1,5 Stunden mehr Sport. ([Quelle](#))

Forscher aus Berkeley fanden heraus, wie Dankbarkeit tatsächlich auf unseren Geist und Körper wirken könnte. Sie lieferten vier Erkenntnisse aus ihren Forschungen, die darauf hindeuten, was die psychologischen Vorteile der Dankbarkeit verursacht.

- **Dankbarkeit befreit uns von giftigen Emotionen.**
- **Dankbarkeit hilft, auch wenn man sie nicht mitteilt.**
- **Die Wohltaten von Dankbarkeit brauchen Zeit und Übung. Vielleicht spürst du es nicht sofort.**
- **Dankbarkeit hat nachhaltige Auswirkungen auf das Gehirn.**

Der Teil bezüglich des Gehirns ist sehr interessant. Die [Forscher in Berkeley](#) verwendeten einen fMRI-Scanner, um die Gehirnaktivität zu messen, während Menschen aus jeder Gruppe eine „Gib es weiter“-Aufgabe übernahmen. Während der Aufgabe erhielten die Teilnehmer von einer „netten Person“ Geld. Die einzige Bitte dieser Person war, dass sie das Geld an jemanden weitergeben, wenn sie sich dankbar fühlen.

Sie taten dies, weil sie zwischen Handlungen unterscheiden wollten, die durch Dankbarkeit motiviert waren, und Handlungen, die von anderen Motivationen wie Verpflichtung, Schuld oder was andere Menschen denken verursacht wurden. Das ist wichtig, denn man kann Dankbarkeit nicht vortäuschen, man muss sie tatsächlich fühlen. Wenn du dich nicht dankbar fühlst oder übst, zu versuchen, dankbar zu sein, indem du die notwendigen Schritte unternimmst, wie z.B. ein Dankbarkeitsjournal zu führen, wirst du vielleicht nicht so viel Freude und Glück erleben.

In einer Welt, in der Emotionen nicht wirklich in der Schule gelehrt werden und der Wert auf das Streben nach guten Noten gelegt wird, ist es nicht ungewöhnlich, Schwierigkeiten zu haben, sich dankbar zu fühlen. Dies ist besonders verständlich, wenn man in der westlichen Welt aufgewachsen ist, die voll von Konsumismus und Wettbewerb ist; einer Welt, in der wir ständig das Gefühl haben, dass es uns an etwas mangelt, also müssen wir nach mehr streben.

Die Teilnehmer wurden gebeten, zu bewerten, wie dankbar sie sich gegenüber der Person fühlten, die ihnen das Geld gab und wie viel sie für einen wohltätigen Zweck weitergeben wollten sowie wie schuldig sie glaubten, dass sie sich fühlen würden, wenn sie nicht helfen würden. Sie erhielten auch Fragebögen, um zu erfassen, wie dankbar sie sich im Allgemeinen fühlten.

Wir fanden heraus, dass sich die Gehirnaktivität bei den Teilnehmern, die Dankbarkeit fühlten, von der Gehirnaktivität im Zusammenhang mit Schuldgefühlen und dem Wunsch, einer Sache zu helfen, unterschied. Genauer gesagt, haben wir festgestellt, dass Menschen, die im Allgemeinen dankbarer sind, die mehr Geld für eine Sache ausgegeben haben, eine grössere neuronale Empfindlichkeit im medialen präfrontalen Kortex zeigten, einem Gehirnbereich, der mit Lernen und Entscheidungsfindung verbunden ist. Dies deutet darauf hin, dass Menschen, die dankbarer sind, auch

aufmerksamer darauf achten, wie sie Dankbarkeit ausdrücken.

Interessanterweise zeigten die Verfasser von Dankesbriefen im Vergleich zu denen, die keine Dankesbriefe verfasst hatten, im fMRI Scanner eine grössere Aktivierung im medialen präfrontalen Kortex, wenn sie Dankbarkeit empfanden. Dies ist bemerkenswert, da dieser Effekt drei Monate nach Beginn des Schreibens festgestellt wurde. Dies deutet darauf hin, dass das blosses Ausdrücken von Dankbarkeit nachhaltige Auswirkungen auf das Gehirn haben kann. Obwohl nicht schlüssig, deutet dieses Ergebnis darauf hin, dass das Üben von Dankbarkeit dazu beitragen kann, das Gehirn so zu trainieren, dass es für die Erfahrung von Dankbarkeit auf ganzer Linie empfänglicher ist. Dies könnte im Laufe der Zeit zu einer verbesserten psychischen Gesundheit beitragen.

Es ist auch interessant festzustellen, dass eine kürzlich durchgeführte Studie gerade ein Gehirnnetzwerk entdeckt hat, das „Gefühle der Dankbarkeit weckt. Diese Studie könnte zukünftige Untersuchungen dazu anstossen, wie diese ‚Bausteine‘ soziale Informationen in komplexe Emotionen verwandeln.“ ([Quelle](#))

Was ist mit dem Herzen?

Die vorgenannte Arbeit und Forschung sind grossartig. Aber wo erleben wir diese Gefühle eigentlich? Sie sind eindeutig keine Produkte unseres Gehirns, sie sind Produkte unseres Bewusstseins, und wenn wir sie spüren, reagiert das Gehirn. Forscher entdecken nun, dass auch das Herz reagiert und dass es tatsächlich das Herz ist, das für die Übertragung dieser Signale an das Gehirn verantwortlich ist.

Eine Gruppe von renommierten und international anerkannten Führungskräften aus den Bereichen Physik, Biophysik, Astrophysik, Pädagogik, Mathematik, Ingenieurwesen, Kardiologie, Biofeedback und Psychologie (unter anderem) haben am „[Institute of HeartMath](#)“ hervorragende Arbeit geleistet.

Ihre Arbeit, unter anderen, hat bewiesen, dass, wenn eine Person wirklich positive Emotionen wie Dankbarkeit, Liebe oder Wertschätzung empfindet, das Herz eine andere Botschaft aussendet, die bestimmt, welche Art von Signalen an das Gehirn gesendet werden.

Darüber hinaus konnte das Institut, da das Herz das grösste im Körper erzeugte elektromagnetische Feld aussendet, eine beträchtliche Datenmenge sammeln.

Laut Dr. Rolin McCratey, Doktor und Forschungsleiter bei „Heartmath“:

„Emotionale Informationen werden tatsächlich kodiert und in diese Felder hineinmoduliert. Indem wir lernen, unsere Emotionen zu verändern, verändern wir die Informationen, die in die Magnetfelder eingebettet sind, die vom Herzen ausgestrahlt werden und die die Menschen um uns herum beeinflussen können. Wir sind grundlegend und tief miteinander und mit dem Planeten selbst verbunden.“ ([Quelle](#))

Nachfolgend eine weitere wichtige Erkenntnis des Instituts:

„Eine wichtige Möglichkeit, wie das Herz mit dem Gehirn sprechen und es beeinflussen kann, ist, wenn das Herz kohärent ist und ein stabiles, sinusförmiges Muster in seinem Rhythmus durchläuft. Wenn das Herz kohärent ist, beginnt der Körper, einschliesslich des Gehirns, alle möglichen Vorteile zu erfahren, darunter mehr geistige Klarheit und Leistungsfähigkeit, einschliesslich einer besseren Entscheidungsfindung.“ ([Quelle](#))

In der Tat sendet das Herz tatsächlich mehr Signale an das Gehirn, als das Gehirn im Gegenzug sendet. Noch amüsanter ist die Tatsache, dass diese Herzsignale (von Herz zu Gehirn) tatsächlich einen signifikanten Einfluss auf die Gehirnfunktion haben.

Forschungsergebnisse haben gezeigt, dass, wenn wir Herzkohärenz praktizieren und Liebe und Mitgefühl ausstrahlen, unser Herz eine kohärente elektromagnetische Welle in die lokale Feldumgebung erzeugt, die die soziale Kohärenz erleichtert, sei es zu Hause, am Arbeitsplatz, im Klassenzimmer oder am Tisch. Da immer mehr Menschen Herzkohärenz ausstrahlen, baut diese ein energetisches Feld auf, das es für andere einfacher macht, sich mit ihrem Herzen zu verbinden. Theoretisch ist es also möglich, dass genügend Menschen, die individuelle und soziale Kohärenz aufbauen, tatsächlich zu einer sich entfaltenden globalen Kohärenz beitragen können. – [McCratney](#)

Bisher haben die Forscher herausgefunden, dass das Herz mit dem Gehirn und dem Körper auf vier Arten kommuniziert: neurologische Kommunikation (Nervensystem), biophysikalische Kommunikation (Pulswelle), biochemische Kommunikation (Hormone) und energetische Kommunikation (elektromagnetische Felder).

„Die HeartMath-Forschung hat gezeigt, dass verschiedene Muster der Herzaktivität (die verschiedene emotionale Zustände begleiten) unterschiedliche Auswirkungen auf die kognitive und emotionale Funktion haben. Bei Stress und negativen Emotionen, wenn das Herzrhythmusmuster unregelmässig und ungeordnet ist, hemmt das entsprechende Muster neuronaler Signale, die vom Herzen zum Gehirn gelangen, eine höhere kognitive Funktion. Dies schränkt unsere Fähigkeit ein, klar zu denken, uns zu erinnern, zu lernen, zu begründen und effektive Entscheidungen zu treffen. Im Gegensatz dazu hat das geordnete und stabilere Muster des Herzens, das während positiver emotionaler Zustände in das Gehirn gelangt, den gegenteiligen Effekt. Es erleichtert die kognitive Funktion und verstärkt positive Gefühle und emotionale Stabilität.“ ([Quelle](#))

Dankbarkeit und positive Gefühle können die Welt verändern

Es geht sogar noch weiter:

Die Energie jedes Einzelnen beeinflusst die kollektive Feldumgebung. Das bedeutet, dass die Emotionen und Absichten jedes Menschen eine Energie erzeugen, die das Feld beeinflusst. Ein erster Schritt zur Verminderung des gesellschaftlichen Stresses im globalen Bereich besteht darin, dass jeder von uns die persönliche Verantwortung für seine eigenen Energien übernimmt. Wir können dies tun, indem wir unsere persönliche Kohärenz erhöhen und unsere Schwingungsrate erhöhen, was uns hilft, uns der Gedanken, Gefühle und Einstellungen bewusst zu werden, die wir dem Feld jeden Tag

zuführen. Wir haben in jedem Moment die Wahl, uns die Bedeutung einer bewussten Steuerung unserer Energien zu Herzen zu nehmen. Dies ist der freie Wille oder die lokale Freiheit, die globalen Zusammenhalt schaffen kann. – Dr. Deborah Rozman, Präsidentin von Quantum Intech ([Quelle](#))

Insgesamt deutet diese Art von Arbeit darauf hin, dass das menschliche Bewusstsein im Allgemeinen die Welt verändern kann.

Eine Studie wurde beispielsweise während des Israel-Libanon-Krieges in den 1980er Jahren durchgeführt. Zwei Professoren der Harvard Universität organisierten Gruppen von erfahrenen Meditierenden in Jerusalem, Jugoslawien und den Vereinigten Staaten und baten sie, ihre Aufmerksamkeit in verschiedenen Abständen über einen Zeitraum von 27 Monaten auf das Konfliktgebiet zu richten. Im Laufe der Studie nahm die Gewalt im Libanon jedes Mal, wenn eine Meditationsgruppe eingerichtet wurde, zwischen 40 und 80 Prozent ab. Die durchschnittliche Zahl der während des Krieges jeden Tag getöteten Menschen sank von 12 auf drei, und die Zahl der kriegsbedingten Verletzungen sank um 70 Prozent. ([Quelle](#))

Ein weiteres grossartiges Beispiel ist eine Studie, die 1993 in Washington, D.C. durchgeführt wurde und die einen Rückgang der Kriminalitätsraten um 25 Prozent ergab, wenn 2.500 Meditierende während eines bestimmten Zeitraums mit dieser Absicht meditierten.

Diese Art von Informationen steht in engem Zusammenhang mit der Quantenphysik, da viele Experimente in diesem Bereich sowie der Parapsychologie (Telepathie, Fernwahrnehmung, Fernheilung) ähnliche Ergebnisse zeigen. ([Quelle](#))

Dies gilt bereits seit 1999. Die Statistikprofessorin Jessica Utts von UC Irvine veröffentlichte eine [Studie](#), die zeigte, dass parapsychologische Experimente zur Verhinderung von Herzinfarkten viel bessere Ergebnisse lieferten als solche mit einer täglichen Dosis Aspirin. Utts zeigte auch, dass diese Ergebnisse viel stärker sind als die Forschung hinter verschiedenen Medikamenten wie Thrombosehemmer.

Diese Art von Arbeit hat statistisch signifikante Bedeutung, wird aber stark missachtet und als Pseudowissenschaft bezeichnet, nur weil sie im Widerspruch zu lang gehegten Überzeugungen steht, die wir nur schwer loslassen können ... Aber die Zeiten ändern sich.

„Seit vielen Jahren arbeite ich mit Forschern zusammen, die sehr sorgfältig arbeiten – darunter ein Jahr, in dem ich in Vollzeit an einem geheimen Projekt für die Regierung der Vereinigten Staaten gearbeitet habe, um zu sehen, ob wir diese Fähigkeiten für die Sammlung von Informationen während des Kalten Krieges nutzen können ... Am Ende dieses Projekts habe ich einen Bericht für den Kongress geschrieben, in dem ich darlegte, was ich noch immer für wahr halte. Die Daten, die die Präkognition und möglicherweise andere verwandte Phänomene unterstützen, sind statistisch gesehen ziemlich überzeugend und würden weithin akzeptiert werden, wenn es sich um etwas Alltägliches handeln würde. Doch die meisten Wissenschaftler lehnen die mögliche Realität dieser Fähigkeiten ab, ohne jemals Daten zu betrachten! Und im Gegensatz dazu gibt es echte Anhänger, die ihre Überzeugungen ausschliesslich auf Anekdoten und persönlichen Erfahrungen aufbauen. Ich habe Ablehner gefragt, ob es irgendeine Menge an Daten gibt, die sie überzeugen würde, und sie haben im Allgemeinen

geantwortet, indem sie sagten: “wahrscheinlich nicht”. Ich frage sie, welche Originalforschung sie gelesen haben und sie geben meistens zu, dass sie keine gelesen haben. – Nun, jetzt gibt es eine Definition für pseudowissenschaftliche Schlussfolgerungen, die auf dem Glauben und nicht auf Daten basieren!“ – Utts, Vorsitzende der Statistikabteilung, UC Irvine (Dean Radin, Real Magic)

Die Quintessenz

Emotionen und andere Faktoren, die mit dem Bewusstsein verbunden sind, haben die Kraft, unsere innere Welt auf eine Weise zu verändern, die wir noch nicht vollständig verstehen. Diese Erkenntnisse zeigen, wie das Bewusstsein die physisch-materielle Welt tatsächlich verändern kann – und das ist enorm. Dies bestätigt die Idee, dass wir, wenn wir unsere innere Welt durch Dankbarkeit, Empathie, Mitgefühl und Meditation verändern können, unsere äussere Welt friedlicher gestalten können.

Weitere Artikel bei uns zu diesem Thema:

<https://transinformation.net/die-erstaunliche-heilende-wirkung-der-dankbarkeit/>

<https://transinformation.net/entdecke-wie-die-kraft-der-dankbarkeit-fuelle-und-glueck-in-dein-leben-bringen-kann/>