

Stefan Hagner

Internetbasierte Dankbarkeitsintervention für
Jugendliche und junge Erwachsene

MASTERARBEIT

in

Religion und Psychotherapie

Evangelische Hochschule TABOR, Marburg

Prof. Dr. Henning Freund

Sommersemester 2015

Abgabefrist: 25.05.2015

Inhaltsverzeichnis

0.	Abstract	S. 6
1.	Dankbarkeit als psychologische Variable	S. 7
1.1.	Einleitung	S. 7
1.2.	Allgemeine sprachliche Definition	S. 7
1.3.	Dankbarkeit in der Philosophie	S. 7
1.3.1.	Allgemeine Definition	S. 7
1.3.2.	Seneca	S. 8
1.3.3.	Thomas von Aquin	S. 8
1.3.4.	Adam Smith	S. 9
1.3.5.	Thomas Nisters	S. 10
1.4.	Dankbarkeit in der Soziologie	S. 20
1.5.	Dankbarkeit in der Psychologie	S. 21
1.5.1.	Einleitung	S. 21
1.5.2.	Positive Psychologie	S. 22
1.5.3.	Def. / Funktionen von Dankbarkeit in der Psychologie	S. 23
1.5.3.1	Dankbarkeit als Emotion	S. 23
1.5.3.2	Dankbarkeit als moralische und prosoziale Emotion	S. 25
1.5.3.3	Dankbarkeit als Stimmung	S. 26
1.5.3.4	Dankbarkeit als Persönlichkeitsmerkmal	S. 27
1.5.3.5.	Dankbarkeit als Lebensorientierung	S. 28
1.5.3.6.	Dankbarkeit „höherer Ordnung“	S. 30
1.5.3.7.	Dankbarkeit und (psychologisches / subjektives) Wohlbefinden	S. 31
1.5.3.8	Dankbarkeit als Coping-Strategie	S. 31
1.5.3.9	Dankbarkeit reduziert sich-vergleichende Verhaltensweisen	S. 32
1.5.3.10	Dankbarkeit reduziert materialistisches Verhalten	S. 32
1.5.3.11	Dankbarkeit befähigt, positive Erinnerungen abzurufen	S. 33

1.5.3.12 Dankbarkeit erweitert u. baut auf (“broaden and build“)	S.33
1.5.4. Psychometrie von Dankbarkeit	S.35
1.5.5. Dankbarkeit und individuelle Merkmale	S.36
1.5.5.1 Geschlecht	S.36
1.5.5.2 Alter und Entwicklungsstand	S.37
1.5.5.3 Religiosität	S.37
1.5.5.4 Kultureller Hintergrund	S.38
1.5.6. Dankbarkeitsinterventionen	S.40
1.5.6.1 Dankbarkeitstagebuch (“gratitude journal“)	S.40
1.5.6.2 Dankbarkeitsreflektionen (“grateful contemplation“)	S.41
1.5.6.3 Dankbarkeitshandlungen	S.41
1.5.6.4 Beispiele ausgewählter Dankbarkeitsinterventionsstudien	S.42
1.5.7. Dankbarkeit in der Kritik	S.51
1.5.7.1 Die Konzeption von Dankbarkeit	S.52
1.5.7.2 Risikofaktor Dankbarkeit?	S.54
1.5.8 Forschungsfragen für die Zukunft	S.55
1.5.9 Zusammenfassung	S.56
2. Internetbasierte Psychotherapieinterventionen	S.56
2.1. Einleitung	S.56
2.2. Definition	S.56
2.3. Therapeutische Ansätze	S.58
2.4. Merkmale und Besonderheiten	S.58
2.4.1 Enträumlichung / Entkontextualisierung	S.58
2.4.2 Entkörperlichung / Anonymität	S.60
2.4.3 Entzeitlichung	S.62
2.4.4 Rechtliche Aspekte	S.62
2.5. Ungeleitete und geleitete Selbsthilfeprogramme	S.63
2.5.1 Ungeleitete Selbsthilfeprogramme	S.64
2.5.2 Geleitete Selbsthilfeprogramme	S.66

2.6.	Aktuelle Forschungsergebnisse	S.69
2.6.1.	Erwachsene	S.69
2.6.2	Kinder / Jugendliche	S.72
2.7.	Zusammenfassung	S.76
3.	Entwicklung einer internetbasierten Dankbarkeitsintervention im Rahmen einer ambulanten Verhaltenstherapie für depressive Jugendliche und junge Erwachsene	S.77
3.1.	Einleitung	S.77
3.2	Entwicklungspsychologische Aspekte von Dankbarkeit als psychologischer Variable	S.77
3.2.1.	Untersuchung von Baumgarten-Tramer	S.78
3.2.2.	“Theory of Mind”	S.80
3.2.3.	Untersuchung von Froh et al. (2011)	S.81
3.2.3.	Untersuchung von Froh et al. (2008)	S.83
3.3.	Eigene Untersuchung	S.84
3.4.	Allgemeine Voraussetzungen für ein internetbasiertes Dankbarkeitsinterventionsprogramm für depressive Jugendliche und junge Erwachsene	S.95
3.4.1.	Altersangemessenheit / Entwicklungsstand	S.95
3.4.2.	Akzeptanz / Attraktivität der Intervention	S.95
3.4.3.	Kontextualisierung	S.96
3.4.4.	Ausschluss unerwünschter Nebenwirkungen	S.97
3.4.5.	Formale Aspekte	S.97
3.5.	Konzeption einer internetbasierten Dankbarkeitsintervention für depressive Jugendliche und junge Erwachsene in Form einer mobilen App	S.98
3.5.1.	Grundsätzliches	S.98
3.5.2.	Die Dank-App	S.99
3.6.	Zusammenfassung	S.101

Abstract

In dieser Arbeit sollen zwei voneinander unabhängige Konzepte erklärt und zusammengeführt werden: das Konzept von Dankbarkeit und das von internetbasierter Psychotherapieintervention. Auch wenn es scheint, dass beide Begriffe nichts miteinander gemein haben: Ziel der Arbeit ist die Herstellung einer Verbindung. Einer Verbindung, die nachdenklich macht, überzeugt und schließlich eine Weiterentwicklung anregt.

Dankbarkeit wird je nach Sichtweise unterschiedlich verstanden und bewertet. Für viele eine alte Tugend, die scheinbar in Vergessenheit geraten ist und dringend wiederbelebt werden sollte. Für manche eher ein „gemischtes Gefühl“, das nicht nur positive Emotionen auslöst. Im ersten Teil der Arbeit werden verschiedene Definitionsmöglichkeiten von Dankbarkeit vorgestellt und erläutert. Dabei spielen Philosophie, Soziologie und Psychologie wichtige Rollen. Schließlich wird der Begriff der Dankbarkeit als psychologische Variable herausgearbeitet und diskutiert.

Internetbasierte Psychotherapieinterventionen gehören zu den neuesten Entwicklungen innerhalb der Psychotherapie. Sie werden fleißig entwickelt, intensiv beforscht, begeistert aufgenommen oder kritisch beäugt. Im zweiten Teil der Arbeit werden unterschiedlich Theoriemodelle von internetbasierten Psychotherapieinterventionen beschrieben und diskutiert. Zusätzlich wird der aktuelle Forschungsstand hinsichtlich der Wirksamkeit von Interventionen dieser Art vorgestellt.

Im dritten Teil der Arbeit werden beide Themengebiete zusammengeführt: Dankbarkeit als psychologische Variable mit ihrer nachgewiesenen positiven Wirkung auf das psychische Erleben des Menschen soll in die ambulante Verhaltenstherapie von Jugendlichen und jungen Erwachsenen integriert werden: als internetbasierte Dankbarkeitsintervention, die über eine App als therapeutische Hausaufgabe disseminiert werden kann. Auf diese Weise könnte Dankbarkeit ihren Weg zurück in die Praxis finden – auch in die psychotherapeutische.

1. Dankbarkeit als psychologische Variable

1.1. Einleitung

Seit dem Aufkommen der „Positiven Psychologie“ vor ungefähr 15 Jahren hat ein alter Begriff in der Psychologie bzw. Psychotherapieforschung (Wieder-) Eingang gefunden: Dankbarkeit. Im ersten Teil dieser Arbeit wird dieser Begriff im Kontext der drei wissenschaftlichen Disziplinen Philosophie, Soziologie und schließlich Psychologie historisch hergeleitet, definiert und erläutert.

1.2. Allgemeine sprachliche Definition

Der Begriff Dankbarkeit wird im Duden (2015) als „Gefühl, Ausdruck des Dankes; dankbare Empfindung, Gesinnung“ beschrieben. Im Online-Lexikon Wikipedia (2015) wird Dankbarkeit wie folgt erklärt: „Dankbarkeit ist ein positives Gefühl oder eine Haltung in Anerkennung einer materiellen oder immateriellen Zuwendung, die man erhalten hat oder erhalten wird. Man kann dem Göttlichen, den Menschen oder sogar dem Sein gegenüber dankbar sein, oder allen zugleich.“.

1.3. Dankbarkeit in der Philosophie

1.3.1. Allgemeine Definition

Im Wörterbuch der philosophischen Begriffe (1998) findet sich folgende Erklärung: „Dankbarkeit, ahd. mhd. dance von denken, die Gesinnung eines Menschen, der das ihm erwiesene Gute anerkennt, sich seiner erinnert und es erwidert, auch Haltung“. Das Historische Wörterbuch der Philosophie beschreibt den Dankbarkeitsbegriff weitaus ausführlicher und zitiert im Verlauf Philosophen, die sich dem Dankbarkeitsbegriff ausführlich gewidmet haben. Im alten Griechenland sei „ein in ein einziges Wort gefasster Begriff für Dankbarkeit“ noch nicht geläufig gewesen, wohl aber der Begriff „Dank“, der „zugleich auch frei geschenkte Freundlichkeit und Huld bedeutete“. Im Lateinischen habe ebenfalls ein „einzelnes Wort für Dankbarkeit“ gefehlt, eine Vorstellung dazu habe es jedoch gegeben und zwar im Zusammenhang mit der Verpflichtung, Dank abzustatten. „Als Haltung wird die Dankbarkeit insofern erfasst, als das Dankabstatten als eine Form der benevolentia erscheint.“

1.3.2. Seneca

Der römische Philosoph Seneca (geboren im Jahr 4 v. Chr., gestorben 64 n. Chr.) widmet sich in seinem 81. Brief an Lucius ausführlich dem Thema der Dankbarkeit. Senecas Gedanken zur Dankbarkeit werden dabei unsystematisch und anhand von Fällen beschrieben. Dennoch erweist sich der 81. Brief als eine Fundgrube von Gedanken zur Dankbarkeit, aus der sich bis heute bedient wird und von denen folgende hier Erwähnung finden. Seneca stellt fest, daß die Einstellung des Gebers entscheidend für die Dankesreaktion des Empfangenden ist. „Die Gesinnung also, in welcher eine Gabe gereicht wird, ist bestimmend für das gegenseitige Schuldverhältnis, und sie - die Gabe - wird nicht abgeschätzt nach der Größe sondern nach dem Willen, aus dem sie hervorgegangen (Seneca, 1924, S. 347). Desweiteren stellt Seneca die Dankbarkeit in den Zusammenhang von Emotionalität und sozialen Bezügen („Nun ist aber die Dankerstattung ein Teil der Liebe und Freundschaft“ (Seneca, 1924, S. 349)), Weisheit (Seneca, 1924, S. 350) und Tugendhaftigkeit (Seneca, S. 1924, S. 353). Ausführlich beschreibt Seneca die Vorteile von Dankbarkeit für den Dankbaren selbst: es führt zu Freude und Schöner. („Ich bin dankbar, nicht damit der andere, günstig beeinflusst durch mein bisheriges Verhalten, sich mir um so gefälliger erweise, sondern in dem Bewusstsein, damit etwas unvergleichlich Erfreuliches und Schönes zu tun: ich bin dankbar, nicht weil es nützt, sondern weil es Freude macht.“ (Seneca, 1924, S. 352). Gezeigte Dankbarkeit soll keine Funktion bzw. kein Ziel im Gegenüber haben (z.B. den Empfänger von Dank zu beeinflussen), vielmehr soll sie um einer selbst willen gezeigt werden (Seneca, 1924, S. 353). Seneca weist schließlich daraufhin, dass der undankbare Mensch sich selbst schadet („Der Undankbare quält und zermartert sich“ (Seneca, 1924, S. 353)).

1.3.3. Thomas von Aquin

Der Theologe Thomas von Aquin (geb. 1225, gest. 1274) widmet sich in seinem Hauptwerk „Summe der Theologie“ ausführlich dem Thema Dankbarkeit. Dabei verwendet er mehrere Wörter: neben dem Begriff „gratia“ (im Sinn von Dank und Dankbarkeit), gebraucht er den Namen „gratitudo“, der den Tugendbegriffen zugeordnet wird. Er setzt dabei voraus, dass die Dankbarkeit eine Tugend ist. „Thomas setzt sie mit drei anderen Tugenden, die sich gleich ihr ebenfalls mit der Einlösung eines für empfangene Güter Geschuldeten (debitum) befassen, in eine

Reihe: Während die religio ein solches debitum gegen Gott, die pietas eines gegen die Eltern und die observantia eines gegenüber dem Staatsoberhaupt einlöst, ist das es Eigentümliche der „gratia sive gratitudo“, dass sie „benefactoribus gratiam recompensat“ (Historisches Wörterbuch der Philosophie, 1972).

1.3.4. Adam Smith

Der schottische Moralphilosoph Adam Smith (geb. 1723, gest. 1790) widmete sich ebenfalls dem Begriff der Dankbarkeit („gratitude“). Auf die eher rationalistisch argumentierenden Philosophen Hobbes und Locke reagierend, beschreibt Smith vor allem die emotionalen Mechanismen der Dankbarkeit und die gesellschaftlichen Folgen gelebter Dankbarkeit. Für Smith ist Dankbarkeit die Leidenschaft („passion“) und das Gefühl („sentiment“), das den Menschen dazu bringt, andere für das Gute, das man ihm entgegengebracht hat, zu belohnen (Harpham, 2004). Ähnlich den Gefühlen von Liebe, Wertschätzung und Feinseligkeit geht die Emotion der Dankbarkeit über das Ich des Menschen hinaus und blickt auf die Freude oder das Leid des Gegenüber. Das Gefühl von Dankbarkeit wird von Smith als „gegeben“ angesehen (Harpham, 2004). Die Dankbarkeit ist nach Smith die „vielleicht heiligste von all den Pflichten, die die wohltätigen Tugenden uns vorschreiben“ (Historisches Wörterbuch der Philosophie, 1972). Smith betont, dass die Praxis der Dankbarkeit keiner allgemeinen Regel unterliege sondern im Einzelfall geprüft werden müsse. Eine angemessene Form der Dankbarkeit habe, so Smith, eine gemeinschaftsfördernde, sozialisierende Funktion. Die Praxis der Dankbarkeit werde vor allem von der Frage der Angemessenheit der Dankbarkeit bestimmt. Grundlage der Beurteilung, ob Dankbarkeit angemessen ist oder nicht, findet sich in Smiths „Theory of Moral Sentiments“ (Harpham, 2004). Hier wird die Frage gestellt, wie der Mensch dazu kommt, seine Handlungen und Motive als richtig oder falsch zu bewerten. Grundlage Smith’s Theorie der Moral ist die Idee der „Sympathie“ („sympathy“): ein in dem Menschen liegendes, angeborenes, grundsätzliches Interesse am Glück des Anderen. Die Sympathie befähigt den Menschen, über seine eigenen Interessen hinaus zu gehen, sich in andere hinein zu versetzen und mit anderen Menschen mitzufühlen. Smith postuliert weiter ein im Menschen verankertes Verlangen nach „gegenseitiger Sympathie“: der Mensch wünscht sich, dass andere Menschen die selben Leidenschaften und Gefühle empfinden wie er selbst („Nothing more pleases us more than to observe in other men a fellow-feeling

with all the emotions of our own breast; nor are we ever so much shocked as by the appearance of the contrary“ (Smith, 1982, S.13)). Diese „gegenseitige Sympathie“ wirkt sich auf das soziale Gefüge der Gesellschaft aus: sie führt zu einer Regulation „starker Gefühle“: “For example, an individual who is experiencing overwhelming hate will attempt to temper or cool his passion so that others are able to enter into it through sympathy and judge it to be a proper response to a particular situation. The net effect of sympathy is to help bring about a certain harmony between the sentiments expressed by people in society“ (Harpham, 2004, S. 29). Grundlage der moralischen Regeln des Menschen ist das Konzept des „unparteiischen Beobachters“ (“impartial spectator“) Dieser entwickelt sich im Menschen im Laufe seines Lebens und erlaubt es dem Menschen, die eigenen Motive, Gefühle und Verhaltensweisen hinsichtlich der Moral zu bewerten. Der „unparteiische Beobachter“ entsteht dadurch, dass der Mensch andere Menschen beobachtet, sich in sie hineinversetzt und anschließend deren Gefühle oder Handlungen bewertet. Im Lauf der Zeit lernt der Mensch, seine eigene Parteilichkeit hinter sich zu lassen (im Sinne einer neutralen Bewertung). Dadurch lernt der Mensch schließlich diese Fähigkeit auf sich selbst zu übertragen: er bewertet die eigenen Motive, Gefühle und Handlungen als wäre er ein „unparteiischer Beobachter“: “The idea of the impartial spectator thus embodies Smith’s notion that within each individual is the imaginative capacity to judge himself or herself as that person would judge others or as others might judge him or her“ (Harpham, 2004, S. 30). Hinsichtlich der Dankbarkeit, hat der unparteiische Beobachter folgende Funktion: er beurteilt die Intentionen, Motive und Emotionen der Person, von der die Dankbarkeit induzierende Gabe ausgeht, auf deren Angemessenheit hin. (Entstammt die Gabe möglicherweise einem Motiv von Selbstgefälligkeit, so „sympathisiert“ der Beobachter anschließend womöglich nicht mit dem Gefühl von Dankbarkeit). Auf diese Weise formt und prägt der unparteiische Beobachter die Gesellschaft, auf empfundene und gezeigte Dankbarkeit angemessen zu reagieren.

1.3.5. Thomas Nisters

Der deutsche Philosophieprofessor Thomas Nisters hat sich aktuell mit dem Thema Dankbarkeit auseinandergesetzt. In der Einleitung zu seinem Buch „Dankbarkeit“ (2012) stellt er fest, dass eine philosophische Untersuchung des Begriffs „Dankbarkeit“ deshalb sinnvoll und bedeutsam sei, weil sie eine Lücke fülle (Nisters,

2012, S. 9). Er fasst die vorliegenden philosophischen Beiträge zur Thematik „Dankbarkeit“ zusammen und konstatiert: „Kurz: Trotz der Arbeiten Senecas, Thomas von Aquins und Adam Smith´s steht eine sorgsame expositio gratitudinis aus.“ (Nisters, 2012, S.10)

Stiefkind Dankbarkeit

Nisters beschreibt zwei mögliche Gründe für diesen Mangel: „Erstens könnte gemutmaßt werden, dass sich das Phänomen „Dankbarkeit“ nicht bruchlos in eine Reihe prominenter ethischer Lehrgebäude einfügt.“ (Nisters, 2012, S. 10) Dankbarkeit könne nicht in dem Bereich der Pflichtethik beheimatet werden, da sie auf Basis von Freiwilligkeit entstände. „Dankbarkeit bezieht sich nämlich geradezu auf jene Wohltaten, zu denen der Wohltäter nicht verpflichtet ist. Dankbarkeit setzt ihrem Wesen nach ungeschuldetes Wohltun voraus.“ (Nisters, 2012, S.10) Dankbarkeit aus einer Motivation von Pflichterfüllung heraus könne nicht als wahre, echte Dankbarkeit gewertet werden. Ebenso wenig könne Dankbarkeit im Bereich einer Ethik beheimatet sein, die sich mit einer „aktiv zugreifenden Lebensgestaltung“ (Nisters, 2012, S. 11) befasse. Eine Ethik, in der es vor allem darum gehe, das Leben aktiv, erfolgreich und selbstbestimmt zu gestalten, tue sich schwer, den Menschen als „leidend, ohnmächtig, hilflos“ (Nisters, 2012, S. 11) zu empfinden. „Dank aber antwortet oft genug auf Wohltat und Beistand in Not, Hilflosigkeit, ja Verzweiflung. Wer dankt, war vielfach nicht Herr der Lage, sondern ausgeliefert und angewiesen auf das, was außer seiner Verfügung liegt. Eine Ethik kraftvoller Selbstmächtigkeit und freier Unabhängigkeit mag es nicht leiden, auf die schwache Bedürftigkeit von uns Menschen zu blicken.“ (Nisters, 2012, S. 11) Desweiteren sei Dankbarkeit ebenso wenig im Bereich einer theologisch fundierten Ethik zu verorten bzw. durch diese zu analysieren. Obwohl es in der Theologie häufig um die Schwachheit und Abhängigkeit des Menschen gehe, seine Leiden und Schwierigkeiten, liege in einer theologisch geprägten Ethik der Schwerpunkt in der Dankbarkeit des Menschen gegenüber Gott. Dadurch „droht die eigentliche und ursprüngliche Bedeutung dessen, was mit Dankbarkeit gemeint ist, von einer uneigentlichen und abgeleiteten Bedeutung des Wortes verdrängt und überwuchert zu werden.“ (Nistes, 2012, S. 11) Schließlich habe auch eine der Aufklärung entsprungene Ethik ihre Schwierigkeiten mit dem Begriff der Dankbarkeit. Die Ideale der Aufklärung Freiheit, Gleichheit und Brüderlichkeit ließen sich nur schwer mit der in der Dankbarkeit beheimateten

Disparität überein bringen. „Wohltat und Dank zeigen jedoch vielfach Ungleichheit an. Wer wohltut, ist mächtiger, reicher, als der Empfänger der Wohltat. Wer dankbar ist, anerkennt diese asymmetrische Beziehung und will sich auch nicht überhastig aus ihr freikaufen.“ (Nisters, 2012, S. 12) Als zweite mögliche Ursache für das Fehlen einer ausführlichen philosophischen Auseinandersetzung mit dem Begriff der Dankbarkeit führt Nisters eine Unsicherheit hinsichtlich einer Einordnungsmöglichkeit in eine entsprechende Gattung oder Kategorie an. Es sei nicht klar, ob Dankbarkeit eine Emotion, eine Tugend, eine Handlung oder ein sprachlicher Ausdruck sei (Nisters, 2012, S. 12).

Dankbarkeit – eine erste mögliche Definition

Im Anschluss an Nisters Vermutung, weshalb Dankbarkeit in der Philosophie bisher wenig Beachtung gefunden hat, legt er eine vorläufige eigene Definition von Dankbarkeit vor: „Dankbarkeit ist ein von Freude begleitetes Wohlwollen, welches durch eine vorausgegangene dankwürdige Wohltat bedingt ist und sich auf den Wohltäter richtet.“ (Nisters, 2012, S. 20) Nisters fasst seine Definition von Dankbarkeit kurz zusammen und formuliert: „Dankbarkeit ist Spiegelwohlwollen.“ (Nisters, 2012, S. 20) Um den Begriff der „dankwürdigen Wohltat“ näher zu definieren, wendet Nisters ein Ausschlussverfahren an. Dabei arbeitet er heraus, wofür der Dankbare eigentlich dankt oder dankbar ist. Auf diese Weise wird im Verlauf deutlich, worauf sich Dankbarkeit bezieht. Nach insgesamt neun Ausschlüssen fasst Nisters zusammen: „A ist dem D dankbar oder sollte dem D dankbar sein dann, wenn D (i) F tut, (ii) F As Wohl befördert und (iii) diese wohltätige Wirkung von F Ds Ziel um A willen ist, As Wohl mithin ausschlaggebend war dafür, dass D F tat. Mithin handelt D freudig oder doch ohne Schmerz und es tut ihm später nicht leid, F getan zu haben.“ (Nisters, 2012, S. 37) Eine vollständige Wohltat liegt dann vor, wenn eine Person etwas tut, diese Tat etwas bewirkt und diese Wirkung das Wohl einer anderen Personen befördert und dieses entstandene Wohl die Entscheidung des Wohltäters begründet, jenes getan zu haben, was sie getan hat. Dem Wohltäter geht es demnach um die Person, die Empfänger der Wohltat ist. Eine unvollständige Wohltat liegt dann vor, wenn eine oder mehrere der genannten Bedingungen nicht erfüllt sind („kupierte Wohltat“) (Nisters, 2012, S. 37f). In einem zehnten Ausschluss stellt Nisters dar, wann der Empfänger der Wohltat seinem Wohltäter gegenüber nicht dankbar ist. Dies geschieht dann, wenn

der Wohltäter seine Wohltat unwissend ausführt oder sich geirrt hat (Nisters, 2012, S. 40). Eine „dank würdige Wohltat“ liegt dann nicht vor, wenn der Wohltäter verpflichtet war, die Wohltat zu tun. In diesem Fall ist der Empfänger der Wohltat nicht gehalten, dankbar zu sein (Nisters, 2012, S. 58).

In einem nächsten Schritt nähert sich Nisters dem Dankesbegriff. „Dank ist eine Leistung, die auf drei Ebenen zu erbringen ist: (1) auf der Ebene des Erkennens oder Urteilens; (2) auf der Ebene des Fühlens; (3) auf der Ebene der äußeren Handlung.“ (Nisters, 2012, S. 113) Dabei unterteilt Nisters die Ebene der äußeren Handlung in eine Unterebene der Sprechhandlung und eine Unterebene der Tathandlung. Während die kognitive Arbeit des Urteilens und die emotionale Arbeit des Fühlens für den Dank eine Voraussetzung sind, kann es unter Umständen möglich sein von Dankbarkeit zu sprechen, wenn diese weder durch Handlung noch Sprache ausgedrückt wird.

Die Ebene des Erkennens oder Urteilens

Bezüglich der ersten Bedingung für Dankbarkeit, nämlich der Ebene des Erkennens oder Urteilens, sind drei Leistungen zu erbringen: es muss über äußere Tatsachen (Tatbestände, Täterschaft und Ursächlichkeit), Werte (gut, erwünscht, wohltätig, nicht erwartbar und nicht geringfügig) und Seelisches geurteilt werden (Nisters, 2012, S. 113f). Während die Tatsachenurteile sich auf äußerlich beobachtbares beziehen, bezieht sich die seelische Beurteilung auf die „Innenwelt“ (Nisters, 2012, S. 115) des Wohltäters. Hier spielt die Intention des Wohltäters eine Rolle (Unterstellung einer wohltätigen Absicht) sowie die Überzeugung des Wohltatenempfängers, dass der Wohltäter die Wohltat gerne erwiesen und anschließend nicht bereut habe (Nisters, 2012, S. 115).

Die Ebene des Fühlens

Auf der Ebene des Fühlens kommen nach Nisters zwei Gefühle zum Tragen: Freude und Wohlwollen. Die Freude bezieht sich auf drei Faktoren: auf die Wohltat an sich, die Tatsache die Wohltat erhalten zu haben sowie darauf, die Wohltat vom Wohltäter erhalten zu haben (Nisters, 2012, S. 117). Die Dankesfreude wiederum kann dreifach unterteilt werden: in die Gegenstandsfreude, die Empfangsfreude und die Quellenfreude. Die Gegenstandsfreude freut sich über den Gegenstand, der empfangen wurde, zum Beispiel ein Geschenk, eine Hilfeleistung, eine

Aufmerksamkeit. Die Empfangsfreude beschreibt die Freude, die durch das Empfangen der Wohltat entstand, „die Art und Weise, wie der Gegenstand auf ihn kam“ (Nisters, 2012, S. 118). Voraussetzung dafür ist die Leistung „sich gegebenenfalls als bedürftig, angewiesen, ohnmächtig und hilflos wahrzunehmen. Der Empfänger erhält es aus der empfangende Teil eine Beziehung zu sein.“ (Nisters, 2012, S. 118) Die Quellenfreude beschreibt die Freude, die ursächlich mit dem Wohltäter zusammenhängt: der Empfänger der Wohltat freut sich darüber, dass die Wohltat von diesem konkreten Wohltäter ausgeht.

Die Ebene der äußeren Handlungen

Die dritte Ebene des Dankes betrifft die Handlungen. Hier unterscheidet Nisters Sprechhandlungen und Tathandlungen. Während Nisters die Sprechhandlung der dankbaren Person als Danken bezeichnet, wählt er für Tathandlungen der dankbaren Person den Begriff der tätigen Rückerstattung (Nisters, 2012, S. 118).

Sprechhandlungen: das Sich Bedanken

Nisters führt aus, dass trotz ihrer sprachlichen Nähe Danken und Loben nicht dasselbe seien (Nisters, 2012, S. 118ff). Er führt mehrere Ähnlichkeiten und Unterschiede auf und erklärt Danken schließlich wie folgt: die Sprechhandlung des Sich Bedankens bezieht sich auf einen Gegenstand, der in der Vergangenheit liegt. Der Dank hat grundsätzlich etwas Gutes zum Gegenstand. Dem Danken vorausgehend ist ein Hören. Danken motiviert den Empfänger des Dankes, jenes weiterhin zu tun, das den Empfänger der Wohltat dazu gebracht hat, sich zu bedanken. Danken führt zum Eingang einer gewissen Bindung bzw. einer Erwartung von Beständigkeit. Danken bezieht sich ausschließlich auf freiwillige Handlungen. Dank kann, muss aber nicht, verdient sein. Während dem Lob der Tadel gegenübersteht, fehlt dem Danken als Sprechhandlung ein Gegenstück. Während es keine Pflicht zu Loben gibt, hat ein Wohltäter Anrecht auf Danksagung. Die Zahl „möglicher Lobsender“ ist größer als die der „möglicher Danksender“, weil die Voraussetzung für Dankbarkeit eine unmittelbare Betroffenheit hinsichtlich des Tatgeschehens ist, wohingegen der Lobende nicht direkt am Tatgeschehen beteiligt gewesen sein muss, zum Beispiel als Beobachter. Der Dankende kann seinem Wohltäter nur danken, indem dieser anwesend ist, während der Empfänger des Lobes nicht unmittelbar anwesend sein muss, um sein Lob zu empfangen. Während ein Mensch der nicht gelobt wird weil er kein Lob verdient hat, neidisch auf denjenigen

sein kann der gelobt wird, wird derjenige Mensch der keine „dank würdige Wohltat“ getan hat, nicht neidisch auf den sein, dem gerechterweise Dank geschenkt wird. Für die Erfüllung einer Pflicht kann gelobt aber nicht gedankt werden. Danken bezieht sich im Gegensatz zum Loben auf konkrete, einzelne Wohltaten. Während der Dank „von unten nach oben“ geht, geht das Loben von der höher gestellten Person aus und läuft dabei Gefahr, als herablassend oder kränkend empfunden zu werden. Die dankende Person stellt sich zu seiner Rolle, dass er Empfänger und nicht Geber einer Wohltat ist, was einem Ausdruck von Bescheidenheit gleichkommt. Nisters formuliert abschließend sieben Male des Sprechaktes des Sich-Bedankens:

„I. Der Sprecher S erkennt und würdigt das, was sein Wohltäter tat, als dankwürdige Wohltat im vollen Sinne.

II. Der Sprecher S begreift sich als vom Wohltäter gemeinter Empfänger der dankwürdigen Wohltat B.

III. Die Danksagung ist entsprechend nur als Reaktion auf die zeitlich vorgängige Wohltat des Wohltäters möglich.

IV. Der Hörer H muss tatsächlich Empfänger der Danksagung des Sprechers S sein. Unter den Hörern muss sich ein Dankempfänger im engeren Sinne befinden.

V. Die Danksagung ist impliziert und expliziert performativ möglich.

VI. Die Danksagung kann den Dankesgrund, nämlich die dankwürdige Wohltat des Wohltäters D, benennen, sie muss dies nicht.

VII. Sprecher und Hörer dürfen nicht identisch sein.“ (Nisters, 2012, S. 133)

Tathandlungen: die tätige Rückerstattung

Nisters stellt fest, dass es zum Dank gehöre, eine empfangene Wohltat zurückzuerstatten (Nisters, 2012, S. 140). Naheliegend sei somit die Vermutung, dass Dankbarkeit ein Teil von Gerechtigkeit - im Sinne einer ausgleichenden Gerechtigkeit - sei. Gleich einer Person, die ungerecht handele, sobald sie ihre Schuld nicht begliche, sei eine Person undankbar, sofern diese Person dem Wohltäter das nicht zurück erstatte, was sie von ihm erhalten habe. Dank in Form einer Tathandlung gleiche aus, schaffe ein Gleichgewicht, bringe „die Welt wieder

ins Lot“ (Nisters, 2012, S. 140). Dass Dankbarkeit ein Teil der Gerechtigkeit sei, weist Nisters jedoch mit folgenden Begründungen zurück:

Begründung 1: eine Person kann dankbar sein, ohne eine zurückerstattende Handlung dem Wohltäter gegenüber begangen zu haben, während eine Person nicht gerecht sein kann, die ihre Schuld nicht begleicht.

Begründung 2: Gerechtigkeit setzt eine Angemessenheit in der Schuldbegleichung voraus. Die Wägung einer Wohltat hinsichtlich ihrer Angemessenheit bezüglich einer Rückerstattung ist nicht möglich.

Begründung 3: Es besteht eine grundsätzliche Unterschiedlichkeit in den Wirkungen unterlassener Rückerstattungen denkwürdiger Wohltaten und nicht erfüllter Rechtsschulden. Diese Verschiedenheit weist darauf hin, daß sich auch die dahinterliegenden Ursachen, sprich Dankbarkeit und Gerechtigkeit, unterschiedlich sein müssen.

Begründung 4: Während Ungerechtigkeit bzw. deren Konsequenzen von außen durch Zwang oder Gesetz ausgeglichen werden kann, gilt dies nicht für die Folgen von Undankbarkeit.

Begründung 5: Eine Rechtsschuld kann stellvertretend ausgeglichen werden, die Dankesschuld immer nur persönlich bzw. personengebunden. (Nisters, 2012, S. 149)

Auch wenn die Rückerstattung einer Wohltat in Form von Dank demnach nicht zwingend notwendig sei, werde dadurch die wichtige Rolle der Dankbarkeit in Form einer Rückerstattung nicht reduziert (Nisters, 2012, S. 149f). Die Begründung finde sich in der dem Dank innewohnenden Eigenschaft des Spiegelwohlwollens. „Wer dankbar ist, will grundsätzlich zurückerstatten.“ (Nisters, 2012, S. 149) Nisters bezieht sich hier auf Adam Smith, der bemerkt habe, dass der Mensch viele Gefühle besitze, die ihn Anteil nehmen ließen am Geschick des Mitmenschen. So werde zum Beispiel Genugtuung empfunden, wenn eine ungerechte Person ihre gerechte Strafe erfahre oder Freude, wenn einer geliebten Person Glück zuteil werde. Dabei sei es nicht wichtig, auf welche Art und Weise der anderen Person das Glück oder Unglück zuteil werde. Smith meine dazu, dass sich dies bei der Dankbarkeit grundsätzlich anders verhalte. Die Dankbarkeit des Empfängers einer Wohltat erfreue sich am Wohlergehen des Gebers, wenn klar sei, dass dessen Wohlergehen Folge der

Dankbarkeit des Empfängers der Wohltat sei. Der Adressat der Dankbarkeit soll sich bewusst sein, dass ihm diese Wohltat in Form von Dankbarkeit ausdrücklich erwiesen werde, weil er ursprünglich eine Wohltat getätigt habe (Nisters, 2012, S. 149).

Dankbarkeit – die abschließende Definition

Nach diesem Diskurs fasst Nisters seine Definition von Dankbarkeit wie folgt zusammen: „Dankbarkeit ist ein Spiegelwohlwollen eines Wohltatsempfängers A gegen einen Wohltäter D auf Grund einer vom Wohltäter D dem A vorher erwiesenen dankwürdigen Wohltat B, über welche A Dankesfreude empfindet. A's Spiegelwohlwollen veranlasst A in der Regel zur Sprechhandlung des Dankens und zur Tathandlung einer rückerstattenden Wohltat B² gegen den D. Die Spiegelwohltat B² des Wohltatempfängers A an den Wohltäter D ist weder rechtlich erzwingbar noch hat sie den strengen und starren Maßstäben der ausgleichenden Gerechtigkeit zu genügen.“ (Nisters, 2012, S. 149f)

Dankbarkeit: ein Gefühl oder eine Tugend?

Nisters diskutiert desweiteren die Frage, inwiefern Dankbarkeit ein Gefühl oder eine Tugend sei. Dabei nennt er drei Argumenten dafür, dass Dankbarkeit ein Gefühl sei und anschließend drei Gegenargumente:

I. Das Nomen „Dankbarkeit“ könne zum direkten Objekt des Verbs „empfinden“ werden, wie das bei vielen anderen Substantiven ebenfalls festzustellen sei. Bei Substantiven, die eine Tugend bezeichnen würden, sei dies nicht möglich. Demnach sei Dankbarkeit ein Gefühl und keine Tugend. (Nisters, 2012, S. 212f)

II. Ohne eine Provokation auszuführen sei es möglich, den Platzhalter X in dem Satz „Ich bin X“ durch ein gefühlsbezeichnendes Adjektiv zu ersetzen, z.B. „Ich bin erschöpft“. Würde man jedoch statt eines Gefühls ein tugendbezeichnendes Adjektiv einfügen, klänge dies womöglich überheblich (z.B. „Ich bin weise“), schließlich seien wir nicht selbst zuständig für die Beurteilung der eigenen Tugendhaftigkeit, sondern andere. Es klänge weder überheblich noch anmaßend von sich „Ich bin dankbar“ zu sagen, demnach sei Dankbarkeit ein Gefühl und keine Tugend (Nisters, 2012, S. 212f).

III. Während Gefühle häufig von anderen Emotionen (Lust, Freude, Unlust, Schmerz usw.) begleitet werden (z.B. „Angst ist Schmerz oder Beklemmung angesichts eines drohenden Übels“ (Nisters, 2012, S. 213), so seien Tugenden dies nicht. So könne man z.B. nicht gleichzeitig dankbar sein und ohne Freude über eine empfangene Wohltat sein, stattdessen gingen Dankbarkeit und Freude miteinander einher. Auch das spreche für Dankbarkeit als ein Gefühl (Nisters, 2012, S. 213).

Gegen diese drei Argumente sei einzuwenden, dass

I. Gefühle einen Gegensatz (z.B. Hoffnung vs. Verzweiflung) hätten, während Tugenden zwei Gegensätze hätten (z.B. Tapferkeit vs. Feigheit und Tollkühnheit). Die zwei Gegensätze der Dankbarkeit seien Undank bzw. Unterdank und der Überdank. Somit sei Dankbarkeit eine Tugend und kein Gefühl (Nisters, 2012, S. 213).

II. Gefühle an und für sich weder sittlich gut oder böse seien, Tugenden hingegen schon. Dankbarkeit werde z.B. ausschließlich als moralisch positiv beurteilt, Undank nicht. Somit sei Dankbarkeit eine Tugend und kein Gefühl (Nisters, 2012, S. 213).

III. tugendhaftes Handeln jeweils eine positive, selbstlose Intention voraussetze. Handlungen „mit Hintergedanken“ bezüglich des eigenen Vorteils erfüllen darum nicht die Kriterien einer Tugend. Gleiches gelte für die Dankbarkeit: sie sei nicht intentional ausgerichtet und dementsprechend dem Bereich der Tugenden zuzuordnen und nicht den Gefühlen (Nisters, 2012, S. 213f).

Nisters führt anschließend die scheinbaren Widersprüche zusammen und postuliert: „Dankbarkeit ist im ursprünglichen und eigentlichen Sinn ein Gefühl. Dankbarkeit ist im abgeleiteten und weiteren Sinn eine Tugend. Dabei ist Dankbarkeit ein komplexes und zusammengesetztes Gefühl. Dankbarkeit als Gefühl birgt nämlich zwei elementare Gefühle: Dankbarkeit enthält Freude und Wohlwollen. ... Dankbarkeit als Tugend ist die feste Charaktereigenschaft, einerseits Dankbarkeit als Gefühl dort zu empfinden und sich entsprechend zu verhalten, wo es angezeigt ist, und andererseits Dankbarkeit als Gefühl nicht zu empfinden und sich entsprechend zu verhalten, wo es nicht angezeigt ist. ... Dankbarkeit als Tugend befähigt zum rechten Umgang mit dem Gefühl der Dankbarkeit und den entsprechenden Verhaltensweisen. Dankbarkeit als Tugend macht, daß wir Dankbarkeit als Gefühl empfinden und als dankbar erweisen gegenüber wem wir sollen, wofür wir sollen,

wie wir sollen, wann und wo wir sollen und in welchem Maße wir sollen.“ (Nisters, 2012, S. 214)

Aufgaben der Dankbarkeit

Zum Schluß beschreibt Nisters fünf Aufgaben von Dankbarkeit. Die Erfüllung dieser Aufgaben sei wichtig für das menschliche Zusammenleben (Nisters, 2012, S. 219).

I. Dankbarkeit helfe dabei, „unser Wohlwollen und unser Wohltun fein auf den Empfänger abzustimmen“ (Nisters, 2012, S. 219). Dankbarkeit sei das Instrument, daß zu einer angemessenen Reaktion bzw. Verhaltensweise führe.

II. Dankbarkeit helfe, „einen würdigen Empfänger für unser Wohltun zu finden“ (Nisters, 2012, S. 219f). Die Endlichkeit und Fehlerhaftigkeit des Menschen bedürfe eines Gefühls, einer Tugend, auch und vor allem denen Personen Gutes zu tun, die einem Wohlwollen erwiesen hätten.

III. Dankbarkeit bilde „eine Rücklage für Zeiten der Not und der Bedürftigkeit“ (Nisters, 2012, S. 220). Auch wenn diese Funktion der Dankbarkeit damit den Boden der vollkommenen Tugendhaftigkeit im Sinne einer selbstbezogenen Intention verlasse, sei sie dennoch letztlich menschlich und vor allem wirksam. „Durch die Dankbarkeit all derer, denen D wohl tat, bildet D eine Art Rücklage und Versicherung für Zeiten der Not und Bedürftigkeit. Indem der Fälle sich doch manche ereignen können, wo D anderer Liebe und Teilnahme dringend bedarf, sieht D sich gesichert, sofern er nur selbst wohl tat und sofern andere sich der Dankbarkeit befleißigen“ (Nisters, 2012, S. 220).

IV. Dankbarkeit helfe dem Empfänger der dankwürdigen Wohltat „seine Würde zu wahren“ (Nisters, 2012, S. 221). Sie komme einem Ausgleich des durch die Wohltat entstandenen „Machtgefälles“ zwischen dem Wohltäter und dem Empfänger näher.

V. Dankbarkeit helfe „zu Wohltaten aufzumuntern und anzureizen und trägt so zum allgemeinen Weltbesten bei“ (Nisters, 2012, S. 221). Geleistete Dankbarkeit habe das Potential, einen Prozess der gegenseitig gezeigten Wohltaten und darauffolgenden Dankesbarkeitsbekunden anzustossen oder fortzuführen. Auf diese Weise werden weitere Wohltaten generiert, die das gesellschaftliche Miteinander positiv prägen können. „Ein undankbarer Wohltatempfänger schadet nicht nur sich selbst, indem er sich von weiterer Wohltat des D abschneidet. Er vergiftet zudem die

Quelle, an der auch andere sich laben könnten. [...] Er ist schließlich und vor allem böseartig, indem er sich einer fremden Sünde schuldig macht: Er lässt zu und trägt dazu bei, dass das weiche Herz des D sich verhärtet“ (Nisters, 2012, S. 221).

1.4. Dankbarkeit in der Soziologie

Der deutsche Philosoph und Soziologe Georg Simmel äußert sich in seiner Veröffentlichung „Soziologie. Untersuchungen über die Formen der Vergesellschaftung“ (1908) ausführlich zum Thema Dankbarkeit. Dabei weist er auf die „kaum zu überschätzende“ Bedeutung der Dankbarkeit für die Soziologie hin (Simmel, 1908, S. 443). Dankbarkeit sei für die Gesellschaft deshalb so wichtig, weil sie als „Ergänzung der Rechtsform“ (Simmel, 1908, S.443) für den „Zusammenhalt der Gesellschaft“ (Simmel, 1908, S.443) mitverantwortlich sei. Simmel geht davon aus, dass die gesellschaftlichen Beziehungen von einer Wechselwirkung aus Geben und Nehmen bestimmt seien, deren Ziel immer ein Ausgleich der bestehenden Ungleichheit ist. Dieser Ausgleich wird durch Gesetze und Verträge geregelt, um eine soziale Balance zu erreichen. Es bestünden jedoch vielfältige Beziehungen, für die keine Rechtsform eintrete und eine „Erzwingung des Äquivalents für die Hingabe“ nicht möglich sei (Simmel, 1908, S. 443). Hier wirke jetzt die Dankbarkeit als „jenes Band der Wechselwirkung“ hinein, „des Hin- und Hergehens von Leistung und Gegenleistung auch da spinnend, wo kein äußerer Zwang es garantiert“ (Simmel, 1908, S.443). Dankbarkeit werde somit zu einem emotional-kognitivem Konzept der Reziprozität. Dankbarkeit wirke über den Augenblick hinaus, sie sei „ein ideelles Fortleben einer Beziehung, auch nachdem sie etwa längst abgebrochen oder der Aktus des Gebens und Empfangens längst abgeschlossen“ sei (Simmel, 1908, S.444). Dankbarkeit sei ein „lyrischer Affekt“, ein „stärkstes Bindemittel“, „ein Verbundensein mit dem Früheren, ein Hineingeben der Persönlichkeit, eine Kontinuität des Wechsellebens“ (Simmel, 1908, S.444). Dankbarkeit schaffe ein Bewusstsein für eine innere Verbindung, „eine Ahnung der inneren Unendlichkeit eines Verhältnisses [...] das durch keine endliche Erweisung oder Betätigung vollkommen erschöpft oder verwirklicht werden kann“ (Simmel, 1908, S. 446). Dies führe zu einer gewissen Verpflichtung gegenüber dem anderen, dem Wohltäter. Diese Pflicht könne durch Dankbarkeit erfüllt werden. „Denn zu ihr sind wir schon ethisch verpflichtet, zu ihr wirkt der Zwang, der zwar nicht sozial-juristisch, sondern moralisch, aber immerhin ein Zwang ist (Simmel, 1908, S. 446). Somit sei nur der im

eigentlichen Sinne wirklich frei, der „in Vorleistung“ tritt, d.h. als erstes eine Wohltat ausführt. Deshalb liege „in der ersten, durch keinen Dank veranlasste Darbietung eine Schönheit, eine spontane Hingebung, ein Aufquellen und Hinblühen zum Andern gewissermaßen aus dem virgin soil der Seele liegt, das durch keine inhaltliche noch so überwiegende Gabe ausgeglichen werden kann“ (Simmel, 1908, S. 446). Simmel vermutet, dass dieser intrapsychische Mechanismus dafür verantwortlich sei, dass es manchen Menschen schwer falle, Wohltaten anzunehmen oder sie sich nur ungerne beschenken ließen. „Daß dies in der Regel Menschen mit starkem Unabhängigkeits- und Individualitätstrieb sind, weist darauf hin, daß die Situation der Dankbarkeit leicht einen Ton von nicht lösbarer Bindung mit sich bringt, daß sie ein moralischer character indelebilis ist“ (Simmel, 1908, S. 446). Die Annahme einer Wohltat oder eines Geschenks hätte zur Folge, dass daraus eine „nie völlig auslöschbare innere Beziehung“ (Simmel, 1908, S. 446) entstehen könne, „weil die Dankbarkeit vielleicht der einzige Gefühlszustand ist, der unter allen Umständen sittlich gefordert und geleistet werden kann“ (Simmel, 1908, S. 446f). Die Abfolge von Wohltaten, Dankbarkeit, erneuten Wohltaten usw. sei Ursache jener „gleichsam mikroskopischen, aber unendlich zähen Fäden, die ein Element der Gesellschaft an das andre und dadurch schließlich alle zu einem formfesten Gesamtleben aneinander halten“ (Simmel, 1908, S. 447). Ein Ende von Dankbarkeit würde das Ende der Gesellschaft in dieser Form bedeuten (Simmel, 1908, S. 444).

1.5. Dankbarkeit in der Psychologie

1.5.1. Einleitung

Die Geschichte der Dankbarkeit in der deutschsprachigen Landschaft der Psychologie ist eine junge Geschichte. In der einschlägigen wissenschaftlichen Literatur finden sich nur wenige Artikel, die sich explizit auf das Thema Dankbarkeit beziehen. Möglicherweise liegt eine Ursache für diesen Mangel an der vorherrschenden Defizit- bzw. Störungsorientierung innerhalb der Psychologie bzw. Psychotherapie. Es scheint so zu sein, dass sich die wissenschaftliche Psychologie vorzugsweise mit den Problemen und deren Ursachen beschäftigt und weniger mit den Stärken bzw. Ressourcen auseinandersetzt, die dem Menschen innewohnen.

Seit ca. dem Jahr 2000 hat – angefangen in den USA – ein gewisses Umdenken eingesetzt, welches sich zeitverzögert auch im deutschsprachigen Raum feststellen

lässt. Im Rahmen der „Positiven Psychologie“ wird in den USA zunehmend weniger defizitorientiert geforscht und diskutiert. Vielmehr findet eine Hinwendung zu den Ressourcen und Selbstheilungsmechanismen des Menschen statt. Trotz dieser Entwicklung, beziehen sich die in diesem Rahmen besprochenen Veröffentlichungen größtenteils auf anglo-amerikanische Literatur und Forschungsergebnisse.

1.5.2. Positive Psychologie

Die „Geburtsstunde“ der „Positiven Psychologie“ lässt sich um die Jahrtausendwende datieren. Im Jahr 1998 übernahm Martin E.P. Seligman die Präsidentschaft der American Psychological Association (Linley et al., 2006). Ihm war bewusst geworden, dass die Psychologie zwei ihrer ursprünglichen Ziele aus den Augen verloren hatte: den Menschen dabei zu helfen, ein produktives und erfülltes Leben zu führen und die den Menschen innewohnenden wertvollen Talente zu entdecken und fördern. Während die Veränderung des psychologischen Fokus zwar eine Neuerung darstellte, kann gleichermaßen konstatiert werden, dass die Wurzeln der Positiven Psychologie bis in die Anfänge der wissenschaftlichen Psychologie zurückreichen und sich z.B. bereits in den Schriften von William James (1902) zur „healthy mindedness“ finden lassen. Ungefähr 100 Jahre später - und 50 Jahre nach Maslow's Einschätzung, dass sich die wissenschaftliche Psychologie weitaus erfolgreicher mit den „dunklen“ als den „hellen“ Seiten menschlichen Denkens, Fühlens und Verhaltens auseinander gesetzt hätte (“The science of psychology has been far more successful on the negative than on the positive side. It has revealed to us much about man's shortcomings, his illness, his sins, but little about his potentialities, his virtues, his achievable aspirations, or his psychological height. It is as if psychology has voluntarily restricted itself to only half its rightful jurisdiction, and that, the darker, meaner half.“ (Maslow, 1954, S. 354)) – kann die “Positive Psychologie” als eine wissenschaftliche Disziplin beschrieben werden, die sich den gesunden, positiven und funktionalen Aspekten des Menschen widmet. Sie erforscht die Ressourcen, Stärken und innewohnenden Fähigkeiten, die in den Menschen angelegt oder erlernt worden sind. Dabei sollen die dysfunktionalen und kranken Anteile nicht übersehen oder ignoriert werden, sondern sollen in ein Gesamtbild integriert werden. “At the pragmatic level, it is about understanding the wellsprings, processes and mechanisms that lead to desirable outcomes” (Linley et al., 2006, S. 8). Um mehr über positive Verhaltensweisen, Kognitionen, Gefühle und

Charaktereigenschaften zu erfahren, wird seit dem Aufkommen der Positiven Psychologie in diesen Bereichen gezielt Forschung betrieben (Schueller et al., 2014). Neben Seligman, haben sich Forscher wie Csikszentmihalyi, Frederickson und Lyubomirski einen Namen in diesem Feld der wissenschaftlichen Psychologie gemacht. Konkretes Ziel der durchgeführten Studien ist die Erforschung der psychologischen Faktoren, die zu Glück, Zufriedenheit und subjektivem Wohlbefinden im Menschen führen. Dabei hat sich neben vielen anderen Faktoren auch die Dankbarkeit als zentral wirksam erwiesen. In zwei aktuellen Metaanalysen zur Wirksamkeit von psychologischen Interventionen, die auf der Theorie der Positiven Psychologie (PPI) basieren, konnten kleine bis mittlere Effektstärken hinsichtlich einer Zunahme von Wohlbefinden und Abnahme von Depressivität festgestellt werden (Bolger et al., 2013; Sin & Lyubomirsky, 2009). „To summarize, gratitude occupies the center of positive psychology for its uniqueness to advance our emotional, cognitive, behavioral existence, and well-being“ (Lin, 2013, S. 910).

1.5.3. Definitionen von Dankbarkeit in der Psychologie

Eine eindeutige und allgemein anerkannte Definition von Dankbarkeit als psychologische Variable liegt bis heute nicht vor. Dankbarkeit in der Psychologie wird bis dato unterschiedlich konzeptionalisiert. Sie kann u.a. als Emotion, als Stimmung, als Persönlichkeitsmerkmal, als Tugend, als Charakterstärke (Borgueta, 2011) aber auch als Bewältigungsstrategie (Emmons et al., 2003) beschrieben werden. Die vorliegende Arbeit bezieht sich vor allem auf folgende Möglichkeiten einer Definition, da diese für die Anwendung in der psychotherapeutischen Anwendung am geeignetsten erscheinen.

1.5.3.1. Dankbarkeit als Emotion

Dankbarkeit wird im Lexikon der Psychologie (2000) als positive Attributionsemotion beschrieben. Nach Mees (1991) ist Dankbarkeit ein Gefühl, „das dann entsteht, wenn aufgrund einer löblichen, absichtlichen Tat eines anderen eine Person ein (für sie) erwünschtes Ereignis erfährt“. Dankbarkeit werde „umso intensiver empfunden, je größer das Ausmaß der Erwünschtheit eines Ereignisses (für die eigene Person) und je größer das Ausmaß der beurteilten Löblichkeit der Tat (des anderen)“ sei. Dankbarkeit wird von Ortony et al. (1988) als „Verbindung von gleichzeitig auftretenden ereignisbezogenen Emotionen und Attributionsemotionen

analysiert“. Dabei unterscheiden Ortony et al. (1988) „zwischen drei Arten von emotionsrelevanten Bewertungen: Bewertungen nach Erwünschtheit, nach Lobwürdigkeit und nach Attraktivität. Diese Bewertungen unterscheiden sich voneinander sowohl in Bezug auf den Gegenstand (Ereignisse, Handlungen, Einzeldinge) als auch das Bewertungskriterium (persönliche Wünsche, internalisierte Normen, Einstellungen“. „Eigene, erwünschte Zustände (Wohlergehen) werden auf die Anstrengungen und Bemühungen anderer Personen attribuiert“ (Weiner, 1985). Dies geschieht in einer Abfolge von zwei Schritten: erstens, dem Erkennen des eigenen Wohlergehens und zweitens einer externalen Zuschreibung dieses Wohlergehens: die Verantwortlichkeit einer anderen Person für die empfangene Wohltat. Ähnlich sieht es Lazarus (2006): die Erfahrung eines subjektiven Gefühls setzt eine Bewertung, einen kognitiven Prozess voraus, der darin besteht, die entsprechende Situation zu verstehen und in den unmittelbaren Zusammenhang zur eigenen Person zu bringen. Bezogen auf die Emotion der Dankbarkeit bedeutet das ein Erkennen bzw. Verstehen der empfangenen Wohltat sowie die Herstellung eines kausalen Zusammenhangs zu dem Verhalten einer anderen - wohltätigen - Person. Dabei spielen die Bewertungen der Intentionen bzw. Haltung des Gebers der Wohltat eine wichtige Rolle: Dankbarkeit wird nur dann empfunden, wenn die Wohltat freiwillig und intentional erfolgt ist. McCullough et al.. (2004, S. 124) beziehen sich auf Lazarus und Lazarus (1994) wenn sie schreiben: “[...] gratitude is one of the „empathic emotions“ that are grounded in the human capacity for empathizing with other people. A central aspect of Lazarus and Lazarus’s theory is the notion that each emotion is associated with a distinctive plot or “core relational theme” that helps people to interpret the events that happen to them and to assess their relevance for personal well-being. The core relational theme associated with gratitude is the appreciation of a beneficial, altruistic gift. According to Lazarus and Lazarus, people experience this core relational theme when they empathize with the benefactor’s expenditure of effort on the beneficiary’s behalf“. Die Emotion der Dankbarkeit wird einerseits als positives (Fitzgerald 1998, Reizenstein 1994), angenehmes (Mayer et al., 1991) oder freudiges (Roberts, 2004) Gefühl beschrieben. Andere verweisen darauf, dass Dankbarkeit ebenfalls mit negativen Gefühlen wie Neid, Ablehnung, Scham und Schuld einhergehen, die dann entstehen können, wenn sich der Empfänger der Wohltat in einer Form der Abhängigkeit oder Bedürftigkeit erlebt. Bereits 1929 stellte McDougall fest: “The act that is to inspire gratitude must make

us aware not only of the kindly feeling, the tender emotion, of the other toward us; it must also make us aware of his power, we must see that he is able to do for us something that we cannot do for ourselves. [...] This element of negative self-feeling renders gratitude an emotion that is not purely pleasurable to many natures, makes it one that a proud man does not easily experience” (McDougall, 1929, S. 334f). Auf diese Aspekte der Dankbarkeit wird im Verlauf noch eingegangen.

1.5.3.2. Dankbarkeit als moralische und prosoziale Emotion (“gratitude as a moral affect“)

In ihrem grundlegenden Artikel aus dem Jahr 2001 beschreiben McCullough, Kilpatrick, Emmons & Larson Dankbarkeit als „moralische Emotion“ (McCullough et al., 2001, S.251). Dabei seien die Gefühle oder Ausdrucksformen von Dankbarkeit nicht im engeren Sinne als „moralisch“ zu verstehen, vielmehr sei damit gemeint, dass Dankbarkeit Ausdruck empathischen, prosozialen („moralischen“) Verhaltens sei: bei Dankbarkeit gehe es immer um ein Anliegen - das Wohl eines anderen Menschen. Dabei fungiere Dankbarkeit auf drei Arten: Dankbarkeit habe die Funktionen eines „moralischen Barometers“, eines „moralischen Motivs“ und – hinsichtlich des Ausdrucks von Dankbarkeit – als „moralischer Verstärker“ (McCullough & Tsang, 2004). Unter „Dankbarkeit als moralisches Barometer“ sei die Funktion der Dankbarkeit zu verstehen, die auf eine Veränderung in der Beziehungsgestaltung zwischen zwei Personen hinweise. Der Empfänger der dankwürdigen Wohltat wird durch das Gefühl von Dankbarkeit auf die Wohltat des anderen hingewiesen, die prosoziale Handlung wird als solche wahrgenommen und registriert. Dabei wirken sich vier Faktoren für das Gefühl von Dankbarkeit aus: empfundene Dankbarkeit ist umso wahrscheinlicher, je wertvoller die dankwürdige Wohltat erscheint, je mehr sie den Geber der Wohltat gekostet hat bzw. je größer sein Aufwand war, je deutlicher die Intentionalität hinter der Wohltat empfunden und je freiwilliger bzw. bedingungsloser die Wohltat dargeboten wird (McCullough et al., 2004).

Die zweite Funktion von Dankbarkeit sei die eines „moralischen Motivs“. Hierunter sei folgendes zu verstehen: gezeigte Dankbarkeit motiviere wiederum andere Personen, sich selber prosozial zu verhalten. Dies könne sich sowohl auf den Geber der Wohltat („benefactor“) als auch auf Dritte beziehen.

Die dritte Funktion von Dankbarkeit sehen McCullough und Tsang in der verstärkenden Wirkung von ausgedrückter Dankbarkeit. Erlebe der Geber einer wohlthätigen Wohltat den Empfänger dieser Wohltat als dankbar, so könne dies seine Bereitschaft erhöhen, in Zukunft weiterhin dankwürdige Wohltaten durchzuführen. “Experimental data show that benefactors who are thanked for their efforts in rendering benefits to a beneficiary are willing to give more and work harder on behalf of others than are benefactors who have not been thanked for their prior efforts“ (McCullough et al., 2004, S. 129).

Schließlich beschreiben die Autoren eine vierte Hypothese: Dankbarkeit sei mit Persönlichkeitsmerkmalen verbunden, die allesamt mit prosozialen Gefühlen und Verhaltensweisen einhergingen. So sei Dankbarkeit als Persönlichkeitsmerkmal positiv verbunden mit dem Merkmal der Verträglichkeit, welches prosoziale Merkmale wie Empathie, Vertrauen und Vergebungsbereitschaft subsumiere und negativ verbunden mit dem Merkmal von Narzissmus, welches mit Ansprüchlichkeit, Selbstüberschätzung und Abwertung anderer einhergehe (siehe auch „Dankbarkeit als Persönlichkeitsmerkmal“). McCullough und Tsang zitieren in ihrer Entwicklung der Theorie zur Dankbarkeit als prosozialer Emotion eine Reihe von Studien, die ihre These belegen sollen und erheben so den Anspruch einer wissenschaftlichen Begründung, die jedoch weiter zu erforschen sei.

1.5.3.3. Dankbarkeit als Stimmung

Der psychologische Begriff der „Stimmung“ beschreibt einen länger anhaltenden, vorübergehenden Zustand von Gefühlen oder Affekten, der gewissen Schwankungen unterworfen ist. Dieser Gefühlszustand wird sowohl von den Persönlichkeitsmerkmalen der Person beeinflusst als auch von den konkreten, akuten Emotionen. Bezogen auf Dankbarkeit als Stimmung lässt sich sagen, dass diese als eine Art „Ansammlung“ von Dankbarkeitsemotionen zu bezeichnen ist (Borgueta, 2011). In einer Korrelationsstudie konnte untersucht werden, dass die Teilnehmer mit einem höheren Wert in „trait gratitude“ (Dankbarkeit als Persönlichkeitsmerkmal), im Verlauf der Zeit häufiger eine Dankbarkeitsstimmung erlebten (McCullough et al., 2004).

1.5.3.4. Dankbarkeit als Persönlichkeitsmerkmal

Ein Persönlichkeitsmerkmal beschreibt eine relativ überdauernde Bereitschaft (Disposition), die bestimmte Aspekte des Verhaltens oder der Gefühle einer Person in einer bestimmten Klasse von Situationen beschreiben und vorhersagen soll (Wikipedia 2015). Nach Rosenberg (1998) sind Persönlichkeitsmerkmale überdauernde, stabile menschliche Eigenschaften, die bestimmte emotionale Reaktionen einer Person vorhersagen lassen. Sie reduzieren die Reiz- und Reaktionsschwelle, bestimmte Gefühle zu erleben bzw. entsprechend zu reagieren. Dankbarkeit als Persönlichkeitsmerkmal, als Disposition, kann demnach als eine grundlegend angelegte Neigung verstanden werden, empfangene Wohltaten als solche wahrzunehmen und sie entsprechend zu bewerten und anschließend mit einem Dankbarkeitsgefühl zu reagieren (McCullough et al., 2002). Voraussetzung dafür ist die Fähigkeit, die Wohltat external attribuieren zu können: “Thus, attributions are central to gratitude, and attributional style may be central to the disposition toward gratitude“ (McCullough et al., 2002, S. 113). Dabei postulieren McCullough et al. (2002), dass, anders als von Weiner (1985) beschrieben, Menschen, die von ihrer Disposition her zu Dankbarkeit neigen, ihr Wohlergehen und ihren Erfolg nicht sich selbst, sondern dem Verhalten anderen Personen zuschreiben (und sich somit weniger selbstwirksam empfinden) – sondern vielmehr, dass die externale Attribuierung viel mehr zum Ausdruck bringe, dass dankbare Menschen eine größere Fähigkeit besitzen, den Personenkreis um sie herum um die Menschen zu erweitern, die an ihrem Wohlergehen Interesse zeigen. Demnach empfindet eine Person, die Dankbarkeit als ein Persönlichkeitsmerkmal besitzt, Dankbarkeit auf eine andere Art, als eine Person, die dieses Persönlichkeitsmerkmal nicht besitzt. McCullough et al. beschreiben vier Aspekte oder Facetten einer Disposition von Dankbarkeit: “intensity“, “frequency“, “span“ und “density“ (McCullough et al., 2002, S.113). Unter “intensity“ lässt sich die Intensität, das Ausmaß des dankbaren Erlebens verstehen. Eine Person mit Dankbarkeit als Persönlichkeitsmerkmal würde ein dankwürdiges Ereignis demnach stärker und intensiver empfinden als eine Person, die dieses Persönlichkeitsmerkmal nicht besitzt. Unter “frequency“ ist die Häufigkeit des Dankbarkeitsempfindens im Verlauf einer bestimmten Zeitspanne zu verstehen: “A dispositionally grateful person might report feeling grateful many times a day“ (McCullough et al., 2002, S.113). Unter “span“ ist die Anzahl der möglichen Dankbarkeitsereignisse zu verstehen, die eine Person zu einem bestimmten Zeitpunkt

empfindet. Je geringer Dankbarkeit als Persönlichkeitsmerkmal bei einer Person ausgeprägt ist, desto weniger dankwürdige Ereignisse können empfunden werden. Unter "density" ist schließlich die Anzahl von Personen zu verstehen, denen gegenüber die dankbare Person Dankbarkeit empfindet. Eine Person mit einem stärker ausgebildeten Persönlichkeitsmerkmal von Dankbarkeit kann dementsprechend eine größere Zahl von Menschen benennen, für die sie dankbar ist als eine Person mit einer entsprechend niedriger ausgeprägten Disposition.

Wood et al. (2008) sind der Frage nachgegangen, inwieweit Dankbarkeit als Persönlichkeitsmerkmal konzeptionell erfasst werden kann. Dabei kamen die drei gängigen Selbstbeurteilungsbögen bezüglich Dankbarkeit GQ-6 (6 Items, 1 Skala, McCullough et al., 2002), Appreciation Scale (18 Items-Kurzform), 8 Skalen, Adler & Fagley, 2005) und GRAT (44 Items, 3 Skalen, Watkins et al., 2003) als Messinstrumente zum Einsatz. In zwei Studien mit insgesamt knapp 600 Teilnehmern wurden die Beziehungen der Faktoren der einzelnen Fragebögen zueinander untersucht. Obwohl die drei Messinstrumente jeweils von unterschiedlichen Konzeptionen von Dankbarkeit ausgingen, konnten im Verlauf insgesamt 8 schlüssige Merkmale von Dankbarkeit herausgearbeitet werden: "(1) individual differences in the experience of grateful affect, (2) appreciation of other people, (3) a focus on what a person has, (4) feelings of awe when encountering beauty, (5) focusing on the positive in the present moment, (6) appreciation rising from understanding life is short, (7) a focus on the positive in the present moment, and (8) positive social comparisons" (Wood et al., 2010, S. 2). Ergebnis dieser Studie war die Feststellung, dass Dankbarkeit als positives Persönlichkeitsmerkmal gelten kann "We conclude gratitude and appreciation are a single-factor personality trait" (Wood et al., 2008, S. 619).

1.5.3.6. Dankbarkeit als Lebensorientierung

Wood et al. sind in ihrer Veröffentlichung aus dem Jahr 2010 noch einen Schritt weiter gegangen und haben einen Text verfasst, der sich mit der Frage beschäftigt, inwieweit die herkömmliche Konzeption von Dankbarkeit als Reaktion auf die Wohltat einer anderen Person als unvollständig und einseitig angesehen werden muß: "[...] suggesting that gratitude involves more than an interpersonal appreciation of other people's aid" (Wood et al., 2010, S. 2). Sie schlagen stattdessen eine umfassendere Definition von Dankbarkeit vor: anstelle eines (positiven,

angenehmen) Gefühls, das auf eine dankwürdige Wohltat einer anderen Person folge, sei Dankbarkeit – auf das Persönlichkeitsmerkmal als Disposition bezogen – Teil einer „umfassenden Form der Lebensorientierung“, die das Positive in der Welt wahrnehme und wertschätze “[...] at the dispositional level, gratitude is part of a wider life orientation towards noticing and appreciating the positive in the world“ (Wood et al., 2010, S.2). Dabei gehe diese Form von Dankbarkeit über andere positive Emotionen wie Optimismus, Hoffnung und Vertrauen hinaus und sei deshalb von ihnen zu unterscheiden. Wood et al. beziehen sich dabei auf ihre Untersuchungen aus dem Jahr 2008 (s.o.) und folgern: Personen, die über das Persönlichkeitsmerkmal „Dankbarkeit“ in einem höheren Maße verfügen, erleben häufig, intensiv und aufgrund vieler unterschiedlicher Stimuli die 8 beschriebenen Merkmale von Dankbarkeit (s.o.). Dankbarkeit als eine umfassende Lebensorientierung zu konzeptionalisieren biete außerdem die Möglichkeit, eine der großen Unstimmigkeiten der Dankbarkeitsforschung aufzulösen. Diese bestehe darin, dass die herkömmliche Konzeption von Dankbarkeit (Dankbarkeit als positives Gefühl als eine Reaktion auf die Wohltat einer anderen Person) zwar zu einer Verbesserung der zwischenmenschlichen Beziehungen (und damit zu einer Zunahme des subjektiven Gefühls von Wohlbefinden) führe, diese Form von Dankbarkeit auf der anderen Seite jedoch, den Modellen der erlernten Hilflosigkeits- und Attributionstheorien folgend, gleichzeitig zu einer Verringerung dieses positiven Gefühls von Wohlbefinden führen müsse, da die Verbesserung der Beziehungen zu der wohlthätigen Person extern attribuiert werde und keine Selbstwirksamkeitserfahrung gemacht werden könne. (“If gratitude simply involved an interpersonal thankfulness, a person high in gratitude may actually have impaired well-being, through a general tendency to attribute the causes of their successful events to another person“ (Wood et al., 2010, S. 4)). Dementsprechend müsse die Konzeption von Dankbarkeit erweitert werden: ein erweitertes Konzept von Dankbarkeit im Sinne einer umfassenden Lebensorientierung, über die „interpersonelle Dankbarkeit“ hinaus, biete die Möglichkeit, die erwiesene Zunahme des subjektiven Gefühls von Wohlbefinden durch weitere Wirkmechanismen zu erklären.

1.5.3.6. Dankbarkeit „höherer Ordnung“

Ausgehend von den unterschiedlichen Definitionen von Dankbarkeit als Persönlichkeitsmerkmal, z.B. von McCullough et al. (2002, S. 112: “We define the grateful disposition as a generalized tendency to recognize and respond with grateful emotion to the roles of other people’s benevolence in the positive experiences and outcomes that one obtains“) und Wood et al. (2010, S. 891: “We suggest that at the dispositional level, gratitude is part of a wider life orientation towards noticing and appreciating the positive in the world“) untersuchte Lin (2013) mögliche Zusammenhänge zwischen Dankbarkeit und dem Gefühl subjektiven Wohlbefindens (s.u.). Dabei unterschied Lin eine „einfaktorielle Form von Dankbarkeit“ (dem Modell von McCullough et al. (2003) entsprechend) von der „Dankbarkeit höherer Ordnung“ im Sinne Wood et al. (2008). In seiner Studie mit 504 Teilnehmern (bestehend aus taiwanesischen Studenten) ging Lin anhand von 5 unterschiedlichen Messinstrumenten der konkreten Frage nach, inwieweit eine multifaktoriell definierte Dankbarkeit („Dankbarkeit höherer Ordnung“) in Verbindung zu einem Gefühl subjektiven Wohlbefindens (inklusive Lebenszufriedenheit und positiver Affekt) zu setzen sei, nach Kontrolle der demographischen Variablen, den Big Five Persönlichkeitsfaktoren sowie dem Konstrukt einfaktorieller Dankbarkeit in Anlehnung an das GQ-6 nach McCullough et al. Für diese Untersuchung setzte Lin das von Lin und Yeh (2011) entwickelte “Inventory of Undergraduates’ Gratitude“-Messinstrument ein, einen mit 26 Items 5 Bereiche messenden Selbstbeurteilungsfragebogen. Dabei verwies Lin auf die Besonderheiten seiner Untersuchung: abweichend von bisherigen Studien zur Dankbarkeit sei in diesem Fall eine Stichprobe von Probanden untersucht worden, die außerhalb der USA lebten. Die Auswertung der Daten in vier Schritten (in Form einer multiplen hierarchischen Regressionsanalyse) ergab folgende Ergebnisse: nachdem die unabhängigen Variablen Alter, Geschlecht und Religion, die Persönlichkeitsmerkmale der Big Five und die „einfaktorielle Dankbarkeit“ aus der Berechnung entfernt wurden, konnte festgestellt werden, dass die „Dankbarkeit höherer Ordnung“ einen signifikanten Beitrag zu zwei Faktoren des subjektiven Wohlbefindens („Lebenszufriedenheit“ und „positiver Affekt“) leistet. Demnach konnte die Studie zeigen, dass die „Dankbarkeit höherer Ordnung“ einen Einfluss auf das subjektive Wohlbefinden nimmt, der von den anderen gemessenen Konstrukten nicht ausgeht. Somit bestätigt und erweitert diese Studie die

Untersuchungsergebnisse von Wood et al. (Wood et al., 2008a). “Compared to unifactorial gratitude, the higher-order gratitude construct appears to cover the full breath of the people, events and all kind of sources which people report eliciting gratitude. [...] The life orientation toward noticing and appreciating the positive in life is considered a trait (dispositional) tendency” (Lin, 2013, S. 919).

1.5.3.7. Dankbarkeit und (psychologisches / subjektives) Wohlbefinden

Ein Schwerpunkt der Forschungsarbeit der Positiven Psychologie besteht in den Untersuchungen der Zusammenhänge zwischen Dankbarkeit und Wohlbefinden. Unbestritten scheint, dass es diese Zusammenhänge gibt (Emmons & McCullough 2003; McCullough et al., 2001; Wood et al., 2010). In einer Studie konnte nachgewiesen werden, dass Dankbarkeit als einzigartiger Prädiktor für das Wohlbefinden verantwortlich gemacht werden kann, nachdem die Effekte der „Big Five Persönlichkeitsmerkmale“ (Neurotizismus, Extraversion, Offenheit für Erfahrungen, Gewissenhaftigkeit und Verträglichkeit) kontrolliert wurden. “Thus, the present research could be used to conclude (a) that gratitude is a personality trait that is related to well-being above the effect of 30 other personality traits, or (b) that gratitude is a specific aspect of well-being that is related to other aspects of well-being above the 30 other personality traits” (Wood et al., 2009, S. 446) Einer der „Väter der Dankbarkeitsforschung“ Robert A. Emmons kommt zu demselben Ergebnis: “Gratitude is fundamental to well-being and mental health throughout the lifespan. From childhood to old age, accumulating evidence documents the wide array of psychological, physical, and relational benefits associated with gratitude” (Emmons et al., 2011, S. 249). Die psychologischen Wirkmechanismen der Dankbarkeit sind jedoch weiterhin umstritten bzw. werden unterschiedlich beurteilt und diskutiert. Einige der bekannten Thesen werden im Folgenden vorgestellt.

1.5.3.8. Dankbarkeit als Coping-Strategie

In mehreren Studien konnte nachgewiesen werden, dass die gedankliche Beschäftigung mit Dingen, für die man dankbar ist, stressreduzierende Folgen haben kann. Das Richten der Aufmerksamkeit auf positive Dinge, die Ablenkung von belastenden Gedanken, die aktive Suche nach Unterstützung sowie eine Aktivierung eines Problemlöseverhaltens konnten alle in Zusammenhang mit Dankbarkeit gebracht werden (Emmons et al., 2011). Gleiches gilt für den Zusammenhang

zwischen Dankbarkeit und “post-traumatic growth“ (Peterson et al., 2008), Dankbarkeit und Lebensqualität bei Patienten nach Nierentransplantation (Orr et al., 2007) sowie Dankbarkeit und “emotional growth“ bei Frauen, die einem traumatischen Ereignis ausgesetzt waren (Vernon et al., 2009). In Folge des Wirbelsturms Andrew in den USA, konnte Coffman (1996) nachweisen, dass die Erwähnung von Dankbarkeit für die Sicherheit von Familie und Heim das erste von sieben Gesprächsthemen der Betroffenen nach dem Abzug des Sturms war.

1.5.3.9. Dankbarkeit reduziert sich-vergleichende Verhaltensweisen

Es kann davon ausgegangen werden, dass dankbare Menschen sich weniger häufig mit Personen vergleichen, denen es besser geht, die mehr besitzen usw. (“grateful individuals are less likely to engage in upward social comparisons that can result in envy or resentment“ (Emmons et al., 2011, S. 250)). Dadurch entstünden seltener Gefühle wie Neid oder Missgunst, die wiederum zu negativen Emotionen wie Frustration oder Unzufriedenheit führen würden. Das Richten der Aufmerksamkeit auf das Wohlwollen bzw. die Wohltaten des Wohltäters sei unvereinbar mit den oben beschriebenen negativen Gefühlen (Smith et al., 1996). In einer Studie von McCullough et al. (2002) konnte eine moderate negative Korrelation zwischen Dankbarkeit und Neid gefunden werden (“Grateful people do experience less frustration and resentment over the achievements and possessions of other people, and the overlap between gratitude and envy is not produced by their common bond with trait effect.“ (Emmons, 2011, S. 251).

1.5.3.10 Dankbarkeit reduziert materialistisches Verhalten

Studien haben ergeben, dass materialistisch eingestellte Menschen tendenziell eher Lebensunzufriedenheit zeigen (Richins & Dawson, 1992), unglücklich sind (Belk, 1985; Kasser & Kanner, 2004), über wenig Selbstwertgefühl verfügen (Kasser, 2003), weniger Kompetenz und Lebenssinn besitzen (Kashdan & Breen, 2007) und über höhere Depressionswerte verfügen (Kasser & Ryan, 1993). Dem gegenüber steht die Verbindung zwischen den Variablen Dankbarkeit und Wohlwollen anderen gegenüber bzw. Mildtätigkeit, einer Einstellung, die sich am Wohl und Glück einer anderen Person orientiert. Dankbare Menschen beschreiben sich als weniger materialistisch oder besitzorientiert als Menschen, denen der Besitz von Dingen viel bedeutet. “In particular, grateful people report being more willing to part with their

possessions, more generous with them, less envious of the material wealth of others, less committed to the idea that material wealth is linked with success in life, and less convinced of the idea that material wealth brings happiness.“ (Emmons et al., 2011, S. 251). Daraus lässt sich schließen, dass dankbare Menschen sich weniger von materialistischen Neigungen leiten lassen und dementsprechend weniger Lebensunzufriedenheit, Selbstwertprobleme oder Depressivität aufweisen würden.

1.5.3.11. Dankbarkeit befähigt, positive Erinnerungen abzurufen

Nach der Theorie des “positive memory bias“ (Watkins et al., 2004) fällt es dankbaren Menschen leichter, positive lebensgeschichtliche Erinnerungen abzurufen, d.h. diese Personen neigen bewusst und unbewusst eher dazu, sich an die angenehmen biographischen Ereignisse zu erinnern. Die Fähigkeit von Dankbarkeit, als eine Art Verstärker der positiven Informationen aus der Vergangenheit zu fungieren, konnte in mehreren Studien angewiesen werden (Emmons et al., 2011).

1.5.3.12. Dankbarkeit erweitert und baut auf (“broaden and build“)

Die “broaden and build“-Theorie wurde erstmalig 1998 von der U.S.-amerikanischen Psychologieprofessorin Barbara Fredrickson vorgestellt. Während andere die Konzepte von Dankbarkeit als Tugend, moralisches / prosoziales Gefühl oder vererbter Disposition erklären, geht Fredrickson bei Dankbarkeit von einem „vorübergehenden Gefühlszustand“ (Fredrickson, 2004, S. 146) aus. In der Vergangenheit seien die Konzepte, die Gefühle beschreiben und erklären, vor allem anhand negativer Emotionen wie Angst oder Wut entwickelt worden. “Fear, for example, is linked with the urge to escape, anger with the urge to attack, disgust with the urge to expel, and so on” (Fredrickson, 2004, S. 146). Bezüglich der positiven Emotionen wie zum Beispiel Freude, Interesse, Liebe und Zufriedenheit seien die entsprechenden Reaktionsmechanismen bzw. Verhaltensweisen bisher viel zu unspezifisch entwickelt und erklärt worden. “This strategy of squeezing positive emotions into the same theoretical mold as negative emotions has not produced much understanding or appreciation of positive emotions” (Fredrickson, 2004, S. 147). Um diesem Zustand Abhilfe zu schaffen, entwickelte Fredrickson ihre “broaden and build“-Theorie der positiven Emotionen. Dieses Konzept geht davon aus, dass positive Gefühle das aktuell vorhandene Gedanken-Handlungs-Repertoire erweitern und die der Person innewohnenden Ressourcen ausbauen können. Während die

traditionellen Konzeptionen von konkreten und spezifischen Reaktionstendenzen bei negativen Gefühlen ausgehen, plädiert Fredrickson für ein neuartiges Denkmodell bei positiven Emotionen. Im Gegensatz zu den negativen Emotionen, die häufig in angespannten oder bedrohlichen Situationen auftreten würden, entstünden die positiven Emotionen meistens im Kontext von Entspannung und Sicherheit (Fredrickson, 2004). In einer Studie (Fredrickson & Branigan, 2005) konnte der „komplementäre Effekt“ (Fredrickson, 2004, S. 147) positiver Gefühle nachgewiesen werden: die Aufmerksamkeitsleistung konnte erhöht, kognitive Prozesse beschleunigt und der Handlungsradius erweitert werden. “[...] positive emotions broaden the scopes of attention, cognition, and action, widening the array of percepts, thoughts, and actions presently in mind. A corollary narrow hypothesis states that negative emotions shrink these same arrays.” (Fredrickson & Branigan, 2005, S. 315). Während Fredrickson ursprünglich lediglich die positiven Emotionen Freude, Interesse, Zufriedenheit, Liebe und später auch Stolz, in ihre “broaden and build“-Theorie integrierte, fügte sich im Verlauf auch die Dankbarkeit hinzu. Ausgehend von der Forschung McCulloughs postuliert Fredrickson, dass Dankbarkeit das aktuell vorhandene Gedanken-Handlungs-Repertoire erweitert, indem es im Empfänger der Wohltat den Impuls auslöst, selber prosozial zu handeln. Es entstünde eine Art „kreative Reziprozität“, entsprechend einer Gedanken- und Handlungsrepertoireerweiterung. Es sei davon auszugehen, dass im Verlauf der Zeit die der Dankbarkeit folgenden Reaktionen (im Sinne von reziproken, prosozialen Handlungen bzw. Verhaltensweisen) zu einer Ausweitung und Stärkung sozialer Bindungen und Freundschaften führen könnten (Fredrickson, 2004). “Gratitude, according to Trivers (1971), fuels reciprocal altruism, which can be viewed as an index of enduring friendships and alliances“ (Fredrickson, 2004, S. 151). Die „erweiternde und aufbauende“ Funktion positive Emotionen wirke über das „hier und jetzt“ hinaus. “By broadening people’s modes of thinking and action, positive emotions improve coping and build resilience, improvements that in turn predict future experience of positive emotions“ (Fredrickson, 2004, S. 155). Analog zur „Abwärtsspirale negative Gedanken“ können positive Emotionen im Sinne der “broaden and build“-Theorie eine gegenteilige Entwicklung anstossen: “[...] the broaden-and-build theory predicts a comparable upward spiral in which positive emotions and the broadened thinking they engender also influence one another

reciprocally, leading to appreciable increases in functioning and well-being” (Fredrickson, 2004, S. 155).

1.5.4. Psychometrie von Dankbarkeit

Zur Messung der psychologischen Variabel von Dankbarkeit stehen bislang vier (englischsprachige; exklusive diverser Adaptionen, z.B. den GQ-5 für Kinder ab 10 Jahren (Froh & Bono, 2014) oder den GQ chinesische Version (Chen et al., 2009)) Fragebögen zur Verfügung.

1) Gratitude Questionnaire-6 (GQ-6) Dieser Selbstbeurteilungsfragebogen wurde von McCullough et al. entwickelt (2002). Er beinhaltet 6 Fragen, die anhand einer 7 stufigen Likert-Skala beantwortet werden können. Die Werte der einzelnen GQ-6-Items werden auf eine vorgegebene Weise addiert, der Rohwert (zwischen 6 und 42) wird anschließend Perzentilen zugeordnet. Der GQ-6 misst Dankbarkeit im Sinne einer Disposition und gilt als Standardmessinstrument eindimensionaler Messung von Dankbarkeit. Er bezieht sich vor allem auf den emotionalen Aspekt von Dankbarkeit und bezieht die Häufigkeit, die Intensität, sowie die Anzahl der Situationen, in denen Dankbarkeit verspürt bzw. die Anzahl der Menschen, denen gegenüber Dankbarkeit empfunden wurde, mit ein (Wood et al., 2008).

2) Appreciation Scale Dieser Selbstbeurteilungsfragebogen wurde von Adler & Fagley (Adler & Fagley, 2005) entwickelt. Er besteht aus 57 Items und 8 Subskalen (1. Wertschätzung / Anerkennung von Menschen (“appreciation of people“), 2. Wertschätzung / Anerkennung von Dingen / Besitz (“appreciation of possessions“), 3. Wertschätzung / Anerkennung des momentanen Augenblicks (“appreciation of the present moment“), 4. Wertschätzung / Anerkennung von Ritualen (“appreciation of rituals“), 5. Gefühle von Bewunderung / Ehrfurcht (“feeling of awe“), 6. Soziale Vergleiche (“social comparisons“), 7. existentielle Sorgen (“existential concerns“), und 8. Verhaltensweisen, die Dankbarkeit ausdrücken (“behavior which expresses gratitude“) (Wood et al., 2008, S. 621)).

3) Gratitude Resentment and Appreciation Test (GRAT) Dieser multidimensionale Selbstbeurteilungsfragebogen wurde von Watkins et al. (Watkins et al., 2003) entwickelt. Er beinhaltet in seiner revidierten Form 44 Frageitems, die anhand einer 9 stufigen Likert-Skala beantwortet werden können. Die Ergebnisse werden in drei Subskalen (1. Gefühl von Fülle / Überfluss (“sense of abundance“), 2.

Wertschätzung / Anerkennung von Dingen, (“simple appreciation“) und 3. Wertschätzung / Anerkennung anderer Menschen (“appreciation of others“) (Wood et al., 2008, S. 620)) dargestellt.

4) Inventory of Undergraduates' Gratitude (IUG) Dieser multidimensionale Selbstbeurteilungsfragebogen wurde in Taiwan entwickelt (Lin & Yeh, 2011). Er beinhaltet 26 Frageitems, die anhand einer 6 stufigen Likert-Skala beantwortet werden können. Ergebnisse werden für fünf Subskalen berechnet (1. Dank gegenüber anderen (“thank others“), 2. Dank gegenüber Gott (“thank God“), 3. Gutes wertschätzen (“cherish blessings“), 4. Not und Entbehrung wertschätzen (“appreciate hardship“) und 5. den Moment wertschätzen (“cherish the moment“) (Lin, 2013, 914)).

1.5.5. Dankbarkeit und individuelle Merkmale

Während es möglich ist, Dankbarkeit als eindimensionales Gefühl oder auch mehrdimensional, als Persönlichkeitsfaktor, quantitativ mittels der o.g. Instrumente zu erfassen, gibt es eine Reihe individueller Faktoren, die hinsichtlich der Dankbarkeit eine Rolle spielen. Diese werden im Folgenden kurz beschrieben.

1.5.5.1. Geschlecht

Ausgehend von der Konzeption, dass Dankbarkeit interpersonelle (es erfordert einen Geber und einen Empfänger einer Wohltat) und interdependente (der Empfänger der Wohltat ist in einer gewissen Weise abhängig vom Wohltäter) Faktoren beinhaltet, fällt es Männern möglicherweise schwerer, Dankbarkeit zu empfinden bzw. von ihr zu profitieren (Emmons et al., 2011). Die stereotypen Rollenmuster des Mannes fordern von ihm, unabhängig und eigenständig zu sein, was im Widerspruch zur Rolle des Empfängers einer Wohltat steht. Bisher konnte in zwei Studien geschlechtsbedingte Unterschiedlichkeiten hinsichtlich Dankbarkeit bestätigt werden (Kashdan et al., 2009; Watkins et al., 2003). Eine Studie (Kashdan et al., 2009) zeigte z.B., dass Frauen das Gefühl von Verpflichtung weniger in Verbindung mit Dankbarkeit bringen, als Männer dies tun. Möglicherweise führe dies dazu, dass Männer- um sich dem unangenehmen Gefühl von Verpflichtung oder Verbindlichkeit zu entziehen – grundsätzlich weniger in Situationen begeben, in denen Dankbarkeit gezeigt werden könnte (Borgueta, 2010). Eine aktuelle britische Studie kommt zu dem Ergebnis, dass Frauen über mehr Dankbarkeit verfügen als

Männer. Die Teilnehmer der Studie wurden gebeten, Dankbarkeit hinsichtlich seiner Bedeutung einzuschätzen. Dabei schätzten 76% der Frauen Dankbarkeit als vorrangig ein, während lediglich 66% der Männer zu demselben Ergebnis kamen (Arthur et al., 2015, S. 5). Zu einem anderen Ergebnis kommt eine Studie von Froh et al. (2009). Hier zeigte sich, dass das Geschlecht als Moderator zwischen Dankbarkeit und familiärer Unterstützung fungierte. Männliche Jugendliche, die Dankbarkeit gezeigt hatten, erhielten ein höheres Maß an sozialer Bestätigung als ihre weiblichen Gegenüber. Unklar ist hier, in welcher Weise Alter und Geschlecht in einer gegenseitigen Wechselwirkung stehen.

1.5.5.2. Alter und Entwicklungsstand

Inwieweit sich das Alter und der Entwicklungsstand der Person auf Dankbarkeit als Persönlichkeitsfaktor auswirken wird im dritten Teil dieser Arbeit herausgearbeitet.

1.5.5.3. Religiosität

Davon ausgehend, dass in allen Weltreligionen Dankbarkeit gegenüber Gott und den Menschen eine wichtige Rolle spielt (Emmons & Crumpler, 2000), liegt es nahe, dass der Grad von Religiosität oder Spiritualität Auswirkungen auf das Gefühl bzw. eine Disposition von Dankbarkeit haben kann (Adler & Fagley, 2005). In den drei mosaischen Weltreligionen Judentum, Christentum und Islam, aber auch in den Traditionen des Hinduismus und Buddhismus wird Dankbarkeit als eine Tugend bzw. als der Wille Gottes angesehen (Peterson & Seligman, 2004). In den Gebeten der Gläubigen spielt Danksagung gegenüber Gott eine zentrale Rolle (Emmons & Crumpler, 2000). In einer Untersuchung von Krause (2009) konnte belegt werden, dass ein häufiger, regelmäßiger Gottesdienstbesuch sowie eine Überzeugung, dass Gott die Kontrolle über die Lebenssituation besitzt, mit einem höheren Maß an Dankbarkeit korrelieren. (“The results further reveal that more frequent church attendance and stronger God-mediated control beliefs are associated with positive changes in gratitude over time.” (Krause, 2009, S. 155)). Dies ist eine Bestätigung der Befunde von Emmons & Kneezel (2005), die in einer Studie zeigen konnten, dass regelmäßiger Gottesdienstbesuch und Lektüre der Bibel mit einem stärker ausgeprägten Gefühl von Dankbarkeit einhergeht im Vergleich zu Menschen, die diese Aspekte von Religiosität nicht praktizieren. Gleichermäßen konnte gezeigt werden, dass Dankbarkeit, die gegenüber Gott empfunden wird, eine

stressreduzierende Wirkung bei Menschen in höherem Lebensalter haben kann. Dabei zeigte sich der Effekt bei Frauen stärker als bei Männern (Krause, 2006). Jedoch unterscheidet sich möglicherweise die theologische Konzeption von Dankbarkeit von der psychologischen Definition von Dankbarkeit, indem sie auch in schwierigen oder problematischen Situationen zu Dankbarkeit rate (“Religious teachings may sometimes challenge psychologists’ definition of gratitude, as they sometimes encourage gratitude in situations that markedly diverge from the prototype. For example, some religions focus on the value of gratitude for enduring hardship and adversity” (Borgueta, 2011, S. 21)). So lehre z.B. der Buddhismus, dass Menschen auch denen gegenüber dankbar sein sollen, die ihnen Schaden zugefügt haben (Fitzgerald, 1998). In der christlichen Theologie werde Danksagung im Gebet für alle Situationen gefordert („und saget Dank allezeit für alles Gott und dem Vater in dem Namen unsers HERRN Jesu Christi“ (Epheser 5, 20, Die Bibel)). Die religiöse Tradition stelle dabei Texte, Riten und Überlieferungen zur Verfügung, die als Grundlage für praktizierte Dankbarkeit bei den Gläubigen dienen könne. Bei positiven Erlebnissen oder empfangenen Wohltaten, die nicht in den konkreten Zusammenhang zu einer wohlthätigen Person zu stellen seien bzw. in denen eine Intentionalität nicht zu erkennen sei, ist es religiösen Menschen möglich, diese Gott zuzuschreiben und auf diese Art Dankbarkeit zu empfinden (Emmons et al., 2011).

1.5.5.4. Kultureller Hintergrund

Die Mehrheit der Veröffentlichungen zum Thema Dankbarkeit als psychologischer Variabel kommen aus den USA bzw. dem englisch-sprachigen Raum (“In addition, despite growing interest in gratitude and subjective well-being, most studies were examined in the United States. Few studies have investigated gratitude and its association in Asian or African culture“ (Lin, 2014, S. 913). Aus dem deutschsprachigen Raum sind bislang keine veröffentlichten Studien zur Dankbarkeitsthematik bekannt. Wie aus den Artikeln von Arnett (2008) und Heine & Buchtel (2009) hervor geht, ist eine kulturübergreifende Übertragung von Forschungsergebnissen grundsätzlich zu hinterfragen (“The diversity of the human population with respect to income, education, and physical health, and the corresponding range of cultural variations, presents the challenge of representing this population adequately in the science of psychology. It would seem difficult to argue that American psychological findings, based mainly on an unusual 5% of the world’s

population, can be generalized to the rest of the world. As cultural psychologists have pointed out, the available evidence, in fact, indicates quite the contrary” (Arnett, 2008, S. 607). Eine ungeprüfte Übertragung von Forschungsergebnissen auf andere Kulturen sei auch dann unzulässig, wenn es sich um Aussagen bezüglich von Persönlichkeitsmerkmalen handle, wie dies in der Dankbarkeitsforschung der Fall sei. Bezogen auf die Erforschung der Big Five postulieren Heine und Buchtel (2009) mögliche Unterschiede in der Bewertung der Persönlichkeitsfaktoren zwischen eher individualistischen und kollektivistischen geprägten Kulturen (“Finally, although people everywhere can conceive of each other in terms of personality traits, people in collectivistic cultures appear to rely on traits to a lesser degree when understanding themselves and others, compared with those from individualistic cultures” (Heine & Buchtel, 2009, S.369). Nach Cohen (2006) sei Dankbarkeit als dispositioneller Faktor tief in der Persönlichkeit eines Menschen verankert, so dass von deutlichen Unterschieden in der Entstehung und Praxis von Dankbarkeit bei Personen unterschiedlicher kultureller Prägung auszugehen sei. So sei davon auszugehen, dass in Kulturen, in denen viel Wert auf Unabhängigkeit, Individualität und Selbstwirksamkeit gelegt werde (wie z.B. in der US-amerikanischen Gesellschaft), Dankbarkeit einen niedrigen Stellenwert habe, als in Kulturen, in denen wechselseitige Abhängigkeiten und Reziprozitäten gepflegt werden und als erwünscht gelten. Dies konnte in einer Arbeit von Shimai et al. (2006) nachgewiesen werden. In dieser Studie wurde beschrieben, dass Japaner signifikant häufiger zu Dankbarkeit rieten als dies bei den Amerikanern in der Vergleichsgruppe der Fall war. Zu ergänzenden Ergebnissen kam die Studie von Zhao (2012): in Hong Kong wurden eine Gruppe von Studenten, die sich zur Dankbarkeit verpflichtet fühlen mit einer Gruppe von Studenten verglichen, die sich weniger verpflichtet fühlen. Die Gruppe der sich verpflichtet fühlenden Studenten beschrieb eine geringere Lebenszufriedenheit, jedoch keinen Unterschied hinsichtlich positiver Gefühle. Dieses Ergebnis kann wie folgt interpretiert werden: sich zu bedanken entspricht möglicherweise eine der moralischen Erwartungen der chinesischen Gesellschaft. Der Ausdruck von Dankbarkeit dient dem Ziel, ein Gefühl von Harmonie und Gruppenzugehörigkeit entstehen zu lassen. Auf der anderen Seite führt diese gesellschaftliche Erwartung möglicherweise zu einer Steigerung des Gefühls der gegenseitigen Verpflichtungen, was mit einer Verringerung der Lebenszufriedenheit bzw. dem subjektiven Wohlbefinden einhergehen kann. Vor dem Hintergrund dieser

Überlegungen und Studien kann davon ausgegangen werden, dass die jeweilig vorherrschende Kultur einen einzigartigen Einfluss auf das Dankbarkeitsgefühl und die entsprechende Dankbarkeitsdisposition der einzelnen Person nimmt und entsprechend Berücksichtigung finden muss.

1.5.6. Dankbarkeitsinterventionen

Von der These ausgehend, dass Dankbarkeit unterschiedliche positive psychologische Funktionen hat (“Whether in terms of enhancing mental health or preventing mental illness, gratitude is one of life’s most vitalizing ingredients. Clinical trials indicate that the practice of gratitude can have dramatic and lasting positive effects in a person’s life. It can lead to lower blood pressure, improve immune function, promote happiness and well-being, and spur acts of helpfulness, generosity, and cooperation. Additionally, gratitude reduces lifetime risk for depression, anxiety and substance abuse disorders.” (Emmons & Stern, 2013, S. 846), wurden von den Vertretern der Positiven Psychologie unterschiedliche psychologische Interventionen entwickelt, die zum Aufbau und Ausdruck von Dankbarkeit führen sollten. Im Folgenden werden die drei bekanntesten Interventionen kurz dargestellt.

1.5.6.1. Dankbarkeitstagebuch (“gratitude journal“; “gratitude list“)

Das Dankbarkeitstagebuch kann als die klassische und originäre Dankbarkeitsintervention schlechthin bezeichnet werden. Die Intervention besteht darin, dass die Versuchsperson regelmäßig Dinge notiert, für die sie dankbar ist. Häufig besteht die Anweisung darin, dass die Intervention kurz vor dem Zubettgehen durchgeführt werden soll. Die Versuchsperson soll dabei gedanklich den Tag Revue passieren lassen und z.B. drei konkrete Dinge, Situationen, Menschen usw. aufschreiben, für die sie dankbar ist. Diese Technik bietet sich für den Einsatz in Forschung bzw. im klinischen Kontext an, da sie ohne großen Aufwand an Kosten oder Zeit durchgeführt werden könne und die Versuchspersonen häufig angegeben hätten, dass ihnen diese Art der Intervention Spaß bereitet habe. Auch nach Abschluss des Versuchs hätten einige Versuchspersonen von sich aus diese Technik für sich fortgeführt (Seligman, 2005). Bezüglich dieser Intervention liegen zahlreichen Studien vor (s.u.), die Hinweise auf eine Wirksamkeit und Effektivität liefern.

1.5.6.2. Dankbarkeitsreflektionen (“grateful contemplation“)

In der Dankbarkeitsreflektion geht es darum, dass sich die Versuchsperson auf unterschiedliche Art und Weise gedanklich (und teilweise auch schriftlich) mit Dingen, Situationen oder Menschen beschäftigt, für die sie dankbar ist. Hier variieren die Aufgaben. Eine Möglichkeit der Reflektion wäre die gedankliche Beschäftigung mit zurückliegenden schönen Erlebnissen (z.B. in der Studie von Watkins et al., 2003, in der sich die Teilnehmer mit den schönen Erinnerungen des vergangenen Sommers beschäftigen sollten, für die sie Dankbarkeit empfinden) oder, in einer etwas komplexeren Versuchsanordnung, die gedankliche Beschäftigung mit der Frage, wie das Leben verlaufen wäre, wenn eine bestimmte Situation oder Person, für die man Dankbarkeit empfindet, nicht eingetreten wäre bzw. gefehlt hätte (“mentally subtracting positive events“, Koo et al., 2008“). Einen Schritt weiter geht die Studie von Watkins et al. (2008), in der die Versuchspersonen aufgefordert wurden, zuerst an unangenehme Lebensereignisse zu denken und sich anschließend mit der Frage zu beschäftigen, auf welche Art und Weise dieses ursprüngliche Lebensereignis positive Folgen für die Person hatte, für die sie letztendlich dankbar sein könne (“In the gratitude intervention, participants were asked to consider the ways that the event had impacted them positively and to identify any consequences for which they could now feel grateful“ (Borgueta, 2011, S. 76)).

1.5.6.3. Dankbarkeitshandlungen

Bei diesen Interventionen steht der praktische Ausdruck von Dankbarkeit im Vordergrund. Die Teilnehmer werden dazu angehalten, sich zuerst gedanklich mit einer konkreten Frage bezüglich Dankbarkeit auseinander zu setzen (z.B. „Wenn ich auf mein Leben zurück schaue, wer fällt mir als erstes ein, für den ich dankbar bin?“) und anschließend diesem Dank konkret und praktisch Ausdruck zu verleihen. In einer aufwändigen Studie von Seligman et al. (2005) erhielten die Teilnehmer die Aufgabe, einer Person gegenüber der die Versuchsperson – nach einer Zeit des Nachdenkens – Dankbarkeit empfindet, einen Dankesbrief zu schreiben, ihn anschließend persönlich zu übermitteln und vorzulesen. Froh et al. (2008) übertrugen das Studiendesign auf eine Gruppe von Schülern der Klassen 3, 8 und 12 und kamen zu ähnlich positiven Ergebnissen wie im Versuch von Seligman et al. (2005): die Schüler wurden mit dem Verfassen eines Dankesbriefes beauftragt, den sie innerhalb einer Woche persönlich dem Adressaten zustellen und vorlesen sollten (s.u.).

1.5.6.4. Beispiele ausgewählter Dankbarkeitsinterventionsstudien

Im Folgenden werden einige bereits durchgeführte Dankbarkeitsinterventionsstudien kurz vorgestellt. Dabei wird kurz auf das Studiendesign sowie die wichtigsten Ergebnisse eingegangen.

1) “Counting Blessings versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life“ (Emmons & McCullough, 2003)

Diese Serie von insgesamt drei Einzelstudien markiert den Beginn einer intensiven Erforschung von psychologischen Interventionen zum Aufbau von Dankbarkeit und den damit verbundenen Folgen. Während im Vorfeld durchgeführte Untersuchungen lediglich Korrelationen von Dankbarkeit mit anderen Variablen gemessen wurden, wurden diesmal erstmalig Kontrollgruppen in das Studiendesign integriert.

In der ersten Studie wurden die insgesamt 201 Teilnehmer gleichmäßig drei unterschiedlichen Gruppen zugeteilt. Die erste Gruppe erhielt die Aufgabe, an einem Tag in der Woche fünf Dinge zu notieren, für die die Versuchsperson innerhalb der letzten Woche dankbar war (Dankbarkeitsinterventionsgruppe). Die der zweiten Gruppe zugeordneten Teilnehmer erhielten die Aufgabe, einmal wöchentlich die fünf Dinge zu notieren, die sie innerhalb der vergangenen Woche verärgert haben bzw. die als nervend empfunden wurden (“hassle-focused condition“). Die Versuchspersonen der dritten Gruppe erhielten schließlich die Aufgabe, einmal in der Woche fünf unbestimmte Ereignisse der vergangenen sieben Tage zu notieren (“neutral condition“). Diese Aufgaben wurden über einen Zeitraum von 10 Wochen durchgeführt. Am Ende des Studienzeitraums konnte eine signifikante Erhöhung der Dankbarkeit bei den Teilnehmern der Dankbarkeitsinterventionsgruppe im Vergleich zur Gruppe derer, die über ihre Ärgernisse berichtet hatten, beschrieben werden. Somit ergaben sich erste Hinweise auf die Möglichkeit, Dankbarkeit durch Dankbarkeitsübungen über einen relativ kurzen Zeitraum bewusst induzieren bzw. aufbauen zu können.

In der zweiten Studie wurde der Versuchsaufbau ein wenig verändert: die 166 Teilnehmer wurden erneut in drei Gruppen aufgeteilt, wobei diese Studie neben der Dankbarkeitsinterventionsgruppe und der “hassle-focused condition“-Gruppe eine “downward social comparison“-Gruppe enthielt. Die Teilnehmer dieser Gruppe erhielten die Aufgabe, sich mit anderen hinsichtlich der positiven Dinge zu

vergleichen, die man selber hat und die den anderen fehlen und diese Dinge entsprechend zu notieren. Die Dauer der Studie wurde auf zwei Wochen verkürzt, die Interventionen sollten diesmal jedoch täglich statt wöchentlich durchgeführt werden. Zusammenfassen lassen sich die Ergebnisse wie folgt: erneut ergaben sich Hinweise darauf, dass die Dankbarkeitsinterventionsgruppe nach Versuchsende über mehr empfundene Dankbarkeit verfügte als die Versuchspersonen der "hassle-focused condition"-Gruppe. Zusätzlich ergaben sich Hinweise darauf, dass die Mitglieder der Dankbarkeitsinterventionsgruppe im Vergleich zur "hassle-focused condition"-Gruppen nach Versuchsende über eine verbesserte Stimmung ("positive affect") verfügten. Diese Veränderung im Gefühl bzw. der positiven Stimmung konnte durch eine Mediatorenanalyse der Zunahme von Dankbarkeit zugeordnet werden.

In der dritten Studie wurde folgendes Studiendesign gewählt: 65 Teilnehmer, die unter neuromuskulären Erkrankungen litten, wurden in zwei Gruppen aufgeteilt: die Interventionsgruppe sollte über einen Zeitraum von 21 Tagen eine Dankbarkeitsübung - wie in der zweiten Studie beschrieben - durchführen, während die Teilnehmer der zweiten Gruppe täglich lediglich einen Fragebogen zu Alltagserlebnissen ausfüllen mussten. Nach Ende der Untersuchung konnten folgende Ergebnisse beschrieben werden: die Teilnehmer der Dankbarkeitsgruppe erzielten signifikant höhere Werte in den Bereichen Dankbarkeit und positive Stimmung ("positive affect"). Zusätzlich kam es zu einer Zunahme des subjektiven Wohlbefindens, zu einer Verlängerung der Schlafdauer und einer Zunahme des Gefühls, sich morgens nach dem Aufstehen ausgeruhter zu fühlen. Diese Studie ist vor allem deshalb für den Bereich der Psychotherapie so von Interesse, da die Studienteilnehmer nicht, wie ansonsten häufig der Fall, aus einer Gruppe von Studenten rekrutiert wurden, sondern bezüglich ihres Alters sowie ihrer schulischen bzw. beruflichen Qualifikation eine weitaus größere Diversität und damit umfassendere Repräsentativität aufwiesen (zwischen 22 und 77 Jahren). Im Vergleich zum häufig „gesunden“ Studenten wiesen sie zusätzlich eine chronische körperliche Erkrankung bzw. Beeinträchtigung auf, die möglicherweise in Analogie zu einer psychischen Erkrankung gesehen werden könnte.

2) "Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions" (Seligman et al., 2005)

In dieser Untersuchung wurden die Teilnehmer (insgesamt 577 Erwachsene) über die Besucher der von Seligman entwickelten Webseite "Authentic Happiness" rekrutiert. Die Probanden wurden insgesamt fünf unterschiedlichen Experimentalgruppen ("happiness exercises", Seligman et al., 2005, S. 417) und einer Kontrollgruppe zugeteilt. Die Übungen sollten über einen Zeitraum von einer Woche durchgeführt werden. Zwei dieser Gruppen bezogen sich auf Dankbarkeitsinterventionen, die von den Teilnehmern durchgeführt werden sollten. Diese bestanden zum einen in der Durchführung eines "gratitude visit" – dem Schreiben eines Dankesbriefs und sich daran anschließender persönlicher Zustellung, sowie zweitens der tägliche Auflistung von drei guten Ereignissen ("three good things") inklusive Erklärung, warum diese als entsprechend positiv empfunden wurden. Nach Durchführung der Interventionen wurden die Versuchspersonen hinsichtlich Depressivität und Zufriedenheit / Fröhlichkeit ("happiness") untersucht. Dabei stellte sich heraus, dass die Dankbarkeitsintervention "gratitude visit" zu einer signifikanten positiven Veränderung hinsichtlich der abhängigen Variable "happiness" geführt hatte. Dieser Effekt konnte bis zu einem Monat nach Abschluss der Intervention nachgewiesen werden. Hinsichtlich der "three good things"-Übung konnten unmittelbar nach Interventionsende (post-test) keine signifikanten Effekte nachgewiesen werden. Diese traten erst nach einem Monat auf und konnten auch noch nach sechs Monaten mit einer mittleren Effektstärke nachgewiesen werden. Bezüglich der zweiten abhängigen Variable Depressivität konnte dem "gratitude visit" eine signifikante Veränderung (im Sinne einer Verbesserung) nachgewiesen werden, die nach drei Monaten jedoch nicht mehr nachzuweisen war. Ähnlich positiv fiel das Ergebnis der "three good things"-Übung aus: auch hier konnten signifikante Verbesserungen festgestellt werden, die sich auch noch ein halbes Jahr nach Studienbeginn wieder fanden. Diese Studie ist aus mehreren Gründen für die Dankbarkeitsforschung relevant: sie folgt einem Studiendesign, das als „Gold-Standard“ gilt (Borgueta, 2011), in dem sie mit einer Placebo- und mehreren Kontrollgruppen arbeitet. Zusätzlich verfügt sie über eine große Stichprobe, die Langzeiteffekte wurden bis zu einem Zeitraum von sechs Monaten post-test errechnet. In der Fachwelt wurde die Studie häufig zitiert: "Taken together, this information suggests that this article is likely to be of an overall high quality, and that it has had a significant impact on the field of psychology" (Borgueta, 2011, S. 62).

3) “The Effects of Counting Blessings on Subjective Well-Being: A Gratitude Intervention in a Spanish Sample“ (Martinez-Marti et al., 2010)

Diese spanische Studie bezog sich auf die erste und zweite der bereits genannten Studien von Emmons & McCullough und stellt den Versuch einer Replikation dar. In einer modifizierten Form wurden die Dankbarkeitsinterventionen auf eine Gruppe spanischer Studenten übertragen und anschließend mit den US-amerikanischen Ergebnissen verglichen. Die Veränderungen bestanden u.a. in der Einführung neuer Untersuchungsvariablen (z.B. „Qualität der zwischenmenschlichen Beziehungen“) und eines Fremdeinschätzungsinstruments, das zum Zeitpunkt der Nachuntersuchung zum Einsatz kam und den Untersuchungsradius erweitern sollte. Nach zwei Wochen Interventionsdauer der drei Untersuchungsgruppen mit insgesamt 105 Teilnehmern „gratitude group“, „daily hassles group“ und „any event group“ konnten folgende Ergebnisse beschrieben werden: für die Variablen „Dankbarkeit“ („state gratitude“) und „Wohlbefinden“ („positive affect“) konnte nach der Intervention für die Dankbarkeitsgruppe gegenüber der „daily hassles group“ ein signifikanter Effekt festgestellt werden. Somit konnte das Ergebnis der Studie von Emmons & McCullough repliziert werden. Nach Einschluß der pre-test und follow-up Werte und der Durchführung einer Varianzanalyse kamen die Autorinnen der Studie jedoch zu einem anderen Ergebnis als in der Originalstudie: Für die Variable „Dankbarkeit“ („state gratitude“) konnte nach der Intervention zum post-test Zeitpunkt ein signifikanter Effekt im Sinne einer messbaren Zunahme ausgeschlossen werden, wohingegen der Effekt für die Variable „Wohlbefinden“ („positive affect“) vorerst bestehen blieb. Dieser verschwand erst zum Zeitpunkt der Nachuntersuchung nach zwei Wochen. In einem letzten Analyseschritt stellt sich heraus, dass sich aus Sicht der Fremdbeurteiler die Teilnehmer der Dankbarkeitsinterventionsgruppe zum follow-up Zeitpunkt „besser fühlten“ als die Versuchspersonen der „daily hassles group“. Es zeichnete sich ein allgemeiner Trend der positiveren Einschätzung von Lebenszufriedenheit durch die Fremdbeurteilungen im Gegensatz zu den Selbstbeurteilungen ab. Die Autorinnen der Studie kamen desweiteren zu dem Ergebnis, dass „Dankbarkeit“ als alleiniger Mediator für die gemessenen Veränderungen auszuschliessen sei. Vielmehr vermuteten sie ein Zusammenspiel der Variablen Dankbarkeit und Wohlbefinden („positive affect“). Dementsprechend fällt die Empfehlung der Untersuchungsleiterinnen aus: “[...] we suggest that counting

blessings exercises may be used to boost positive affect in initial stages, or just as one of many components in more complex interventions including different exercises. [...] Testing what other mediators may be influencing gratitude interventions besides gratitude is necessary. What personality characteristics may facilitate or inhibit gratitude interventions' effects?" (Martinez-Marti et al., 2010, S. 895).

4) "Gratitude Buffers the Adverse Effect of Viewing the Thin Ideal on Body Dissatisfaction" (Homan et al., 2014)

In dieser US-amerikanischen Studie wurde der Frage nachgegangen, inwieweit sich Dankbarkeit auf die Körperzufriedenheit von Frauen auswirken kann. Die Hypothese der Autorinnen lautete: „Wir gehen davon aus, dass das Betrachten von Fotos, auf denen Models zu sehen sind, die dem heutigen Schlankheitsideal entsprechen, bei Frauen zu einer Zunahme von Unzufriedenheit hinsichtlich des eigenen Körpers führen wird. Gleichzeitig gehen wir auch davon aus, dass das Betrachten von Fotos, auf denen neutrale Gegenstände abgebildet sind, nicht zu einer Zunahme von Körperunzufriedenheit führen wird. Des Weiteren gehen wir davon aus, dass durch die Durchführung einer kurzen Dankbarkeitsübung vor Betrachten der Fotos, auf denen die Models zu sehen sind, der Effekt von Zunahme von Körperunzufriedenheit abgeschwächt werden wird“ (Homan et al., 2014, S. 246). Dabei bezogen sich die Autorinnen auf Studien von Grabe et al. (2008) und Groesz et al. (2002), in denen nachgewiesen werden konnte, dass sich Zusammenhänge zwischen Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper und der Beschäftigung mit Medien, die ein Schlankheitsideal verkörpern sowie zwischen dem Betrachten von Werbeanzeigen, auf denen schlanke Models abgebildet sind, und einer Zunahme von Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper, herstellen lassen. Aus Sicht der Forscherinnen sei es deshalb wichtig, Faktoren zu erforschen, von denen eine mögliche Schutzfunktion ausgehen könnte, da erwiesenermaßen bei Frauen eine Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper in Zusammenhang mit Depressivität und Essstörungen zu bringen sei (Johnson & Wardle, 2005, Stice & Shaw, 2010). Für die Studie wurden insgesamt 72 Studentinnen ausgewählt, von denen 67 die Studie abschlossen. Die Versuchspersonen wurden in drei Gruppen unterteilt: "hassles / neutral images" („Alltagsschwierigkeiten / neutrale Bilder“), "hassles / thin images" („Alltagsschwierigkeiten“ / Bilder von dünnen Models) und "gratitude / thin images" (Dankbarkeit / Bilder von dünnen Models). Die Probandinnen der ersten Gruppe

wurden instruiert, sich fünf Minuten mit Alltagsschwierigkeiten auseinander zu setzen und diese schriftlich festzuhalten. Anschließend wurden ihnen neutrale, großflächige Fotos (z.B. ein Korb, ein paar Schuhe usw.) auf einer Dialeinwand gezeigt. Nach Beendigung der Konfrontation mit den Fotos wurde ein Fragebogen zur Körperzufriedenheit (EDI, Garner et al., 1983) ausgeteilt, der von den Teilnehmerinnen ausgefüllt wurde. Auf diese Weise sollte ein Ausgangswert ("baseline") der Körperunzufriedenheit erstellt werden, um eine Vergleichbarkeit mit den anderen beiden Gruppe zu erreichen. Die zweite Gruppe erhielt den Auftrag, sich ebenfalls fünf Minuten gedanklich mit Dingen zu beschäftigen, die sie im Alltag stören und über die sie sich ärgern. Diese hassles" sollen anschließend niedergeschrieben werden. Unmittelbar danach wurde den Versuchsteilnehmerinnen eine Dia-Serie mit sieben Darstellungen dünner, attraktiver Models präsentiert. Im Anschluss daran wurden die Probandinnen gebeten, den EDI-Fragebogen auszufüllen, um das Maß der Körperunzufriedenheit festzustellen. Die Versuchsteilnehmerinnen der dritten, der Dankbarkeitsinterventionsgruppe, erhielten folgende Aufgabe: sie sollten innerhalb von fünf Minuten eine Liste von Dingen erstellen, die sie dankbar machten bzw. für die sie Dankbarkeit empfanden. Anschließend wurde ihnen die Dia-Show gezeigt, die die dünnen Models darstellte. Nach Ende der Vorführung wurden die Teilnehmerinnen gebeten, den EDI-Fragebogen auszufüllen, um das Maß der Körperunzufriedenheit festzustellen. Nach Auswertung der Daten konnten folgende Ergebnisse beschrieben werden: zum einen konnte ein signifikanter Unterschied zwischen der "hassles / neutral images"-Gruppe und der "hassles / thin images"-Gruppe ($p=.003$) errechnet werden. Da die Versuchsanordnungen bis auf den Inhalt der Dia-Serie identisch waren, kann davon ausgegangen werden, dass die Zunahme der Körperunzufriedenheit auf die Betrachtung der dünnen Models zurück zu führen ist. Die Auswertung der Daten führte zu einem zweiten Ergebnis: es konnte ein signifikanter Unterschied zwischen der "hassles / thin images"-Gruppe und der "gratitude / thin images"-Gruppe errechnet werden ($p=.044$). Somit ergeben sich Hinweise darauf, dass die Reduktion der Körperunzufriedenheit auf die Dankbarkeitsintervention zurück zu führen ist. Weitere Berechnungen ergaben, dass der körperunzufriedenheitsreduzierende Faktor umso größer erscheint, je höher der BMI der betroffenen Frau ist. Aus psychotherapeutischer Sicht, so folgern die Autorinnen, ist diese Studie deshalb so interessant, weil sie auf einer Intervention basiert, die der Positiven Psychologie

entstammt und nicht, wie in den herkömmlichen Therapiemethoden, den Behandlungsfokus auf die Problematik oder Störung richtet.

5) “Gratitude: A Tool for Reducing Economic Impatience” (DeSteno et al., 2014)

In dieser Studie sind die Forscher um DeSteno der Frage nachgegangen, welcher von anderen Gefühlen (z.B. Freude, Glück) abgrenzbarer Gefühlszustand möglicherweise eine Ungeduld reduzierende Funktion haben könnte. Dabei bezogen sie sich u.a. auf die theoretischen Arbeiten des Moralphilosophen und Ökonomen Adam Smith, der neben seinen Thesen zu Dankbarkeit als gemeinschaftsfördernder und gesellschaftlich relevanter Tugend, auch über die bedürfnisaufschiebende Wirkung von Dankbarkeit geschrieben hatte (Smith, 1790). Dankbarkeit, so DeSteno et al. (2014), habe möglicherweise einen Anstrengungsbereitschaft steigernden Effekt, der es der Person ermögliche, kurzfristige Bedürfnisse zugunsten langfristiger Ziele zurück zu stellen. “We expected that gratitude would reduce impatience and that happiness, due to a lack of tight functional ties to temporal trade-offs in rewards, would likely produce a pattern similar to a neutral state” (DeSteno et al., 2014, S.1264). Zu Beginn der Studie wurden die 75 Teilnehmer der Untersuchung randomisiert und drei Gruppen zugeteilt. Die Aufgaben unterschieden sich lediglich bezüglich der Bedingungen: die Teilnehmer sollten sich Gedanken über zurückliegende Ereignisse machen, für die sie entweder Dankbarkeit, Freude oder eine neutrale Stimmung verspürt hätten. Diese Ereignisse sollten reflektiert und anschließend in einem Zeitrahmen von fünf Minuten notiert werden (“autobiographical recall“). Nach Fertigstellung des Textes erhielten die Probanden die Aufgabe, anhand eines Fragebogens ihre Stimmung (z.B. fröhlich, traurig, dankbar usw.) einzuschätzen. In der Folge erhielten die Studienteilnehmer die Gelegenheit, anhand von 27 Einzelentscheidungen eine bestimmte Geldsumme sofort (zwischen \$11 und \$80) oder zu einem späteren Zeitpunkt zwischen einer Woche und einem halben Jahr (zwischen \$25 und \$85) zu erhalten. Nach Ausschluss der störenden Faktoren (“manipulation check“) konnte eine Zunahme der durch die Intervention induzierten Emotionen (gegenüber der neutralen Kondition) nachgewiesen werden (Dankbarkeit und Freude). Weitere Berechnungen ergaben, dass die Teilnehmer der Dankbarkeitsinterventionsgruppe über ein höheres Maß an Geduld verfügten, sprich eine Verringerung des “temporal discounting“, der unbegründeten Abwertung der Zukunft im Vergleich zu den Versuchsteilnehmern

der „happy“- und „neutralen“-Gruppe. So durften z.B. die Probanden die Option auf 85 Dollar zu einem späteren Zeitpunkt (in drei Monaten) gegen eine unmittelbare, aber geringer ausfallende Barzahlung eintauschen. Die Teilnehmer der „happy“- und „neutralen“- Gruppe gaben bei 55 Dollar nach, die Teilnehmer der „Dankbarkeitsgruppe“ zeigten mehr Geduld und wählten einer Entschädigung von durchschnittlich 63 Dollar. Die durchgeführte Regressionsanalyse zeigte, dass ausschließlich „Dankbarkeit“ als zuverlässiger Prädiktor in Frage kam. Somit ergaben sich eindeutige Hinweise darauf, dass Dankbarkeit eine Ungeduld reduzierende Wirkung hinsichtlich ökonomischer / materialistischer Bedürfnisse hat. Für eine mögliche Anwendung dieser Forschungsergebnisse in der psychotherapeutischen Praxis ergeben sich mehrere Möglichkeiten: „The current findings argue strongly for a second route to combat excessive impatience – a route that can operate relatively intuitively and thus effortlessly from the bottom up“ (DeSteno et al., 2014, S. 1265), als Ergänzung zur psychotherapeutischen Technik der Selbstregulation, für die häufig die Fähigkeit oder Motivation fehle.

6) „Improving Mental Health in Health Care Practitioners: Randomized Controlled Trial of a Gratitude Intervention (Cheng et al., 2015)

Bei dieser Studie handelt es sich um die Untersuchung einer Dankbarkeitsintervention, die im Rahmen der Erforschung des Bereichs der „public health“, der öffentlichen Gesundheit bzw. der „Volksgesundheit“ durchgeführt wurde. Dabei gingen die Forscher aus Hong Kong von der Annahme aus, dass Mitarbeiter im Gesundheitswesen auf besondere Weise chronischem Stress und überhäufig gesundheitlichen Risiken ausgesetzt seien. Die Autoren der Studie beziehen sich bei ihrer Arbeit auf Devi (2011) und Fahrenkopf et al. (2008): „The chronic stress of health care practitioners and its implications for the practitioner’s health and mental health have been considered a public health concern. [...] Health care practitioners are at elevated risks of burnout, depression, and suicide“ (Cheng et al., 2015, S. 177). Das Anliegen des Forscherteams um Cheng bestand darin, eine Intervention zu entwickeln, die von Mitarbeitern im Gesundheitswesen im Rahmen einer Hilfe zur Selbsthilfe eingesetzt werden könnte, ohne dabei den Fokus auf die Probleme und Schwierigkeiten zu richten („[...] an intervention that is minimally disruptive of daily routines and avoid stigmatizing the participants as incompetent and unfit, while giving practitioners a tool of self-help, we conceived of a diary

intervention that promotes a positive mind-set, without making reference to personal problems and weaknesses“ (Cheng et al., 2015, S.178). Dabei bezogen sich die Studienleiter auf die Arbeit von Lazarus & Folkman (1984), die in ihrem „Transaktionalen Stressmodell“ von mehreren Stufen der Bewertung des Stressors ausgehen. Auf der Stufe des “primary appraisal“ („primäre Bewertung“) werde die aktuelle Situation als positiv, irrelevant oder potenziell gefährlich (stressend) bewertet. Falls es zu einer Bewertung im Sinne einer Gefährdung bzw. als Stress komme, könne die sie entweder als bewältigbare Herausforderung (“challenge“), als Bedrohung (“threat“) oder- bei bereits eingetretenem Schaden - als Schädigung/Verlust (“harm / loss“) bewertet werden. Auf der zweiten Stufe, dem “secondary appraisal“, werde überprüft, ob die eigenen Ressourcen für die Stressbewältigung als ausreichend eingeschätzt werden und eine entsprechende Bewältigungsstrategie ausgewählt. Diese könne z.B. in einer Flucht, einer Verhaltensalternative oder auch in der Verleugnung der Situation bestehen. Auf der dritten Stufe, dem “reappraisal“ („Neubewertung“), werde der Erfolg der Bewältigungsstrategie überprüft, um zukünftigen Stresssituation angemessen begegnen zu können. Vor dem Hintergrund dieses psychologischen Modells postulierten Cheng et al., dass empfundene Dankbarkeit geplant eingesetzt werden könne, um eine Veränderung in der Erstbewertung zu erreichen: “By shifting the balance from negative to positive appraisal, we can lessen the degree of stress, enhance emotional well-being, and reduce demand on personal coping resources“ (Cheng et al., 2015, S. 178). Desweiteren könne Dankbarkeit für einer Neubewertung im Sinne der dritten Stufe relevant sein: Dankbarkeit stehe für eine Form des “emotion-focused coping“ (Cheng et al., 2015, S. 178), welches positive Emotionen wiederherstelle und, nach Fredrickson (2004), das aktuell vorhandene Gedanken- Handlungs-Repertoire erweitere und Ressourcen im persönlichen und sozialen Bereich aufbaue. Um diese Thesen zu überprüfen stellten Cheng et al. die Hypothese auf, dass die Dankbarkeitsinterventionsgruppe über eine Verringerung des empfundenen Stresses und eine Reduzierung von Depressivität verglichen mit einer Kontrollgruppe und einer “hassles“-Gruppe berichten würde und entwarfen folgende Versuchsanordnung: im Rahmen einer RCT-Studie mit Doppelverblindung wurden drei Gruppen gebildet. Die 102 Teilnehmer aus dem Feld des Gesundheitswesens (Ärzte, Pflegekräfte, Physio- und andere Therapeuten, alle in Vollzeit beschäftigt) wurden drei unterschiedlichen Bedingungen zugeordnet: einer

Dankbarkeitsinterventionsgruppe, einer "hassles"-Gruppe und einer Kontrollgruppe. Die Probanden der Interventionsgruppen erhielten die Anweisung, über einen Zeitraum von vier Wochen an zwei Tagen in der Woche Tagebuch über arbeitsbedingte Ereignisse zu führen. Während die Teilnehmer der Dankbarkeitsgruppe von Ereignissen die Arbeit betreffend berichten sollten, für die sie Dankbarkeit empfinden (z.B. der Kollege, der einem Schichttausch zugestimmt hat), sollten die Probanden der "hassles"-Gruppe Ereignisse notieren, die sie verärgert oder wütend gemacht haben (z.B. der negative Kommentar eines Angehörigen eines Patienten). Die Versuchspersonen der Kontrollgruppe erhielten die Anweisungen nichts zu tun. An drei unterschiedlichen Zeitpunkten wurden die Werte der abhängigen Variablen Depressivität (mittels CES-D) sowie Stress (mittels "Perceived Stress Scale") gemessen: vor Beginn des Experiments (baseline), nach Abschluss der Intervention (postintervention) und nach drei Monaten (follow-up). Die Datenanalyse nach Abschluss des Experimentes zeigte folgende Ergebnisse: zwischen der Dankbarkeitsgruppe und der "hassles"- bzw. Kontrollgruppe konnten signifikante Interventionseffekte festgestellt werden: einen Rückgang der depressiven Symptomatik und des empfundenen Stresses. Interessanterweise konnte dieser Effekt erst zum Zeitpunkt der follow-up Untersuchung nachgewiesen werden. ("Effect for perceived stress was maintained 3 months after the intervention ended, whereas depressive symptoms continued to show decline in the follow-up period, although the rate of decline was reduced. The effect size was larger for perceived stress and, in fact, the difference in depressive symptoms between gratitude and control did not reach statistical significance level until follow-up" (Cheng et al., 2015, S. 184). Aus diesen Ergebnissen schließen die Studienautoren, dass Dankbarkeitsinterventionen eine wirksame Herangehensweise zur Verringerung von empfundenem Stress und depressiven Symptomen bei Mitarbeitern des Gesundheitswesens sein könnten.

1.5.7. Dankbarkeit in der Kritik

Die kritische Auseinandersetzung der Fachwelt mit der Dankbarkeit als psychologischer Variable lässt sich drei Themengebieten zuordnen: zum einen wird sich mit der Frage der uneindeutigen Konzeption bzw. Definition von Dankbarkeit auseinandergesetzt. Zweitens wird die quasi ausschließlich positive Darstellung von Dankbarkeit als „positives“ Gefühl bzw. Wirkfaktor hinterfragt und eine

Beschäftigung mit möglichen Risikofaktoren von Dankbarkeit angeregt. Schließlich wird auf die Praxis der Dankbarkeitsforschung Bezug genommen: offene Fragen und unklare Aussagen bzw. Widersprüchlichkeiten werden thematisiert.

1.5.7.1. Die Konzeption von Dankbarkeit

Wie bereits oben beschrieben, wird Dankbarkeit je nach Autor oder Forscher unterschiedlich definiert und konzeptionalisiert (“Within the field of gratitude research, there is a lack of agreement about the nature of the construct“ (Wood et al., 2010, S.890)). Dankbarkeit wird als Emotion, als Gefühl (“affect“) beschrieben, als Stimmung (“mood“), als Persönlichkeitsfaktor (ausserhalb der Big Five), als “life orientation“ oder auch als „Dankbarkeit höherer Ordnung“. Diese unterschiedlichen Beschreibungen erschweren eine klare Auseinandersetzung mit Dankbarkeit als psychologischer Variable bzw. Abgrenzung von anderen Gefühlen bzw. psychologischen Variablen. In einem Vortrag von Gulliford & Morgan (2014) wird u.a. der Frage nachgegangen, ob Dankbarkeit, wie sie von Philosophen oder Forschern aus dem Bereich der Positiven Psychologie (“experts“) definiert werde, etwas mit der Lebenswirklichkeit von „normalen Menschen / Laien“ (“layperson“) zu tun habe und ob die Definitionen und Konstruktionen entsprechend zu übertragen seien. Die Zweifel an einer einfachen Übertragungsmöglichkeit ließen sich anhand mehrerer Aspekte der Dankbarkeitskonzeption aufzeigen. So sei zum einen bislang unklar, ob Dankbarkeit einer triadischen oder dyadischen Struktur zuzuordnen sei. Während es vorherrschende Meinung in Philosophie und Psychologie sei, dass bezüglich Dankbarkeit immer ein Wohltäter (“benefactor“), eine Wohltat (“benefit“) sowie ein Empfänger (“beneficiary“) Voraussetzung sei, gäbe es auch Ansätze, Dankbarkeit einer dyadischen Struktur zuzuordnen: Dankbarkeit könne auch für Dinge empfunden werden, die keinem Wohltäter zuzuordnen seien. Die Forscherinnen vermuten, dass Personen, die sich nicht auf der philosophischen oder wissenschaftlichen Ebene mit Dankbarkeit beschäftigen, für Dinge (z.B. einen Sonnenuntergang oder ein zufällig nicht verschlossenes Fenster, das die Flucht aus einem brennenden Haus ermöglicht) dankbar sein können, auch wenn sich kein eindeutiger Wohltäter feststellen ließe. Hier weiche möglicherweise der lebenspraktische Umgang mit Dankbarkeit von der wissenschaftlichen Sichtweise dieses Begriffes ab. Erste eigene Untersuchungsergebnisse lieferten Hinweise, die diese Vermutung bestätigen würden (“We also have evidence that people do, in fact,

appear to be grateful 'to' and 'for' things. [...] In other words, we have found evidence to support a dyadic view of gratitude among lay people“ (Gulliford & Morgan, 2014). Deweiteren sei unklar, ob Dankbarkeit ausschließlich als „positives“ Gefühl beschrieben werden könne oder ob nicht eine differenziertere Attribution vorgenommen werden müsse. Möglicherweise müsse zwischen Dankbarkeit als „gutes Gefühl“ und „positives Gefühl“ unterschieden werden. Es gäbe schließlich Emotionen, die moralisch als „gut“ beschrieben würden, aber gleichzeitig ein „schlechtes“, sprich negatives Gefühl auslösen könnten. So werde Mitleid zwar als ein „gutes Gefühl“ beschrieben, die Empfindung von Mitleid löse zwangsläufig jedoch kein angenehmes Gefühl aus. Dementsprechend sei nicht auszuschliessen, dass Dankbarkeit zwar einerseits ein gutes, positives Gefühl sei, auf der anderen Seite jedoch negative Gefühle wie Schuld oder sich-verpflichtet-fühlen Dankbarkeit begleiten könnten (Gulliford & Morgan, 2014). So sei es z.B. denkbar, dass man einer Person gegenüber Dankbarkeit empfinde, obwohl es eigentlich unerwünscht sei, genau gegenüber dieser Person diese Gefühle zu empfinden. Die Autorinnen kommen zu dem Schluss, dass, entgegen der vorherrschenden Meinung, Dankbarkeit nicht als ausschließlich „positives Gefühl“ zu konzeptionalisieren sei, sondern vielmehr als „mixed emotion“ zu begreifen sei. Negative Gefühle wie Scham oder Schuld könnten das positive Gefühl von Dankbarkeit begleiten, wenn sich der dankbare Empfänger der Wohltat z.B. bewusst werde, wie wenig er das Geschenk angemessen würdigen oder je einen Ausgleich schaffen könne. Er werde sich möglicherweise als verpflichtet oder in-Schuld-stehend empfinden. Gleiches gilt für den Empfänger einer Wohltat, die er sich weder gewünscht hat noch von der er profitieren kann. Auch in diesem Fall wird deutlich, inwieweit theoretische philosophische oder psychologische Konstrukte von den realen menschlichen Empfindungen abweichen können. Die von den Forscherinnen durchgeführte Studie habe außerdem aufzeigen können, dass es Hinweise darauf gäbe, dass – entgegen der oben beschriebenen Voraussetzung für Dankbarkeit – Intentionalität zwar eine verstärkende Wirkung auf Dankbarkeit habe, jedoch keine Voraussetzung für sie sei (“Our research has shown support for the view that laypeople appraise cost to the benefactor and whether the benefactor acted beyond duty in seeking to benefit the beneficiary, although it should be noted that this serves as an amplifier for gratitude rather than a necessary condition for gratitude“ (Gulliford & Morgan, 2014)). Die Autorinnen regen in ihrem Schlusswort an, die Thematik der Dankbarkeit nicht den

Experten zu überlassen, sondern die Sichtweisen und Erfahrungen der philosophischen und psychologischen Laien, des Volkes, miteinzubeziehen und entsprechend zu erforschen.

1.5.7.2. Risikofaktor Dankbarkeit?

Wood et al. (2010) verweisen in ihrem Artikel auf eine bisher unerforschte Seite der Dankbarkeit: die möglichen negativen Effekte bzw. Risiken von Dankbarkeit. So sei es denkbar, dass mit dem positiven Wirkmechanismen hinsichtlich Reduktion von Depressivität oder Aufbau von subjektivem Wohlbefinden auch negative Effekte einhergehen könnten. Dies könne z.B. der Fall sein, wenn Dankbarkeit eine alternative, funktionale Verhaltensweise störe oder verhindere. Somit käme der Dankbarkeit eine Vermeidungsfunktion gleich, die Abhängigkeiten aufrecht erhalte (“For example, feeling grateful for an objectively unfair provision may reduce the likelihood of adaptive corrective action“ (Wood et al., 2010, S.902)). In einer Studie von Sergeant & Mongrain (2011) konnten Hinweise darauf gefunden werden, dass Dankbarkeitsinterventionen bei Personen mit erhöhten Depressionswerten nicht nur ineffektiv, sondern geradezu kontraproduktiv wirken können: nach Ende der Intervention konnte eine Verringerung des Selbstwertempfindens bei denjenigen Personen, die sich als „bedürftig“ im zwischenmenschlichen Bereich empfanden, gemessen werden. Eine weitere problematische Seite von Dankbarkeit zeigt Kämmerer (2004) in ihrer Antrittsvorlesung auf: Dankbarkeit werden dann zum Risikofaktor für psychische Störungen, wenn sie vom Wohltäter eingefordert werde. Es bestehe dann die Gefahr einer Selbstwertlabilisierung, wenn nach einer Wohltat der Empfänger wenig oder keine Dankbarkeit empfinde, vom Wohltäter jedoch Dankbarkeit erwartet oder gefordert werde. In diesem Fall könne es zu einer Vermischung von Dankbarkeit und negativen Gefühlen wie Schuld und Scham kommen. Dieser Effekt trete umso stärker bei Personen mit einem unsicheren Bindungsverhalten auf. „Dankbarkeit ist also dann ein Risikofaktor für psychische Störungen, wenn sie in einem interaktionellen Kontext steht, in dem sie als stellvertretendes Gefühl für den Kampf um Nähe und Autonomie eingesetzt wird“ (Kämmerer, 2004, S.11).

1.5.8. Forschungsfragen für die Zukunft

Ungeklärte und offene Forschungsfragen für die Zukunft beziehen sich, neben den o.g. konzeptionellen Unklarheiten von Dankbarkeit, auf die bislang beschriebene Wirksamkeit von Dankbarkeitsinterventionen. Dabei wird die Methodik bzw. die Qualität der Studien hinterfragt und die teilweise enthusiastisch ausfallende Rezeption der Studienergebnisse innerhalb der Positiven Psychologie kritisch bewertet. Zum Beispiel monieren Wood et al. (2010) in ihrem Artikel, in dem 12 Dankbarkeitsinterventionsstudien aus den Jahren 2003 – 2010 einer Evaluation unterzogen wurden, dass die Effektivität von Dankbarkeitsstudien gegenüber „echten“ Kontrollgruppen kaum aufzuzeigen sei. “The best control groups are those that are identical in all aspects apart from the aspect of interest. In the absence of such control groups, it is difficult to evaluate the effectiveness of the gratitude component of the intervention – compared to the other more generic aspects” (Wood et al., 2010, S. 899). Wood et al. beschreiben ihr Unbehagen mit den unkritischen Veröffentlichungen hinsichtlich der Effektivität von Dankbarkeitsinterventionen: “Indeed we believe that the portrayal of gratitude interventions as a key success of positive psychology is somewhat premature, and are alarmed that the effectiveness of these interventions now seems to be taken for granted amongst the positive psychology community, without appreciation of the issues regarding control groups.” (Wood et al., 2010, S.899). Zur Steigerung der Studienqualität empfehlen Wood und seine Kollegen folgende drei Maßnahmen: erstens die Einführung einer Kontrollgruppe ohne jegliche psychologische Intervention (“nil-treatment“). Zweitens der dezidierte Ausschluss möglicher Störfaktoren (wie z.B. Veränderungserwartungen) in der Kontrollgruppe mit dem Ziel, den tatsächlichen Wirkfaktor der Intervention eindeutig identifizieren zu können. Die dritte Empfehlung zielt auf den Vergleich von Dankbarkeitsinterventionen mit dem aktuellen Goldstandard. Dankbarkeitsinterventionen müssten mit bereits erforschten wirksamen psychologischen Verfahren verglichen werden. “Until such research is conducted it would be premature to promote the use of gratitude interventions as an evidence based clinical technique, although given the low cost and risk of the approach, it may be appropriate to use based on individual clinician judgment” (Wood et al., 2010, S. 901). Weitere Kritikpunkte hinsichtlich der Erforschung von Dankbarkeitsinterventionen beziehen sich auf den überwiegenden Einsatz von Selbstbeurteilungsfragebögen (Außerachtlassung von Messinstrumenten der

Fremdbeurteilung) zur Erfassung möglicher Effekte sowie die Unklarheit bezüglich der Dosis-Wirkung-Kurve (“We would expect that the greater the degree of elaboration over a simple listing or counting of blessings, the greater would be the potential payoff. But a systematic comparison of the relevant variables that “gratitude dosages“ vary on has yet to be conducted“ (Emmons & Mishra, 2011, S. 256)).

1.5.9. Zusammenfassung

Trotz der oben beschriebenen Unklarheiten und kritischen Überlegungen steht zum aktuellen Zeitpunkt die Bedeutsamkeit von Dankbarkeit als psychologischer Variable außer Frage. Langjährige Erkenntnisse der Felder Religion, Philosophie und Soziologie, untermauert durch neuere Befunde aus dem Gebiet der Psychologie weisen auf die heilsame Wirkung von Dankbarkeit auf die Psyche des Menschen hin. Zum besseren Verständnis und effektiverem Einsatz von Dankbarkeit bedarf es weiterer Forschung – auch hier in Deutschland.

2. Internetbasierte Psychotherapieinterventionen

2.1. Einleitung

Seit dem Aufkommen und der weltweiten Verbreitung des Internets zu Beginn der 1990er Jahre wird die Nutzung dieses elektronischen Informations- und Kommunikationsmediums auch im Rahmen von Psychologie und Psychotherapie diskutiert. Zunehmend – wenn auch zögerlich – wird das Internet in den Bereichen der Prävention, Diagnostik und Behandlung von psychischen Störungen eingesetzt. Mittlerweile kann die Psychotherapieforschung auf eine beträchtliche Anzahl von Studien zur Anwendung und Wirksamkeit internetbasierter Therapieinterventionen verweisen - Tendenz steigend. Im zweiten Teil dieser Arbeit wird der Begriff der internetbasierten Therapieintervention erläutert und der aktuelle Forschungsstand hinsichtlich dieser Form der psychotherapeutischen Intervention wiedergegeben.

2.2. Definition

Für den Begriff der „internetbasierten Therapieintervention“ liegt bis heute keine eindeutige und allgemeingültige Definition vor. Vielmehr stehen Begriffe wie „Onlinetherapie“, „E-Therapie“, „computergestützte Behandlung“, „psychologische

Onlineinterventionen (POI)“ u.v.m. nebeneinander und werden unterschiedlich verwendet.

Andersson (2015) zitiert Barak et al. (2009, S. 5) wenn er eine internetbasierte Therapieintervention wie folgt beschreibt und dabei seinen Schwerpunkt auf manualisierte Selbsthilfeprogramme legt, die über das Internet disseminiert werden: “A web-based intervention is: a primary self-guided intervention program that is executed by means of a prescriptive online program operated through a website and used by consumers seeking health- and mental- health-related assistance. The intervention program itself attempts to create positive change and/or improve/enhance knowledge, awareness, and understanding via the provision of sound health-related material and use of interactive web-based components” (Andersson, 2015, S. 2).

Berger (2015) hingegen argumentiert grundsätzlicher und beschreibt das Internet als Medium, das sich in zwei unterschiedlichen Formen darstellt: als Kommunikationsmedium (welches z.B. den Austausch zwischen Patient und Therapeut ermöglicht), aber auch als Informationsmedium (z.B. Vermittlung von Psychoedukation) und formuliert den Begriff etwas offener: „Entsprechend bewegt sich das Spektrum internetbasierter Interventionen zwischen reinen Kommunikationsanwendungen wie E-Mail, chat- oder videokonferenzbasierten Therapie und webbasierten Selbsthilfeprogrammen, die das Internet nur als Informationsmedium nutzen“ (Berger, 2015, S. 2). Dabei ließen sich die Interventionen hinsichtlich des Ausmaßes ihres therapeutischen Kontaktes unterscheiden: werde das Internet als reines Kommunikationsmedium genutzt, sei es grundsätzlich vergleichbar mit einer “Face-to-Face“-Behandlung, in der sich Patient und Therapeut in einem persönlichen Gespräch gegenüber sitzen. Der Interventionsansatz entspräche in diesem Fall einer E-Mail-, chat-, oder videokonferenzbasierten Therapie. Werde das Internet jedoch als Informationsmedium genutzt, bestünde ein persönlicher Kontakt zwischen Patient und Therapeut entweder überhaupt nicht oder allenfalls in der diagnostischen Phase. Der entsprechende Interventionsansatz werde als webbasiertes Selbsthilfeprogramm bezeichnet. Eine Zwischenform seien die internetbasierten interaktiven, therapeutenunterstützten („geleiteten“) Selbsthilfeprogramme, in denen ein geringerer Patient-Therapeut-Kontakt als in einer traditionellen Psychotherapie

bestünde. Unter “blended treatment“, einer relativ neuen Art der internetbasierten Therapieintervention, sei eine Kombination aus den unterschiedlichen Interventionsansätzen zu verstehen: so könnte z.B. im Rahmen einer traditionellen Psychotherapie ein E-Mail-Austausch zwischen Patient und Therapeut stattfinden oder eine Lektion eines webbasierten Selbsthilfeprogramms im Rahmen einer klassischen Therapie eingefügt werden.

2.3. Therapeutische Ansätze

Die Mehrheit der innerhalb der internetbasierten Psychotherapien durchgeführten Interventionen, für die Wirksamkeitsnachweise erbracht werden konnten, beruhen bislang auf kognitiv-verhaltenstherapeutischen Ansätzen (KVT). Sie zeichnen sich durch ein hohes Maß an Strukturierung, Standardisierung und Direktivität aus. Die enthaltenen psychoedukativen Elemente und therapeutischen Hausaufgaben lassen sich gut über das Internet vermitteln (Klein & Berger, 2013). Ein Großteil der vorhandenen webbasierten (geleiteten) Selbsthilfeprogramme stellt dementsprechend eine Adaption bereits bestehender, störungsspezifischer kognitiv-verhaltenstherapeutischer Manuale dar.

Mittlerweile liegen auch Untersuchungsergebnisse für psychodynamisch geleitete Selbsthilfeinterventionen (Andersson et al., 2012), integrative Ansätze (Meyer et al., 2009), für die Lösungsorientierte Kurzzeittherapie (SFBT) (Kramer et al., 2014), sowie Selbsthilfeprogramme vor, die auf der Basis der Interpersonellen Psychotherapie (IP) (Donker et al., 2013) basieren.

2.4. Merkmale und Besonderheiten

Im Vergleich zu den herkömmlichen “Face-to-Face“-Behandlungen (in der Folge mit F2F – Behandlung abgekürzt) – ohne das zwischengeschaltete Medium Internet – weisen die internetbasierten Psychotherapien bzw. Psychotherapieinterventionen (in dieser Arbeit folgend mit iPT abgekürzt) einige Besonderheiten bzw. Merkmale auf. Diese werden wie folgt kurz dargestellt (vgl. Berger 2015).

2.4.1. Enträumlichung / Entkontextualisierung

Im Gegensatz zur F2F-Behandlung, in der sich Patient und Therapeut im gleichen Raum befinden, wird eine iPT über eine räumliche Distanz durchgeführt. Das führt zu einer Reihe von möglichen Vor- und Nachteilen.

Vorteile:

Eine IPT ermöglicht es Menschen, die aufgrund ihrer eingeschränkten Mobilität keinen Psychotherapeuten erreichen können, dennoch Hilfe zu finden. In Ländern oder Regionen, in denen die Therapeutendichte gering ausgeprägt ist und eine entsprechende therapeutische Unterversorgung vorliegt, kann mittels einer IPT dennoch eine Behandlung durchgeführt werden. Lange Fahr- oder Anreisezeiten entfallen, lange Wartezeiten können überbrückt werden, der Behandlungsradius wird erhöht. Patienten, die aufgrund von Scham- oder Peinlichkeitsgefühlen keine psychotherapeutische Praxis aufsuchen würden, können eine Therapie dennoch aufnehmen (Entstigmatisierung).

Nachteile:

Durch die bestehende Distanz kann in einer Krisensituation (z.B. Suizidalität) lediglich eingeschränkt angemessen reagiert werden. Übungen, die eine physische Präsenz im gleichen Raum voraussetzen (z.B. im Rahmen einer Körperarbeit zum Ausdruck von Emotionen oder im Rahmen einer Körperwahrnehmungsübung bei einer Essstörung), können nicht durchgeführt werden. Die räumliche Distanz zwischen Therapeut und Patient erhöht zudem die Gefahr, dass es zur Reduktion bzw. Verlust der Einbindung in einen lokalen und sozialen Kontext kommt. Herrmann (2001, S. 22) schreibt: „Das besondere Problem der Online-Kommunikation besteht darin, dass die unmittelbare Situation, in die die Kommunikationspartner eingebunden sind, weniger stark wahrnehmbar ist, als dies bei der Face-to-Face-Kommunikation der Fall ist. Der Mitteilende muss im Rahmen der Konzipierung einer Mitteilung [...] nicht nur die beschränkten Ausdrucksmittel berücksichtigen, sondern genau einschätzen, welche Teile des Kontextes der Kommunikationspartner wahrnehmen bzw. wahrgenommen haben kann und welche Teile daher zu explizieren sind“. In eine ähnliche Richtung weist die Kanalreduktionstheorie. Sie besagt, dass eine Kommunikation über elektronische Medien wie den Personalcomputer (PC) zu einer kommunikativen Verarmung (einhergehend mit dem Risiko von Miss- und Unverständnissen) führen würde. Zwischenmenschliche Verständigung über den Umweg PC bzw. Internet gehe mit einer „Ent-Sinnlichung, Ent-Emotionalisierung, Ent-Kontextualisierung und – weil Online-Kommunikation auf Distanz und oft asynchron stattfindet – Ent-Räumlichung und Ent-Zeitlichung“ einher (Berger, 2015, S. 21). Ein weiterer

möglicher Nachteil der Behandlung über Distanz sind Unsicherheiten beim Datenschutz. Die Vertraulichkeit der Daten bei der Übertragung und Speicherung unterliegt einem gewissen Gefahrenrisiko.

2.4.2. Entkörperlichung / Anonymität

Anders als bei einer F2F-Behandlung kommt eine IPT ohne eine direkte physische Anwesenheit der Beteiligten aus. Die Kommunikation findet meist nicht verbal, sondern schriftlich statt.

Vorteile:

Manchen Nutzern des Internet fällt es online leichter, offen und ehrlich zu sein. Die mit der realen Person verbundene Anonymität hat das Potential Bewertungsängste zu reduzieren. Dieses Phänomen wird als „online disinhibition effect“ („Enthemmungseffekt“) bezeichnet und geht auf Suler (2004) zurück (‘‘Everyday users of the Internet – as well as clinicians and researchers – have noted how people say and do things in cyberspace that that they wouldn’t ordinarily say and do in the face-to-face world. They loosen up, feel less restrained, and express themselves more openly. So pervasive is the phenomenon that a term has surfaced for it: the online disinhibition effect’’ (Suler, 2004, S. 321)). Diese Patienten machen sich weniger Gedanken bezüglich ihrer Wirkung auf den Therapeuten, legen entsprechend schneller ihre „sozialen Masken“ ab, „reden weniger um den heißen Brei herum“, verhalten sich offener und benötigen dadurch weniger Zeit, um zu den zentralen Themen zu gelangen. Gleichzeitig kommen auf der anderen Seite die äußeren Merkmale des Therapeuten weniger zur Wirkung bzw. vergrößert sich dessen Projektionsfläche. Dies kann zu einer Reduktion des Ablenkungspotentials führen und damit ebenfalls zu einer Beschleunigung und Intensivierung des therapeutischen Prozesses beitragen. Da die Kommunikation meistens textbasiert erfolgt, ist eine aktive und direkte Beteiligung bzw. Mitarbeit des Patienten erforderlich. Die Patienten entscheiden selbst, was sie schreiben und von sich Preis geben wollen. Es kommt zu einer Zunahme von Selbstreflexion, Aufmerksamkeit und Selbstbestimmung. ‘‘Once ongoing contact between client and therapist has been established, there is an opportunity for both parties to enter what Suler (2002b) called the ‘‘zone of reflection.’’ For example, in an asynchronous e-mail exchange, the normal process of therapy is mediated by the text, allowing both writers to pay close

attention to their own process while still engaged in a dialogue. There also may be an enhanced sense of emotional containment, as the client is able to set the pace, tone, volume, and parameters of self-disclosure (Suler, 2000)” (Rochlen et al., 2004, S. 272). Auf diese Weise übernehmen die Patienten mehr Verantwortung für sich selbst, ihr Engagement kann zu einer Zunahme des Selbstwirksamkeitserlebens führen. Sofern die Texte archiviert worden sind, kann zu einem späteren Zeitpunkt das Geschriebene abgerufen, eingesehen und reflektiert werden.

Nachteile:

Eine schriftliche Form von Kommunikation setzt beim Therapeuten und Patienten entsprechende Schreibfertigkeiten voraus, über die nicht jeder Mensch gleichermaßen verfügt. Zudem nimmt das Formulieren und Eingeben der Texte häufig mehr Zeit in Anspruch als das Sprechen. Der Aufwand kann als höher eingeschätzt werden. Während in einem Gespräch eine unmittelbare Reaktion des Gegenüber möglich und die Regel ist (er kann z.B. nachfragen, wie die Aussage gemeint war oder Gesagtes gleich korrigieren), kann zwischen dem Abfassen und Lesen der Texte mehr Zeit liegen. Auf diese Weise kann es zu Missverständnissen und Fehlbewertungen kommen. Dies begünstigt eine Zunahme von Anspannung oder Befürchtungen (s.u.). Ein großes Problem bei Abwesenheit eines physischen Gegenübers besteht desweiteren im Fehlen des nonverbalen Ausdrucks. Während in einer F2F-Behandlung Gesten, Mimik, Körperhaltung, Tonlage etc. in den therapeutischen Prozess miteinfließen und dabei helfen, einen Eindruck vom Gegenüber zu erlangen, muss eine iPT darauf verzichten (siehe Kanalreduktionstheorie). So entgehen dem Therapeuten möglicherweise wichtige Informationen („psychopathologischer Eindruck“), die für die Erstellung einer entsprechenden Diagnose relevant wären. Fehlende oder verzerrte Informationen können sich im Verlauf nachteilig auf die Behandlung auswirken. (Dem widerspricht u.a. die Theorie der sozialen Informationsverarbeitung (Walther, 1992). Diese geht davon aus, dass Mediennutzer ihr Kommunikationsverhalten entsprechend dem Medium anpassen und mediale Einschränkungen ausgleichen. „Medienbedingte Informationslücken werden vor allem durch eine verstärkte Verbalisierung bzw. Beschreibung von Stimmungs- und Gefühlszuständen gefüllt. Oft werden in der schriftlichen Netzkommunikation auch andere Möglichkeiten der textbasierten Parasprache wie Emoticons oder Smileys verwendet“ (Berger, 2015, S. 22)).

Schließlich erleichtert die iPT eine Verschleierung oder Manipulation der Identität von Therapeut oder Patient. Informationen wie Geschlecht, Alter oder andere äußere und inhaltliche Merkmale können nicht verifiziert werden. Dies kann ggfs. bei haftungsrechtlichen Auseinandersetzungen zu Schwierigkeiten führen.

2.4.3. Entzeitlichung

Im Gegensatz zu einer F2F-Behandlung, die einen synchronen Austausch von Informationen voraussetzt bzw. ermöglicht, kann in einer iPT asynchron, d.h. zeitversetzt (mit Pausen zwischen den einzelnen Interventionen) miteinander kommuniziert werden (Ausnahme: chat- oder videokonferenzbasierten Therapie).

Vorteile:

Die Möglichkeit der Asynchronität einer iPT führt zu einer zeitlichen Flexibilität und Zunahme von Praktikabilität. Die Problematik einer Terminfindung kann umgangen werden, eine Behandlung kann auch zu unüblichen Tages- oder Nachtzeiten stattfinden. Dies gilt besonders für den Bereich der geleiteten Selbsthilfeprogramme. Der Patient kann bei Bedarf und wiederholt auf diese zugreifen und sein eigenes Arbeitstempo bestimmen. In einer iPT kann die Sitzungs- bzw. Behandlungsdauer leichter an die Bedürfnisse des Patienten angepasst werden, z.B. in Situationen, in denen die Aufmerksamkeits- und Konzentrationsfähigkeit reduziert ist.

Nachteile:

Eine zeitliche Flexibilität und Unabhängigkeit von festen Terminen stellt für Patienten, die von klaren Strukturen profitieren, eine mögliche Herausforderung hinsichtlich der Compliance dar. Fehlende Verbindlichkeit kann sich reduzierend auf die Behandlungsadhärenz auswirken. Zusätzlich findet eine Einschränkung des prozesshaften Austausches zwischen Patient und Therapeut statt: die Unterbrechungen können die Psychodynamik stören, weil neue Aspekte die Aufmerksamkeit beeinflussen, Unklarheiten über einen längeren Zeitraum nicht thematisiert werden bzw. aufgeklärt werden können und die mangelnde Kontinuität Vermeidungsverhalten (z.B. Beschäftigung mit unangenehmen Fragen) erleichtert.

2.4.4. Rechtliche Aspekte

In Deutschland unterliegt die Durchführung von Psychotherapie durch Ärzte, Psychologische Psychotherapeuten oder Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten

den jeweiligen Musterberufsordnungen. Die „Musterberufsordnung für die Psychologischen Psychotherapeuten und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten“ aus dem Jahr 2006 besagt in §5 Abs. 5: „Psychotherapeuten erbringen psychotherapeutische Behandlungen im persönlichen Kontakt. Sie dürfen diese über elektronische Kommunikationsmittel nur in begründeten Ausnahmefällen und unter Beachtung besonderer Sorgfaltspflichten durchführen. Modellprojekte, insbesondere zur Forschung, in denen psychotherapeutische Behandlungen ausschließlich über Kommunikationsnetze durchgeführt werden, bedürfen der Genehmigung durch die Kammer und sind zu evaluieren“ (Stellpflug & Berns, 2006, S. 5). „Psychotherapien, die ausschließlich via Internet durchgeführt werden und keinen persönlichen Kontakt beinhalten, sind also aus berufsrechtlicher Sicht in Deutschland verboten bzw. nur zulässig, wenn sie begleitend zur persönlichen Therapie erfolgen“ (Berger, 2015, S. 15). Im Kontext der berufsrechtlichen Debatte hat sich in letzter Zeit der Begriff der „psychotherapeutischen Fernbehandlung“ etabliert, um eine Bezeichnung für neue Therapieformen, die über das Internet durchgeführt werden, zu finden. Obwohl in den psychotherapeutischen Berufsverbänden bzw. in den ständischen Organisationen mittlerweile lebhaft über IPT diskutiert wird, ist von einer kurzfristigen Anpassung der rechtlichen Rahmenbedingungen nicht auszugehen. Dementsprechend bieten approbierte Psychotherapeuten ihre Dienstleistungen im Internet unter dem Begriff der Beratung an und umgehen damit mögliche Einschränkungen bzw. Schwierigkeiten, die mit der Verwendung des Begriffs einer psychotherapeutischen Fernbehandlung einhergehen würden.

2.5. Ungeleitete und geleitete Selbsthilfeprogramme

Webbasierte Selbsthilfeprogramme - auf die sich das Gros wissenschaftlicher Interventionsstudien von IPT bezieht - unterscheiden sich hinsichtlich ihres Unterstützungsgrades durch einen real-existierenden Therapeuten. Folgend werden Unterschiede und Gemeinsamkeiten dieser beiden Formen von IPT kurz dargestellt.

2.5.1. Ungeleitete Selbsthilfeprogramme

Ungeleitete Selbsthilfeprogramme kommen vollständig ohne persönliche therapeutische Unterstützung aus. Sie basieren auf empirisch untersuchten Psychotherapiemanualen und verfolgen einen kognitiv-behavioralen Ansatz. Die

Selbsthilfeprogramme sind in der Regel modular strukturiert, haben häufig psychoedukativen Charakter und bauen in ihren Lektionen meist aufeinander auf. Sie eignen sich vor allem für Menschen mit leichten Schwierigkeiten bzw. Problemen, deren Behandlung keiner Dringlichkeit zugrunde liegt und können eine wichtige Funktion vor allem im Bereich der Prävention übernehmen (“Therefore open access programs [...] are largely designed to prevent ill health rather than treat clinical populations“ (Andersson, 2015, S. 38)). Häufig beginnen die Programme mit einer motivationalen und psychoedukativen Lernphase, in denen die Bereitschaft, sich aktiv in den Prozess einzubringen aufgebaut und bestärkt wird und Grundwissen über die Störung / Problematik vermittelt wird („Entwicklung des Störungsmodells“). Anschließend werden die Teilnehmer darin angeleitet, das erworbene Wissen und die konkreten Verhaltensveränderungen einzuüben bzw. anzuwenden. Dabei geht es um die Integration der Theorie in den Alltag. Ziel der Selbsthilfeprogramme ist eine Konfrontation mit den vorliegenden Schwierigkeiten („Exposition“) bzw. Überwindung derselben. Schließlich werden die Teilnehmer über Möglichkeiten informiert, die Rückfälle minimieren bzw. verhindern sollen („Rückfallprophylaxe“). Je nach Aufbau bzw. Design enthält das Selbsthilfeprogramm Texte, Illustrationen, Audio- oder Videoclips usw. Mitunter besteht für die Teilnehmer die Möglichkeit, interaktiv mit dem Programm zu kommunizieren. So können z.B. einzelne Fragen ausgewählt werden, bestimmte Themen abgewählt und Übungen variiert und wiederholt werden. „Durch das Auswählen verschiedener Antworten haben Programmnutzer die Möglichkeit, z.B. Zustimmung oder Skepsis zu äußern, nach Beispielen oder Erläuterungen zu fragen, und ausführlichere oder kürzere Textvarianten zu wählen. Zu jedem der absolvierten Dialoge erhalten Patienten Zusammenfassungen und individualisierte Arbeitsblätter im PDF-Format“ (Berger, 2015, S. 40). Einige ungeleitete Selbsthilfeprogramme bieten die Möglichkeit, an einem Diskussionsforum mit anderen Patienten teilzunehmen und sich hinsichtlich eigener Erfahrungen auszutauschen. „Ein möglicher Vorteil solcher partizipativ-kollaborativer Elemente ist, dass damit die Glaubwürdigkeit des dargebotenen Materials erhöht wird. ... Im Weiteren zeigen qualitative Analysen von Einträgen in Diskussionsforen, dass im Rahmen des gegenseitigen Austausches oft Wirkfaktoren realisiert werden, die aus Gruppenpsychotherapie bekannt sind (z.B. Normalisierung, Erlebnis des Nichtalleinseins mit den Problemen, Lernen von anderen,

Perspektivwechsel, Altruismus, anderen Hilfe sein können, gegenseitige Motivation“ (Berger, 2015, S. 41f).

Vorteile:

Die Vorteile dieser Art von IPT bestehen grundsätzlich in einem hohen Verbreitungspotential und der damit verbundenen Möglichkeit, kostengünstig therapeutische Hilfe anzubieten, geringen Zugangsvoraussetzungen (Anonymität der Nutzer, Herabsetzung der Hemmschwelle, sich Unterstützung zu suchen) und – je nach Gestaltung und Aufbau – eines attraktiven, einnehmenden Erlebnisses, das dem Teilnehmer Spaß und Abwechslung bereitet. Außerdem kann die Nutzung eines entsprechenden Selbsthilfeprogramms die Suche nach einem „realen Therapeuten“ initiieren, weil Befürchtungen oder Vorbehalten bezüglich Therapie abgebaut werden konnten.

Nachteile:

Mögliche Nachteile ungeleiteter Selbsthilfeprogramme bestehen darin, dass Menschen mit schweren Störungen, die einer intensiven psychiatrischen oder psychotherapeutischen Behandlung bedürfen, diese Möglichkeiten nicht in Anspruch nehmen, weil sie irrtümlicherweise eine Behandlung via IPT für ausreichend halten. Dementsprechend ist eine angemessene Aufklärung über die Möglichkeiten und Grenzen eines ungeleiteten Selbsthilfeprogramms durch den Anbieter verpflichtend: die Ausschlusskriterien (z.B. Suizidalität) müssen dem Nutzer vorab bekannt gegeben, Hinweise für entsprechende Adressen oder Telefonnummern (z.B. psychiatrischer Notdienst) angezeigt werden. Ein weiterer Nachteil computergestützter Selbsthilfeprogramme, der bei ungeleiteten meist stärker als bei geleiteten IPT auftritt, ist die hohe Abbruchrate („attrition“, „drop-out rate“). In seinem 2005 veröffentlichten Artikel „The Law of Attrition“ nimmt Eysenbach ausführlich Bezug auf die hohe Abbruchrate internetgestützter Therapieinterventionen. Er zitiert einige ihm vorliegende Studien von Behandlungsprogrammen mit hohen Abbruchraten und stellt fest: „All these papers allude to a common problem: the law of attrition, as I call it, ie. the phenomenon of participants stopping usage and/or being lost to follow-up, as one of the fundamental characteristics and methodological challenges in the evaluation of eHealth applications“ (Eysenbach, 2005, S. 3) Dabei unterscheidet er zwischen einer

“dropout attrition” (die Teilnehmer der Intervention bzw. Studie steigen aus dem Programm aus und stehen für eine Nachuntersuchung nicht mehr zur Verfügung) und einer “nonusage attrition” (die Teilnehmer der Intervention bzw. Studie arbeiten augenscheinlich weiter mit, in dem sie die Fragebögen ausfüllen, erfüllen ihre Aufgaben jedoch nicht mehr bzw. wenden die Übungen nicht mehr an). Mittlerweile konnte festgestellt werden, dass erhöhte Abbrecherquoten mit einer zu niedrig angesetzten Zugangsschwelle der Selbsthilfeprogramme einhergehen. Während Selbsthilfeprogramme mit einer niedrigen Eingangsschwelle eine höhere Teilnehmerzahl generieren, scheiden eine Vielzahl von Teilnehmern dieser Art von Programmen vorzeitig aus (Christensen et al., 2009). „Im Gegensatz dazu wurden in Studien, die ein umfassenderes Abklärungsprozedere inklusive eines diagnostischen Interviews beinhalteten, deutlich geringere Abbrecherquoten und höhere Effekte festgestellt“ (Klein & Berger, 2013, S. 152).

Bislang liegen für eine Reihe von ungeleiteten Selbsthilfeprogrammen Wirksamkeitsstudien vor. Dabei handelt es sich u.a. um die Selbsthilfeprogramme „Deprexis“ (Deutschland - Erwachsene), “MoodGYM“ (Australien - Heranwachsende und Erwachsene), „Kleur je Leven“ (Niederlande - Erwachsene), „Blue Pages“ (Australien – alle Altersgruppen) oder “MoodHelper“ (USA – Heranwachsende und Erwachsene).

2.5.2. Geleitete Selbsthilfeprogramme

Geleitete Selbsthilfeprogramme zeichnen sich dadurch aus, daß dem Teilnehmer des Selbsthilfeprogramms ein Therapeut zur Seite steht, der sich aktiv in den Behandlungsprozess einbringt. Andersson definiert eine geleitete IPT wie folgt: “[A] therapy that is based on self-help books, guided by an identified therapist who gives feedback and answers to questions, with a scheduling that mirrors face to face treatment, and which also can include interactive features such as queries to obtain passwords in order to get access to treatment modules“ (Andersson et al., 2008, S.164). Dabei kann die Intensität des therapeutischen Kontaktes unterschiedlich ausgeprägt sein: in “low-intensity guidance“-Programmen besteht die Aufgabe des Therapeuten lediglich darin, Behandlungsmotivation zu generieren bzw. aufrecht zu halten und etwaige Fragen des Teilnehmers zu beantworten, in “high-intensity guidance“- Programmen stehen Teilnehmer und betreuender Therapeut enger in

Kontakt und arbeiten wie in E-Mail-Therapie stärker inhaltlich bzw. individualisiert (Berger, 2015).

Während bisher keine verlässlichen Daten hinsichtlich einer Auswirkung der Intensität des therapeutischen Kontaktes auf den Behandlungserfolg vorliegen (allenfalls ergeben sich Hinweise auf dezent höhere Effekte bei “high-intensity-guidance“ vs. “low-intensity-guidance“), scheint erwiesen zu sein, dass geleitete Selbsthilfeprogramme in der Regel erfolgreicher wirken als Selbsthilfeprogramme, in denen kein persönlicher Kontakt zum Therapeuten vorgesehen ist. Was die Qualität der therapeutischen Beziehung angeht, verweist Berger (2015) auf eine Studie von Klasen et al. (2013), in der nachgewiesen werden konnte, dass auch in geleiteten Selbsthilfeprogrammen eine positive therapeutische Allianz aufgebaut werden konnte, die mit der therapeutischen Beziehung in einer herkömmlichen Psychotherapie zu vergleichen sei. Paxling et al. (2013) untersuchten in einer Studie zur Reduktion einer generalisierten Angststörung mittels kognitiver IPT die Inhalte der 490 via E-Mails versendeten Reaktionen / Interventionen der am Programm beteiligten Therapeuten, um daraus auf die wirksamen Therapeutenverhaltensweisen bzw. -variablen zu schließen. Das Ergebnis lässt sich unter acht unterschiedliche Interventionsweisen des leitenden Therapeuten subsumieren: “deadline flexibility“ (Verständnis für eine verlängerte Bearbeitungszeit bzw. Verlängerung der Erledigungsfrist), “task reinforcement“ (Validierung nach Erledigung der Aufgabe), “alliance boosting“ (Äußerungen, die nicht im direkten Zusammenhang zum Behandlungsinhalt stehen, aber der Festigung der therapeutischen Allianz dienen), “task prompting“ (Aussagen, die sich direkt auf die zu bearbeitende Aufgabe beziehen und eine entsprechende Fokussierung veranlassen), “psychoeducation“ (Vermittlung von psychologischen Zusammenhängen / Informationen), “self-disclosure“ (selbstoffenbarende Äußerungen im Sinne einer ähnlichen persönlichen Erfahrung), “self-efficacy shaping“ (Verweise auf die Wirkung und Vorteile der funktionalen Verhaltensweisen des Patienten, Verstärkung derselben) und “empathetic utterance“ (Äußerungen, die Verständnis und Empathie für die Schwierigkeiten des Teilnehmers zum Ausdruck bringen). Während “task reinforcement“, “task prompting“, “self-efficacy shaping“ und “empathetic utterances“ mit einer vollständigen Bearbeitung der Module korrelierten, konnte “deadline flexibility“ in den Zusammenhang zu einem negativen bzw. unerwünschten

Behandlungsergebnis gebracht werden (Paxling et al. 2013). Möglicherweise lässt sich daraus schließen, dass die klare Strukturierung der geleiteten IPT zu den Vorteilen dieser Behandlungsart gehört und dass das Einhalten terminlicher Fristen für den Behandlungserfolg mitverantwortlich zu machen ist.

Vorteile:

Die möglichen Vorteile einer geleiteten IPT gegenüber einer herkömmlichen Verhaltenstherapie lassen sich wie folgt beschreiben (nach Andersson, 2015): in einer IPT ließen sich häufig mehr Informationen vermitteln, als dies in einem klassischen Therapiesetting möglich ist. Weil der Therapeut nicht auf sämtliche persönliche Umstände des Patienten eingehen müsse (dies werde durch die vorgegebene Struktur der Behandlung deutlich erschwert), bleibe mehr Zeit bzw. Möglichkeiten, konkret-behandlungsrelevante Informationen zu vermitteln. So käme es nicht zum "therapist drift", einem von Waller (2009) beschriebenen Phänomen, in dem der Therapeut die evidenzbasierten verhaltenstherapeutischen Interventionen zugunsten einer „Rede-Therapie“ aufgeben würde ("Therapist drift is a common phenomenon, and usually involves a shift from 'doing therapies' to 'talking therapies'. (Waller, 2009, S. 119)) Ein weiterer Vorteil bestehe gegenüber einer herkömmlichen Verhaltenstherapie darin, dass der Patient die Inhalte des Programms samt Mitteilungen des betreuenden Therapeuten beliebig oft wiederholen bzw. nachlesen könne. Auf diese Art würden sich die erarbeiteten Inhalte eher einprägen und bei Bedarf erneut abrufen lassen.

Nachteile:

Etwaige Nachteile geleiteter Selbsthilfeprogramme gegenüber einer F2F-Behandlung liegen in der eingeschränkten Möglichkeit, in vivo Expositionen z.B. bei Angststörungen durchzuführen, der mangelnden Überprüfbarkeit hinsichtlich durchgearbeiteter Therapieaufgaben bzw. Anwendung konkreter Verhaltensveränderungen ("some clients in guided ICBT only read and do not change anything in their lives" (Andersson, 2015, S. 52)) sowie den eingeschränkten Möglichkeiten des Therapeuten, die Teilnehmer des Programmes mit Hilfe von Motivationsarbeit und Ermutigung dazu zu bringen, schwierige Aufgaben anzugehen und persönliche Vorbehalte zu überwinden. Schließlich sei der festgelegte Inhalt und Umfang des Selbsthilfeprogrammes genannt, der möglicherweise nicht zum

Teilnehmer „passt“ und die Behandlung entsprechend als zu ausführlich bzw. wenig ausführlich erlebt wird (Anderson, 2015).

Mittlerweile liegen auch für eine Reihe von geleiteten Selbsthilfeprogrammen Wirksamkeitsstudien vor. Dabei handelt es sich u.a. um die Selbsthilfeprogramme „This Way Up – generalized anxiety disorder course“ (Australien – Erwachsene), „Interapy“ (Niederlande – Erwachsene), „Diabetergestemd“ (Niederlande – Erwachsene).

2.6. Aktuelle Forschungsergebnisse

Mittlerweile liegt eine Vielzahl von Einzelstudien und Metaanalysen hinsichtlich der Wirksamkeit von IPT vor, vielfach inklusive Kontroll- und Wartegruppen. Die Studien beziehen sich dabei auf ein breites Feld psychischer Störungen bzw. Symptomen (für eine Übersicht siehe Andersson 2015). Für diese Arbeit wurden lediglich Studien berücksichtigt, die IPT hinsichtlich ihrer Wirkung auf Depressionen bzw. Depressivität untersucht haben.

2.6.1. Erwachsene

Ein Großteil der Studien, die aktuell vorliegen, bezieht sich auf die Behandlung von Depressivität bei Erwachsenen. Im Gegensatz zu den üblichen psychologischen Interventionsstudien, die in der Regel in den USA durchgeführt werden, zeichnen sich viele der IPT-Studien dadurch aus, weltweit durchgeführt worden zu sein und somit möglicherweise einen höheren Übertragbarkeitsfaktor der Ergebnisse aufzuweisen. In der Folge wird eine Auswahl von Übersichtsarbeiten und Meta-Analysen kurz vorgestellt.

1) „Computer-based psychological treatments for depression: A systematic review and meta-analysis“ (Richards & Richardson, 2012)

In dieser Übersichtsarbeit wurden 40 Einzelstudien und 19 Studien mit RCT-Studiendesign untersucht. Neben den gemeinsamen Faktoren IPT und Behandlung von Depressivität unterschieden sich die Studien hinsichtlich der Art und Häufigkeit des persönlichen Kontaktes zu einem Therapeuten. Aus den Untersuchungsergebnissen lassen sich folgende Aussagen ableiten:

I. Die Eindeutigkeit einer Wirksamkeit konnte bestätigt werden. Der Wert der durchschnittlichen Effektstärke der Meta-Analyse lag bei $d=0.56$. Dabei lag die Effektstärke bei den von einem Therapeuten geleiteten Interventionsprogrammen bei $d=0.78$, bei den von nicht-Therapeuten geleiteten Programmen bei $d=0.58$ sowie bei $d=0.36$ bei Studien, die komplett ungeleitet waren.

II. Während die Wirksamkeit unmittelbar nach Studienende als eindeutig belegt werden konnte, zeigte sich, dass es zu einer deutlichen Verringerung der Effekte zum Zeitpunkt des follow-up gekommen war. Daraus lässt sich möglicherweise ableiten, dass die Wirksamkeitsdauer von IPT möglicherweise einen eher kurzfristigen Charakter hat.

III. Die drop-out Rate fiel insgesamt mit 57 % relativ hoch aus. Dabei konnten drei Konditionen voneinander unterschieden werden: während die drop-out Rate bei ungeleiteten Interventionen bei 74 % lag, fiel sie bei den von therapeutengeleiteten (28 %) oder nichttherapeutengeleiteten (38 %) Programmen deutlich niedriger aus. Daraus lässt sich schließen, dass eine Programmbetreuung durch Menschen zu bevorzugen ist.

2) "Effects of an Internet intervention (Deprexis) on severe depression symptoms: Randomized controlled trial" (Meyer et al., 2015)

In dieser Studie mit insgesamt 163 Teilnehmern sollte die Wirksamkeit des ungeleiteten Selbsthilfeprogramms „Deprexis“ gegenüber einer Kontrollgruppe ("care as usual" bzw. Warteliste) untersucht werden. Einschlusskriterium bestand in einer Depressionsdiagnose („schwere depressive Symptomatik“) anhand des PHQ-9 Fragebogens. Die Interventionsdauer betrug drei Monate, der follow-up Messzeitpunkt wiederum folgte drei Monate später. Aus den Untersuchungsergebnissen lassen sich folgende Aussagen ableiten:

I. Die Wirksamkeit des Deprexis-Programms konnte nach einer Interventionsdauer von drei Monaten bestätigt werden.

II. Zum Zeitpunkt der Nachuntersuchung konnten weiterhin positive Effekte hinsichtlich Reduktion der depressiven Symptomatik nachgewiesen werden, auch wenn diese geringer ausfielen als zum post-treatment Zeitpunkt.

III. Eine Kombination aus Teilnahme am Deprexis-Programm und Pharmakotherapie schien die Wirksamkeit in besonderem Maß positiv zu beeinflussen.

IV. Die Abbruchrate lag unter 20 % und fiel damit überraschend niedrig aus.

V. Eine bereits nach kurzer Zeit (ungefähr 3 Wochen nach Beginn) entwickelte Zufriedenheit mit dem Programm bzw. positive Allianz zwischen dem Studienteilnehmer und Deprexis stellte sich als Prädiktor für ein positives Ergebnis hinsichtlich Reduktion der depressiven Symptomatik heraus.

3) “Internet-based versus face-to-face cognitive-behavioral intervention for depression: A randomized controlled non-inferiority trial” (Wagner et al., 2014)

Die insgesamt 62 Teilnehmer (diagnostiziert mit einer depressiven Episode: Punktwert höher als 12 im BDI-II) wurden in zwei Gruppen aufgeteilt. Während in der Kontrollgruppe über einen Zeitraum von 8 Wochen ein Manual zur Behandlung von Depressionen (Hautzinger 2003) im Rahmen einer F2F-Therapie durchgearbeitet wurde, erhielt die Interventionsgruppe eine geleitete IPT, die auf o.g. Manual basierte. Nach Auswertung der Daten konnten folgende Ergebnisse beschrieben werden:

I. Die klassische F2F-Behandlung einer Depression führt zu gleichen Wirksamkeitsergebnissen wie eine geleitete IPT.

II. Beide Interventionsarten haben einen positiven Effekt auf die Reduktion von Depressivität und Begleitsymptomatik (“secondary outcome“ wie Suizidalität, Sorgen, Hoffnungslosigkeit usw.).

III. Dies bestätigt andere Untersuchungen (z.B. Johansson et al., 2012), die besagen, dass die Intensität des therapeutischen Kontaktes in Verbindung mit einer hohen Wirksamkeit zu stehen scheint.

IV. Zum Zeitpunkt des follow-up zeigten sich die Effekte der IPT stabil, während hingegen die Teilnehmer der F2F-Intervention eine Zunahme der depressiven Symptomatik beschrieben. Die Autoren der Studie sehen eine mögliche Erklärung für dieses Phänomen darin, daß eine IPT eine höhere Eigenverantwortung bzw. aktive Mitarbeit seitens der Teilnehmer fordere und so möglicherweise mehr

Selbstwirksamkeit aufgebaut werde, die wiederum einer depressiven Symptomatik entgegenstünde.

V. Die drop-out Rate der iPT fiel mit 22 % deutlich höher aus als die der klassischen Behandlung (7%). Dies weist darauf hin, dass eine F2F-Behandlung mit einer höheren Behandlungadhärenz einhergehe. Eine mögliche Erklärung sei ein stärkeres Gefühl von sozialer Kontrolle in einer herkömmlichen Therapie, das dem vorzeitigen Abbruch der Behandlung entgegenwirke. "It is easier for patients in online interventions to stop therapeutic communication by simply "disappearing"" (Wagner et al., 2014, S. 119).

2.6.2. Kinder / Jugendliche

Für Kinder, Jugendliche und Heranwachsende liegen mittlerweile ebenfalls Wirksamkeitsstudien von iPT vor. In der Folge werden einige von ihnen beschrieben bzw. zusammengefasst.

1) „Internetbasierte Ansätze in der Prävention und Behandlung von depressiven Beschwerden bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen“ (Wiencke et al., 2014)

In dieser Übersichtsarbeit werden fünf über das Internet operierende iPT vorgestellt und über die entsprechenden bislang vorliegenden Studien berichtet. Schließlich wird eine Zusammenfassung der Ergebnisse dargestellt.

I. Grip op je dip (Master your mood) (Van der Zanden et al., 2012)

Dieses geleitete Selbsthilfeprogramm wurde für die Altersgruppe der 16- bis 25-jährigen konzipiert und entspricht einem Gruppentherapiedesign. Es wird in sechs Sitzungen über einen Zeitraum von je 90 Minuten in einem Chat miteinander kommuniziert. Schwerpunkte des Programms sind der Einsatz verhaltenstherapeutisch-kognitiver Techniken, der Aufbau positiver Aktivitäten sowie das Führen eines Stimmungstagebuchs.

In einer RCT-Studie mit insgesamt 244 Teilnehmern konnte über einen Zeitraum von sechs Monaten der positive Effekt hinsichtlich Reduktion von Depressivität bei Teilnehmern mit einer milden bis moderaten depressiven Symptomatik nachgewiesen werden.

II. MoodGYM (O’Kearney et al., 2006)

Dieses ungeleitete Selbsthilfeprogramm wurde für die Altersgruppe der 15- bis 25-jährigen entwickelt und besteht aus insgesamt 5 Lektionen, mit einer Bearbeitungszeit von 30 – 60 Minuten. Es basiert ebenfalls auf kognitiv-verhaltenstherapeutischen Modellen und beinhaltet neben Psychoedukation Übungen zum Aufbau von Problemlösefertigkeiten, Selbstwertverbesserung und sozialen Kompetenzen. MoodGYM wurde vor allem für den Bereich der Prävention konzipiert.

In mehreren Studien wurde die Wirksamkeit von MoodGYM für die 15- bis 25-jährigen in unterschiedlichen Settings (z.B. in Rahmen einer Kombinationstherapie) überprüft. Dabei fielen die Ergebnisse uneindeutig aus. Während in einigen Studien signifikante Effekte festgestellt werden konnten, fielen die Ergebnisse in anderen Studien weniger positiv aus. Dennoch gelte für MoodGYM: „Gerade für den Bereich der universellen Prävention sind die kleinen Effekte mit einem Trend zur Verbesserung in der Follow-Up-Messung hervorzuheben, da dies bezogen auf die Bevölkerung einen substanziellen Unterschied machen würde“ (Wiencke et al., 2014, S. 404).

III. Problemlösetraining (PST) (Hoek et al., 2012)

Dieses Programm wurde für Jugendliche zwischen 12 und 21 Jahren entwickelt. Es basiert auf den Techniken des klassischen Problemlösetrainings, wird von Therapeuten begleitet, umfasst fünf wöchentliche Übungen und hat eher funktionellen als therapeutischen Charakter.

In einer RCT-Studie mit 45 Teilnehmern konnte kein Wirksamkeitsnachweis erbracht werden. Lediglich 25 % der Teilnehmer beendeten das Programm vollständig, technische Schwierigkeiten und eine möglicherweise schlechte Passung werden u.a. für dieses negative Ergebnis verantwortlich gemacht.

IV. CATCH-IT (Landback et al., 2009)

Dieses präventiv konzipierte und für die Einbettung in die medizinische Grundversorgung entwickelte Selbsthilfeprogramm zielt auf die Altersgruppe der 14- bis 21- jährigen. Es basiert auf den Modellen der kognitiven Verhaltenstherapie und

Interpersonellen Therapie. Das Programm besteht aus 14 Modulen, die u.a. die Teilnehmer im Aufbau von Gedanken- und Gefühlswahrnehmungsfähigkeit, Verbesserung der Affektregulation und den Aufbau effektiven Copings unterstützen sollen. Die Teilnehmer werden bei der Bearbeitung der einzelnen Module von Therapeuten begleitet.

Bislang liegen für CATCH-IT die Ergebnisse einer Pilot- und einer randomisierten Studie vor, allerdings noch keine RCT-Studienergebnisse. „Die Ergebnisse weisen auf einen Nutzen der Intervention in beiden Varianten hin. Insgesamt zeigt sich also für diese Intervention bisher, dass sich bei bereits belasteten Jugendlichen mithilfe des Online-Programms mittelgroße Effekte in der Reduktion depressiver Symptome erreichen lassen, die sich nach einem Jahr nicht nur stabil hielten, sondern sich sogar noch verstärkten“ (Wiencke et al., 2014, S. 405).

V. Selbsthilfe-Website (Clarke et al., 2009)

Diese IPT richtet sich an die Altersgruppe der 18- bis 24- jährigen. Sie entspricht der Konzeption von kognitiver Verhaltenstherapie, wird einerseits therapeutenungeleitet angeboten, eine Interaktion mit dem Nutzer findet jedoch dennoch statt: das Programm reagiert mit individuellen Botschaften auf die Eingaben der Teilnehmer. Zusätzlich erinnern E-Mails und kurze Telefonanrufe an die Durchführung der Behandlung. Inhalte des Selbsthilfeprogramms sind Übungen zum Aufbau von Aktivitäten sowie zur kognitiven Umstrukturierung. Außerdem soll u.a. die Selbstwahrnehmung der depressiven Symptomatik gefördert werden.

In einer RCT-Studie mit 160 Teilnehmern konnte über einen Interventionszeitraum von 32 Wochen ein mittlerer Effekt hinsichtlich der Reduktion von depressiver Symptomatik beobachtet werden. Allerdings fand keine follow-up-Untersuchung statt, so dass die Ergebnisse als vorläufig gelten müssen.

Die Autoren der Übersichtsarbeit weisen zusammenfassend darauf hin, dass die vorliegenden Ergebnisse – bei aller Vorläufigkeit – auf eine signifikant messbare Wirksamkeit internetbasierter Therapieprogramme bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen hinweisen. „Vor dem Hintergrund, dass diese Art der Kommunikation sich gut in die medialen Gewohnheiten der Zielgruppe einfügt und die Ergebnisse zur Akzeptanz bei den Jugendlichen in der Regel gut waren, scheinen diese

Angebote vielversprechend“ (Wiencke et al., 2014, S. 408). Bemerkenswert sei, dass die Interventionen vor allem dann eine hohe Wirksamkeit gezeigt hätten, wenn sie sich explizit an Jugendliche mit einer depressiven Störung gerichtet hätten, die sich parallel zur Teilnahme an o.g. IPT in anderen Maßnahmen (medizinische Grundversorgung, Psychotherapie, soziale Unterstützung in einer Gruppe) befunden hätten. Offene Fragen, wie der Umgang mit Krisen oder Suizidalität, der Einsatz entsprechender Screeningverfahren, der Notwendigkeit, bei Minderjährigen eine Einverständniserklärung der Eltern einholen zu müssen, die Schwierigkeit der geringen Adhärenz und des kaum vorhandenen Angebotes internetbasierte Angeboten zur Prävention und Behandlung von Kindern und Jugendlichen in Deutschland, weisen auf einen zukünftigen Forschungs- und Entwicklungsbedarf hin.

2) “Effectiveness of a Web-Based Solution-Focused Brief Chat Treatment for Depressed Adolescents and Young Adults: Randomized Controlled Trial” (Kramer et al., 2014)

In dieser niederländischen Studie wurden die Probanden über die PratenOnline-Webseite („SprekenOnline“ ist eine Internetpräsenz des „Jeugdriagg Noord Holland Zuid“, einer kinder- und jugendpsychiatrischen Einrichtung, die psychosoziale Hilfen online anbietet) rekrutiert. Die 263 Teilnehmer (Alter zwischen 12 und 22 Jahren; depressive Symptomatik diagnostiziert mittels CES-D (entsprechend dem deutschen ADS)) wurden zwei unterschiedlichen Gruppen zugeteilt: während die Teilnehmer der Interventionsgruppe an bis zu fünf (bei Bedarf auch mehr) Chats mit einem in Lösungsorientierter Kurzzeittherapie (SFBT) ausgebildeten Therapeuten teilnahmen, hielten die Probanden der Kontrollgruppe keine Behandlung. Die via Chat durchgeführten Interventionen hatten v.a. ressourcenorientierten Charakter (“During the sessions, SFBT techniques [31] are used by the therapist, starting with asking the “miracle”question (ie, a question that asks the patient to envision and describe how the future will be different when the problem is gone), setting goals, looking for strengths or solutions, keeping the focus on what is going well or better, giving compliments, looking for exceptions to the problem, and asking the client to indicate on scales from 1-10 what progress is made in obtaining goals” (Kramer et al., 2014, S.3)), wurden anonym und für die Versuchsperson kostenlos angeboten.

Folgende Ergebnisse konnten nach Behandlungsende und zu den follow-up-Zeitpunkten beschrieben werden:

I. Die Teilnehmer der Chat-Intervention zeigten nach Ende der neunwöchigen Behandlung eine signifikante Reduktion der depressiven Symptomatik (kleiner Effekt) gegenüber der Wartelistegruppe, zum Zeitpunkt der Nachuntersuchung (zehn Wochen später) sogar eine große Effektstärke ($d=0.79$, 95% CI 0.45-1.08), mit einer weiteren Verbesserung zum zweiten follow-up-Zeitpunkt nach siebeneinhalb Monaten.

II. Verglichen mit den Ergebnissen einer Meta-Analyse zur herkömmlichen F2F-Behandlung Kinder und Jugendlicher mit depressiver Symptomatik (Michael & Crowley, 2002) konnte eine entsprechend hohe Wirksamkeit nachgewiesen werden.

III. Eine Einschränkung dieser Untersuchung besteht in der hohen Abbruchrate der Studienteilnehmer. Lediglich 42 % derjenigen, die eine Chatzugangsberechtigung besaßen, nahmen an den Interventionen teil, obwohl 56 % einen Chattermin ausgemacht hatten.

IV. Obwohl die Altersgruppe der 12-17 jährigen üblicherweise bei der Nutzung von PratenOnline häufig vertreten ist, war der Anteil dieser Altersgruppe in dieser Studie relativ gering (3,8%). Dies ist auf die Schwierigkeiten bei der Einholung einer elterlichen Einwilligungserklärung zurück zu führen. Entsprechend muss diese Stichprobenverzerrung bei der Bewertung der Ergebnisse berücksichtigt werden. Die Forscher weisen darauf hin, dass in dieser Problematik die Ursache für die geringe Zahl von psychologischen Studien mit Kindern und Jugendlichen liegt: “To make such studies successful, the mayor impediment to include this age group needs to be tackled: the parental consent“ (Kramer et al., 2014, S. 8).

2.7. Zusammenfassung

Die vorliegenden Erläuterungen und Untersuchungsergebnisse weisen – trotz offener Fragen und kritischer Einwände – auf die Anwendbarkeit und Wirksamkeit von internetbasierten Psychotherapieinterventionen hin. Es bedarf weiterer Forschung, um diese neuartige Behandlungsmethode in den Bereichen der Diagnostik, Prävention und Psychotherapie besser verstehen und einsetzen zu können.

3. Entwicklung eines internetbasierten Dankbarkeitsintervention im Rahmen einer ambulanten Verhaltenstherapie für depressive Jugendliche und junge Erwachsene

3.1. Einleitung

Nachdem im ersten Teil dieser Arbeit der Begriff der Dankbarkeit als psychologischer Variable ausführlich diskutiert und im zweiten Teil der aktuelle Forschungsstand bezogen auf die Anwendung und Wirksamkeit von internetbasierten Therapieinterventionen (iPT) dargestellt wurde, soll nun im dritten Teil eine Zusammenführung der zuvor beschriebenen Themen erfolgen, die in einem ersten konkreten Anwendungsentwurf münden soll: der Entwicklung einer internetbasierten Dankbarkeitsintervention für depressive Jugendliche und junge Erwachsene.

Dabei soll zu Anfang der Frage nachgegangen werden, in welcher Weise die entwicklungspsychologischen Aspekte von Dankbarkeit in dieser Altersgruppe zu beachten sind bzw. inwieweit sich Dankbarkeit als psychologische Variable – bislang beschrieben als Konstrukt aus Sicht von Erwachsenen für Erwachsene – auf Jugendliche und jungen Erwachsene übertragen lässt. In einem zweiten Schritt soll eine eigene kleine Untersuchung zur Dankbarkeit vorgestellt werden: anhand von Fragebögen wurden 25 Jugendlichen und junge Erwachsene, die sich in psychotherapeutischer Behandlung befinden, unterschiedliche Fragen zur Dankbarkeit vorgelegt. Die Ergebnisse werden dargestellt, zusammengefasst und kurz kommentiert. Im dritten Teil folgt eine übersichtsartige Darstellung der Möglichkeiten und Voraussetzungen internetbasierter Dankbarkeitsinterventionen bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Im vierten und letzten Teil soll als eine Art Gesamtergebnis ein erster Entwurf für die Entwicklung einer internetbasierten Dankbarkeitsintervention für Jugendliche und junge Erwachsene folgen.

3.2. Entwicklungspsychologische Aspekte von Dankbarkeit als psychologischer Variable

Bis heute liegen wenig empirisch abgesicherte Untersuchungsergebnisse über die Entwicklung von Dankbarkeit in Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen vor. Zu den ersten Veröffentlichungen hinsichtlich dieser Fragestellung aus psychologischer Perspektive zählt der Artikel „Neid und Dankbarkeit“ der Psychoanalytikerin Melanie Klein aus dem Jahr 1957. Klein geht davon aus, dass

sich die Entwicklung von Dankbarkeit bereits im Säuglingsalter vollziehen würde. Dabei sei die Entwicklung von Dankbarkeit eng an die Beziehung zur Mutter geknüpft: „Eine volle Befriedigung an der Brust bedeutet, dass das Kind das Gefühl hat, von seinem geliebten Objekt ein einzigartiges Geschenk bekommen zu haben, das es zu behalten wünscht. Dies ist die Grundlage der Dankbarkeit. Zur Dankbarkeit gehört der Glaube an gute Objekte und das Vertrauen in sie. [...] Dankbarkeit ist mit Großzügigkeit verbunden“ (Klein, 1957, S. 245) Falls es jedoch zu einer Störung innerhalb dieser innigen Mutter-Kind-Beziehung komme – indem die Mutter z.B. dem Kind die Versorgung mit Nahrung oder Liebe vorenthalten würde - entstünde auf Seiten des Kindes Neid, und damit die Unfähigkeit, Dankbarkeit zu entwickeln. „Wenn der Neid überstark ist, kann das Kind innerlich ein gutes Objekt nicht genügend fest aufbauen und deshalb auch nicht bewahren. Infolgedessen ist es später auch nicht fähig, andere gute Objekte in seiner inneren Welt dauerhaft aufzurichten“ (Klein, 1957, S.244).

3.2.1. Untersuchung von Baumgarten-Tramer (1938)

Die Kritik an Kleins Entwicklungstheorie zur Dankbarkeit bezieht sich in der fehlende wissenschaftliche Absicherung. Dabei hatte bereits 1938 die Schweizer Arbeitspsychologin Baumgarten-Tramer in ihren Untersuchungen zur Fragestellung der Charaktereigenschaften an 2000 Berner Schülern im Alter von 7 bis 15 Jahren vier unterschiedliche Stufen bzw. Typen von Dankbarkeit bei Kindern beschrieben (Baumgarten-Tramer, 1938):

1. “verbal gratefulness“

Unter “verbal gratefulness“, einer Art basalen Form von Dankbarkeit, versteht die Autorin Aussagen wie „Ich sollte Danke sagen“ oder „Ich sollte Dankbarkeit zeigen“. Diese Art von Dankbarkeit komme bei allen Kindern in der untersuchten Altersgruppe vor, besonders stark ausgeprägt sei sie im Alter von 15 Jahren (72%). Während diese Form von Dankbarkeit bei jüngeren Kindern zu erwarten gewesen sei (“Small children are taught to say “Thank you“ for everything they get and they therefore probably only repeat what they have learned“ (Baumgarten-Tramer, 1938, S. 58f)), sei eine mögliche Erklärung für den hohen Grad der Ausprägung dieser Art von Dankbarkeit bei Jugendlichen folgende: entweder fehle ihnen ein echtes Gefühl von Dankbarkeit, dabei sei die Erwartungshaltung des Gegenüber jedoch bekannt,

und sie reagierten entsprechend der Erwartung, oder sie fänden aufgrund eines Überwältigungsgefühls von Dankbarkeit keine passenderen Worte (“In other words, two quite different character types – one being completely devoid of sentiment and the other, on the contrary, overwhelmed by it – may express themselves in this form of verbal gratefulness“ (Baumgarten-Tramer, 1938, S. 60).

2. “concrete gratefulness“

Unter “concrete gratefulness“ sei die Art Dankbarkeit zu verstehen, in der es darum gehe, nach einer empfangenen Wohltat etwas Konkretes, im Sinne einer reziproken Reaktion, zurück zu geben (“[...] the child wants to give an object of return for the realisation of its desire“ (Baumgarten-Tramer, 1938, S. 60). Dabei habe diese Form von Dankbarkeit etwas egozentrisches an sich: das Kind übertrage eigene Bewertungen auf den Wohltäter (“But even this tendency to let the partner have a share in his gift or kind action there is an expression of the ego-central nature of the child, since it implies the belief that the donor derives pleasure from the objects desired by the child itself“ (Baumgarten-Tramer, 1938, S. 61). Die Daten der an den Kindern durchgeführten Studie legen nahe, dass diese Art Dankbarkeit am meisten von 8-jährigen, am wenigsten von den 12- bis 15-jährigen Kindern beschrieben werde.

3. “connective gratitude“

Unter “connective gratitude“ sei eine Art Absicht zu verstehen, mit dem Wohltäter in eine „spirituelle Beziehung“ im Sinne einer Freundschaft oder Partnerschaft zu treten (“[...] the tendency to create a spiritual relationship with the donor“ (Baumgarten-Tramer, 1938, S. 61)). Diese Art Dankbarkeit könne als Befreiung vom Egozentrismus des Kindes gesehen werden (“It is the liberation of the child from the ego-centric point of view“ (Baumgarten-Tramer, 1938, S. 62) und sei vor allem in der Gruppe der 11- und 12-jährigen anzutreffen.

4. “finalistic gratefulness“

Unter “finalistic gratefulness“ versteht Baumgarten-Tramer eine Dankbarkeit, die in die Zukunft weist: sie richtet sich auf ein zukünftiges erwünschtes Verhalten. “It is usually the sequence of a desire connected with the future activities of the child. For instance, a girl of 14 who expressed the wish to get a good job at a later stage wrote: “I would always be punctual and honest at work”” (Baumgarten-Tramer, 1938, S.

62f)). Diese Form von Dankbarkeit fand sich bei insgesamt wenigen Kindern, am häufigsten jedoch bei den 13- bis 15-jährigen, möglicherweise weil diese aufgrund ihres Alters zu komplexeren Arten von Dankbarkeit in der Lage seien.

Neuere Veröffentlichungen gehen davon aus, dass Dankbarkeit – aufgrund seiner Eigenschaft als komplexer Attributionsemotion – die Fähigkeit einer Person voraussetze, nicht nur zu fühlen, sondern auch die Intentionalität einer anderen Person zu erkennen. Dies sei eine Fähigkeit, die nicht vor dem vierten oder fünften Lebensjahr möglich sei. “As a complex social emotion, then, the full experience of gratitude requires an internalized theory of mind, something that we do not see before the age of about 4. Children can feel and express gratitude toward others when, and only when, they understand that other people (like themselves) are intentional beings whose behavior is motivated by desire and belief” (McAdams & Bauer, 2004, S. 88f).

3.2.2. “Theory of Mind”

Unter “Theory of Mind” ist die Fähigkeit zu verstehen, andere Menschen als eigene Persönlichkeiten wahrzunehmen, Perspektive zu übernehmen und eigene Ansichten oder Meinungen zu relativieren. „Theory of Mind ist die Fähigkeit, Bewusstseinsinhalte als Ergebnis mentaler Akte und somit als subjektiv zu erkennen (Metarepräsentation)“ (Bischof-Köhler, 2011, S. 331). “Theory of mind is used to explain to others what one thinks or feels and to interpret what others think and feel. [...] It supports perspective-taking, empathy, and more satisfying social interactions with others, enabling children to appreciate other people’s kindness toward them and, in turn, to know to be kind to other people. Developmentally, it’s a critical part of gratitude and generosity” (Froh & Bono, 2014, S. 42f). Erst wenn diese Fähigkeit im Kind verankert sei, ergebe sich die Möglichkeit weiterer Entwicklungsschritte hinsichtlich des Zusammenspiels von Kognitionen und Emotionen, respektive der Entwicklung von Dankbarkeit.

Ab einem Alter von ca. 10 Jahren sei die sozial-emotionale Entwicklung bei Kindern soweit fortgeschritten, dass man vergleichbare Messungen mit der Dankbarkeit Erwachsener durchführen könnte. “As children enter early adolescence and become less egocentric, the ability to empathize strengthens (Saarni, 1999). This ability may be the strongest developmental catalyst of gratitude, as it enables the antecedent

social-cognitive appraisals needed to appreciate and reciprocate of benefit-giving situations (McCullough et al., 2001). Therefore, it is only after children's perspective-taking ability develops enough for them to understand other's intentions to enhance their life satisfaction – which seems to be in place by age 10 (Park & Peterson, 2006) – that they may be able to start experiencing gratitude in similar ways as adults" (Froh et al., 2011, S. 313).

3.2.3. Untersuchung von Froh et al. (2011)

In einer Untersuchung von 1405 Kindern und Jugendlichen wurden anhand von zwei Stichproben (erste Gruppe: 10- bis 13-Jährige, zweite Gruppe: 14- bis 19-Jährige) überprüft, inwieweit Messinstrumente von Dankbarkeit bei Erwachsenen („Dankbarkeitsfragebögen“ u.a. wie der GQ-6, die GAC und der GRAT) in diesen Altersgruppe Anwendung finden könnten. “Therefore, the purpose of this study was thus to evaluate the psychometric properties of the GQ-6, the GAC and the GRAT-short form scores across a wide age range” (Froh et al., 2011, S. 314). Die Ergebnisse der Untersuchung bestätigen nach Ansicht der Autoren im Großen und Ganzen ihre Eingangshypothesen:

1. Die Faktorenstrukturen der verwendeten Messinstrumente bei den untersuchten 10 bis 19 Jährigen blieben unverändert und entsprachen denen der Erwachsenen.
2. Die verwendeten Messinstrumente zeigten eine für Forschungszwecke angemessene interne Konsistenz. Somit scheinen die drei verwendeten Instrumente nicht nur für Erwachsene, sondern auch für die Altersgruppe der 10- bis 19-Jährigen den erforderlichen Kriterien zu entsprechen.
3. Während in der Altersgruppe der 14- bis 19-Jährigen alle drei verwendeten Fragebögen eine mindestens mittlere positive Korrelation miteinander aufwiesen, traf dies auf die Altersgruppe der 10- bis 13-Jährigen nur zum Teil zu. Hier maßen der GQ-6 und der GRAT scheinbar unterschiedlich: die Korrelationsgrößen zwischen den beiden Instrumenten fielen deutlich niedriger aus.
4. Die vierte Hypothese konnte ebenfalls nur z.T. bestätigt werden: während angenommen worden war, dass die Werte der drei verwendeten Messinstrumente eine mindestens mittlere positive Korrelation zu “positive affect“ und “life

satisfaction“ bzw. negative Korrelationen zu “negative affect“ und “depression“ ergeben würden, traf dies zwar auf eine positive Beziehung zum Wohlbefinden bei den 10- bis 19-Jährigen zu, nicht jedoch bei den negativen Gefühlen. “When considering the negative indicators of well-being, however, the most consistent relations tended to be with the GQ-6 for the 10- to 19-year-olds and the GRAT-short form for the 14- to 19-year-olds; the GAC demonstrated inconsistent patterns“ (Froh et al., 2011, S. 319f).

Zusammenfassend stellen die Autoren fest, dass sich die gängigen Dankbarkeitsfragebögen (mit o.g. Einschränkungen) auch in der Altersgruppe der 10 bis 19 Jährigen als im Großen und Ganzen valide herausgestellt hätten, dass es aus ihrer Sicht jedoch durchaus Sinn machen würde, ein entsprechendes psychometrisches Instrument für den Einsatz bei Adoleszenten neu zu entwickeln.

Von den bisher gesicherten Erkenntnissen ausgehend, dass Kinder ab einem Alter von ca. 10 Jahren Dankbarkeit auf eine ähnliche Weise erfahren können wie Erwachsene (Froh et al., 2011), markiert der Eintritt in die Phase der Adoleszenz (nach WHO die Zeit zwischen 10 und 20 Jahren) den Beginn einer Phase großer psycho-emotionaler, sozialer und kognitiver Veränderungen. Bezogen auf die Entwicklung von Dankbarkeit, nimmt die Fähigkeit, Situationen kognitiv zu bewerten und Attributionen vorzunehmen, zu. Damit einhergehend kommt es zu einer Zunahme der die Persönlichkeit beeinflussenden Faktoren wie z.B. Schule, Gleichaltrige oder Medien. “Common sense and personal experience suggest that the quality of family life and sibling relationships, the effect of peers and the media, the influence of schools and churches, and the overall level of civility that characterizes a child’s social world all play some role in the development of gratitude. Along with inborn temperament traits, these environmental factors may help to determine individual differences in the extent to which young persons characteristically feel gratitude in daily life and behave in ways suggestive of gratitude” (McAdams & Bauer, 2004, S. 89).

In ihrem Artikel “Counting blessings in early adolescents“ gehen Froh et al. (2008) davon aus, dass die Zeit der Adoleszenz eine in vieler Hinsicht prägende Zeitperiode sei. Die Jahre zwischen Kindheit und Erwachsen seien eine Zeit der Veränderung und der Übergänge. Damit verbunden seien Prozesse der Ablösung von der Familie,

Abbrüche von Beziehungen und manchmal eben auch depressiver Entwicklungen. Die Adoleszenten er- und durchlebten Stimmungsschwankungen, das Gefühl fehlender Zugehörigkeit oder Verunsicherungen in Familie, Schule bzw. die eigene Persönlichkeit betreffend. “Though adolescence can be described as turbulent and stressful on both the adolescents themselves and the family system as a whole (Freud, 1958), happiness and well-being may mitigate these effects and buffer future occurrences“ (Froh et al., 2008, S. 217). Die Autoren beschreiben in der Folge die Frage, ob es nicht möglich sei, Dankbarkeit in dieser Lebensphase mittels psychologischer Interventionen geplant aufzubauen und somit einen positiven Einfluss auf die psycho-emotionale Entwicklung nehmen zu können. Dementsprechend entwarfen sie eine Studie mit dem Ziel, die Ergebnisse der Studie von Emmons und McCullough (2003) in der Altersgruppe der 12 und 13 Jährigen im Teil zu replizieren.

3.2.4. Untersuchung von Froh et al., 2008

221 Schüler der Klassen 6 und 7 wurden – entsprechend der Emmons & McCullough-Studie von 2003 - in drei Gruppen aufgeteilt. Nach dem Interventionszeitraum von zwei Wochen wurden die Studienteilnehmer auf mehrere abhängige Variablen hin untersucht: “well-being“ (subjektives Wohlbefinden), “life satisfaction“ (Lebenszufriedenheit), “physical symptoms“ (körperliche Beschwerden), “reactions to aid“ (Annahme von Hilfe), “prosocial behavior“ (prosoziales Verhalten). Eine Nachuntersuchung fand nach drei weiteren Wochen statt. Die Forscher beschrieben anschließend folgende Ergebnisse:

1. Die Ergebnisse dieser Studie an Schülern der 6. und 7. Klasse entsprechen grundsätzlich den Ergebnissen der Originalstudie: es ergaben sich Hinweise darauf, dass der Einsatz von Dankbarkeitsinterventionen zu einer Zunahme von Wohlbefinden und Dankbarkeit führt und zu einer Abnahme von negativen Gefühlen.

2. Eine signifikant messbare Veränderung konnte zum Zeitpunkt der Nachuntersuchung hinsichtlich der Variablen, die sich auf Optimismus, allgemeiner und spezifischer Lebenszufriedenheit (Zufriedenheit mit der Schule) bezogen, nachgewiesen werden. Die Effekte lagen im kleineren bis mittleren Bereich.

3. Keine Effekte konnten hinsichtlich einer Verbesserung der körperlichen Beschwerden oder einem Zuwachs von prosozialem Verhalten nachgewiesen werden.

Die Autoren der Studie ziehen folgende Schlüsse aus den vorliegenden Ergebnissen: Dankbarkeit lasse sich durch praktische Übungen erlernen bzw. aufbauen. Die Schule biete sich in diesem Kontext an, den Schülern im Rahmen des Unterrichts die Fähigkeit zu vermitteln, Dankbarkeit zu fühlen und auszudrücken. Schüler, die dankbarer sind, zeigen ein höheres Maß an Wohlbefinden, Lebenszufriedenheit im Allgemeinen und Zufriedenheit mit der Schule im Spezifischen. Dies wirke sich u.a. auf das Lernverhalten aus. "In that counting one's blessings appears to be an effective intervention in inducing gratitude in children and adolescents and, subsequently, increasing life satisfaction, while simultaneously alleviating negative affect, school psychologists have an intervention that may ultimately increase the well-being and overall optimal functioning of students" (Froh et al., 2008, S. 231).

3.3. Eigene Untersuchung

In einer eigenen Untersuchung qualitativer Art zur Dankbarkeit bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen, die sich aktuell in einer Verhaltenstherapie befinden, konnten erste Befunde hinsichtlich dieser Thematik erhoben werden. Dabei ging es dem Untersuchungsleiter vor allem darum, spontane Äußerungen der Jugendlichen zu erfassen, um einen eigenen Eindruck hinsichtlich der Erfahrungswelt der Jugendlichen bezogen auf Dankbarkeit zu erhalten. Diese Thematik hatte bislang keinen Eingang in den therapeutischen Prozess gefunden. Folgende Fragen sollten die Untersuchungsteilnehmer beantworten:

1.) Wie würdest Du den Begriff „Dankbarkeit“ in eigenen Worten jemanden erklären, der dieses Wort noch nicht kennt?

2.) Welches Gefühl verbindest Du mit dem Begriff „Dankbarkeit“? Wie fühlt es sich an, „dankbar“ zu sein?

3.) Für welche Menschen in Deinem Leben bist Du dankbar?

4.) Für welche Ereignisse in Deinem Leben bist Du dankbar?

5.) Wie oft denkst Du bewusst an Menschen, Dinge oder Ereignisse, für die Du dankbar bist?

Der Untersuchungsleiter ging von folgenden Annahmen aus: eine Erklärung des Dankbarkeitsbegriffs würde einer Vielzahl der Jugendlichen schwer fallen. Dementsprechend unterschiedlich und möglicherweise unvollständig (im wissenschaftlichen Sinne) würden die Antworten auf die erste Frage ausfallen. Die zweite Hypothese des Untersuchungsleiters lautete: Dankbarkeit wird als ausschließlich positives, angenehmes Gefühl empfunden. Bezogen auf die dritte Frage wurde von der Annahme ausgegangen, dass die Jugendlichen vor allem für Freunde und Familie dankbar seien, weniger für Vertreter öffentlicher Institutionen wie z.B. Lehrer, Sporttrainer oder Polizisten. Bezüglich der vierten Frage wurde vermutet, dass Dankbarkeit vor allem für konkrete Ereignisse wie bestandene Prüfungen, erhaltene Geschenke oder Teilnahme an Veranstaltungen wie Konzerte etc. empfunden wurde. Die Hypothese bezüglich der fünften Frage bestand in der Vermutung, dass die Jugendlichen selten an Menschen, Dinge oder Ereignisse, für die sie dankbar sind, denken würden. Insgesamt befragt wurden 25 Patienten zwischen 13 und 21 Jahren. Sie erhielten die Aufgabe, die Fragen spontan schriftlich zu antworten. Die Ergebnisse werden wie folgt dargestellt:

1.) Wie würdest Du den Begriff „Dankbarkeit“ in eigenen Worten jemanden erklären, der dieses Wort noch nicht kennt?

Dankbarkeit...

13 Jahre

- ist, wenn jemand etwas für jemanden gemacht hat und man ihm dankbar ist.

14 Jahre

- ist, wenn ich Hilfe bekomme.

15 Jahre

- ist ein warmes, gutes Gefühl, welches ein Mensch erlebt, wenn ein anderer demjenigen aus der Patsche hilft.
- ist, wenn jemand einem etwas Gutes tut, was dich erfreut, empfindest du manchmal etwas gegenüber dieser Person.
- ist jemandem Rückmeldung geben.

- ist etwas um jemanden zu zeigen, dass man dankbar ist, dass man Hilfe bekommen hat.

16 Jahre

- ist, wenn sich jemand bedankt / jemandem helfen.
- ist, wenn man dankbar über etwas ist.
- ist ein Gefühl, das man hat, wenn etwas für einen getan wurde, ohne dass man danach verlangt.

17 Jahre

- ist ein positives Gefühl.
- ist eine Mischung aus Zuneigung und Freude, man findet etwas unglaublich schön, das eine andere Person etwas für einen gemacht hat.
- Jemand der dankbar ist, sieht die positiven Dinge im Leben und kann sich daran freuen, auch wenn es mal nicht so gut läuft.
- ist Respekt vor anderen oder eigener Leistung.
- ist jemandem zu zeigen, dass man seine guten Taten ernst nimmt.
- ist ein schwerer Begriff, du bist dankbar, wenn jemand etwas für dich getan hat.

18 Jahre

- ist eine positive Geste zu schätzen.

19 Jahre

- ist, wenn ein Familienmitglied Schulden hat und man ihm Geld leiht, wird es dankbar sein.
- ist etwas Tolles, bedanke mich bei Hilfe, dass Gott die Welt erschaffen hat.
- beschreibt das Gefühl, etwas zu erhalten, für das man keinen Aufwand betreiben musste, dieses Etwas ist von großer Bedeutung.

20 Jahre

- zeigt man jemandem, wie sehr man eine Sache anerkennt und sich über sie freut.
- ist das Gefühl, das man spürt, wenn jemand etwas uneigennütziges für einen tut.

21 Jahre

- ist das Gefühl, wenn einem etwas Gutes passiert oder jemand etwas Gutes für dich tut.

In diesen spontanen Äußerungen zur Dankbarkeit wird deutlich, wie unterschiedlich und vielfältig der Begriff von den Jugendlichen verstanden und erklärt wird. Je nach Antwort wird Dankbarkeit entweder als Gefühl oder als Reaktion im Sinne einer Handlung verstanden. Dabei ist in der überwiegenden Zahl der Äußerungen ein Wohltäter Bedingung für Dankbarkeit.

2.) Welches Gefühl verbindest Du mit dem Begriff „Dankbarkeit“? Wie fühlt es sich an, „dankbar“ zu sein?

13 Jahre

- gut

14 Jahre

- gutes Gefühl

15 Jahre

- Glück
- Freude, positives Gefühl
- sich zu freuen
- „geht“, neutral

16 Jahre

- gut, toll
- nichts besonderes
- erleichtert
- Erleichterung

17 Jahre

- positiv gelaunt
- sehr schön, nur positive Gefühle

- so ähnlich wie zufrieden sein
- erleichtert
- Gefühl des Vertrauens, Freundlichkeit
- gutes Gefühl
- unterstützendes Gefühl

18 Jahre

- Erleichterung, Zufriedenheit, Freundlichkeit

19 Jahre

- Gefühl der Richtigkeit
- gutes, warmes, geborgenes, glückliches Gefühl
- Freude, Überraschung, Schuld (positiv)

20 Jahre

- vorher schlecht / nervös, hinterher gut
- gemischtes Gefühl: schön, gleichzeitig Gefühl in der Schuld des anderen zu stehen

21 Jahre

- Wechselspiel zwischen Glück und Scham

In den meisten Antworten wird ein positives, angenehmes Gefühl beschrieben. In einigen wenigen Fällen wird das Dankbarkeitsgefühl jedoch neutral bzw. als gemischt beschrieben: ein negatives Gefühl wie Scham oder Schuld kann mit dem positiven, erwünschten Gefühl einhergehen. Den Erwartungen entsprechend scheint mit zunehmendem Alter der Differenzierungsgrad zuzunehmen.

3.) Für welche Menschen in Deinem Leben bist Du dankbar?

13 Jahre

- Familie, Freunde

14 Jahre

- Familie, Freunde

15 Jahre

- Familie, Freunde
- keinem
- beste Freundin

16 Jahre

- Familie, Freunde
- Freunde

17 Jahre

- jeder, von dem ich etwas lernen konnte
- alle, die gut zu mir waren
- Mutter, Schwester, Brüder
- Mitschüler, Kollegen, Eltern, Lehrer, Erzieher, Mitbewohner, Freunde
- Familie, Freunde, Freundin
- Freunde, Familie, Menschen
- Familie, Freunde, Bekannte

18 Jahre

- Freundin, Schwester, Mutter

19 Jahre

- Familie, Freunde, Menschen, die mir zu einer richtigen Entscheidung geholfen haben.

20 Jahre

- Freunde
- Familie, Freunde, für alle Leute, die mein Leben bereichern und für diejenigen, die ich mag und deren Leben ich bereichere.

21 Jahre

- Hund, Freundin, Freunde, mein Therapeut, Familie, Vorbilder

Aus den Aussagen der Jugendlichen geht hervor, dass v.a. die Nennung von Familie und Freunden am häufigsten vorkommt. Mit zunehmendem Alter werden auch Abstraktionen wie „Menschen, die mir zu einer richtigen Entscheidung geholfen haben“ oder „Vorbilder“ benannt. Auffällig erscheint, dass Lehrer oder andere Vertreter öffentlicher Institutionen lediglich am Rand vorkommen.

4.) Für welche Ereignisse in Deinem Leben bist Du dankbar?

13 Jahre

- es gibt wahrscheinlich 100.000; dass meine Freundin Celia meine Hausaufgaben mitgeschrieben hat.

14 Jahre

- ja

15 Jahre

- dass Lena (eine Freundin) sich für mich einsetzte.
- ein Dach über dem Kopf zu haben.
- Xbox bekommen zu haben.
- Ich weiß nicht wofür ich dankbar sein kann, da ich nicht weiß, wie es sonst gewesen wäre.

16 Jahre

- mein New York Urlaub.

- nix

17 Jahre

- finanzielle Sicherheit durch meine Eltern, meine Existenz.
- dass meine Eltern so locker sind und mir so viele Freiheiten lassen.
- meine beste Freundin kennengelernt zu haben; erkannt zu haben, welche Menschen mir gut tun und welche nicht.
- Geburt, Schule, Kindergarten, Geburtstage, Urlaub, usw.
- dass ich mich schulisch immer mehr verbessere und mir eine gute Zukunft aufbaue.
- alle, die mit einem guten Gefühl verbunden sind (welches natürlichen Ursprungs ist); Geburt, usw.
- jede Zeit, die ich in guter Gesellschaft verbringen kann.

18 Jahre

- dass meine Mutter mich damals herausgeworfen hat, dass ich dadurch mehr über mich gelernt und so meine heutige Freundin kennengelernt habe.

19 Jahre

- dass ich es geschafft habe nach dem Mobbing wieder ins Leben zu finden; bin mir selber dankbar für den selbst gesammelten Mut.

20 Jahre

- dass ich eine tolle Familie habe; tollen Freund; Arbeit; Wohnung; meinen gemeinsamen Weg mit Gott gehen darf.
- Sommerurlaube; Kindheit; Erlebnisse mit Freunden

21 Jahre

- da gibt es zu viele: verallgemeinert könnte ich sagen, dass ich besonders dankbar für die Zeit mit meinen Liebsten bin.

Die Befragten zeigen sich für eine Fülle von unterschiedlichen Ereignissen dankbar. Dabei werden diese Ereignisse anderen, sich selbst, Gott aber auch niemand konkretem zugeschrieben.

5.) Wie oft denkst Du bewusst an Menschen, Dinge oder Ereignisse, für die Du dankbar bist?

13 Jahre

- eigentlich nicht so oft

14 Jahre

- nein

15 Jahre

- sehr selten
- nicht so oft
- eigentlich nie

16 Jahre

- nein
- nie
- selten
- eher selten

17 Jahre

- Immer wenn etwas passiert was ich mit diesem in Verbindung bringen kann.
- Fast nie, deshalb ist der Begriff Dankbarkeit auch so schwer, da vieles als selbstverständlich angesehen wird.
- Sehr oft wenn ich gute Noten habe; noch ein Beispiel ist, wenn ich in problematischen Situationen dann plötzlich gerettet werde. Dadurch bedanke ich mich von meinem Glauben her immer bei Gott.

- 2 – 6 Mal am Tag, kommt auf die eigene Laune an.
- Eigentlich eher selten; an Menschen aber häufiger als an Dinge oder Ereignisse
- Nicht so unglaublich oft. Aber wenn es dazu kommt, empfinde ich sehr gerne Dankbarkeit.
- Relativ selten.

18 Jahre

- Gelegentlich, oft um mich positiv zu stimmen.

19 Jahre

- Da gibt es keine Regelmäßigkeiten, jedoch hat das Gespür für Dankbarkeit mit dem Alter zugenommen.
- Häufig!
- Ich bin meinem Vater sehr dankbar, dass er mich unterstützt für das was ich mache; ohne ihn wäre ich nicht das was ich jetzt bin.

20 Jahre

- Relativ oft, meistens wenn ich meinen Tag reflektiere und schöne Dinge passiert sind.
- Selten

21 Jahre

- Leider viel zu selten.

Anhand der vorliegenden Antworten lassen sich keine belastbare Aussagen zu etwaigen Zusammenhängen von Lebensalter und Häufigkeit von Dankbarkeitsmomenten treffen. Dennoch zeigen sich möglicherweise Tendenzen hinsichtlich eines Zusammenhangs zwischen höherem Alter und einer Zunahme von Gedanken an Dinge oder Ereignisse, für die Dankbarkeit empfunden wird.

Zusammenfassung:

Insgesamt zeigt diese stichprobenartige Untersuchung, dass sich die Hypothesen des Untersuchungsleiters nur zum Teil haben bestätigen lassen. Die Antworten auf die erste Frage, in der Dankbarkeit mit anderen Begriffen beschrieben werden sollte, scheint Hinweise darauf zu liefern, dass Dankbarkeit in dieser Altersgruppe als „komplexes Konstrukt“ empfunden wird, welches sich einer spontanen, eindeutigen Definition entzieht. Dies bestätigt die Eingangshypothese. Erst die Frage nach dem mit Dankbarkeit verbundenen Gefühl schien eine emotionale Kontextualisierung ermöglicht zu haben: in den meisten Fällen wurde Dankbarkeit mit einem positiven, angenehmen Gefühl in Zusammenhang gebracht. In diesem Fall wurde die zweite Annahme des Untersuchungsleiters nicht bestätigt: Dankbarkeit wird von einigen jungen Erwachsenen als „gemischtes Gefühl“ wahrgenommen, das auch mit Scham in Verbindung gebracht wird. Eine Ausschließlichkeit im Sinne eines „rein positiven Gefühls“ liegt demnach nicht vor. Die dritte Annahme - was die Adressaten von Dankbarkeit angeht wird – fand Bestätigung. Freunde, Familie und Menschen, die als unterstützend empfunden wurden, wurden genannt. Lehrer, Trainer oder andere Vertreter öffentlicher Institutionen hingegen fast nicht. Die vierte Hypothese des Untersuchungsleiters wurde insgesamt bestätigt, mitunter sogar über die Erwartungen hinausgehend: neben konkreten Ereignissen wie dem Erhalten einer Spielekonsole oder einem erlebten Urlaub, wurde Dankbarkeit zusätzlich auf grundsätzlichere Art beschrieben (überwundene Krisen, Sicherheit durch die Familie, Zeit, die in guter Gesellschaft verbracht wurde). Die Jugendlichen und jungen Erwachsenen generalisierten bzw. übertrugen ihre Dankbarkeit und stellten größere Zusammenhänge her. Die fünfte Annahme wurde nicht bestätigt: während mehrheitlich tatsächlich beschrieben wurde, dass selten oder nie an Dinge oder Ereignisse, für die man dankbar sei, gedacht werde, stellten einige der Untersuchungsteilnehmer fest, dass sie gelegentlich bis häufig an solche Ereignisse denken würden. Tendenziell scheint dies eher für die älteren unter den Befragten zu gelten, die möglicherweise aufgrund weiter entwickelter Copingstrategien hierzu eher in der Lage sind.

3.4. Allgemeine Voraussetzungen für ein internetbasiertes Dankbarkeitsinterventionsprogramm für depressive Jugendliche und junge Erwachsene

Um ein hinreichend wirksames (“efficacy”) und anwendungsfähiges (“effectiveness“) Dankbarkeitsinterventionsprogramm für o.g. Zielgruppe zu entwickeln, müssen im Vorfeld entsprechende Bedingungen berücksichtigt werden. Dabei spielen folgende Faktoren eine entscheidende Rolle:

3.4.1. Altersangemessenheit / Entwicklungsstand

Eine internetbasierte Dankbarkeitsintervention (in der Folge mit iDBKI abgekürzt) sollte derart konzipiert werden, dass sie dem entwicklungspsychologischen Stand des Nutzers bzw. Patienten hinsichtlich Dankbarkeit entspricht und die individuelle Medienkompetenz berücksichtigt. Wie bereits beschrieben, wird in der Forschungsliteratur davon ausgegangen, dass Kinder grundsätzlich ab einem Alter von 10 Jahren Dankbarkeit empfinden und ausdrücken können. Dementsprechend kann im Regelfall davon ausgegangen werden, dass eine iDBKI für Jugendliche und jungen Erwachsene zwischen 13 und 21 Jahren eine entsprechende Altersangemessenheit aufweist. Um dies empirisch abzusichern, sollte ein deutschsprachiger Dankbarkeitsfragebogen für diese Altersgruppe entwickelt und eingesetzt werden. (Für den US-amerikanischen Sprachraum liegt bisher der GQ-5 für Kinder ab 10 Jahren (Froh & Bono, 2014) vor.) Was die persönliche Medienkompetenz der Jugendlichen und jungen Erwachsenen angeht, wird in dieser Arbeit davon ausgegangen, dass entsprechende Fertigkeiten bis zum 14. Lebensjahr dahingehend entwickelt sind, ein internetfähiges Gerät zu bedienen und die Anwendungen auszuführen.

3.4.2. Akzeptanz / Attraktivität der Intervention

Eine iDBKI sollte derart gestaltet werden, dass sie auf die Neugier und das Interesse der 13- bis 21-jährigen stößt und ihren Altersgewohnheiten entgegenkommt. Wie bereits beschrieben, geht der Einsatz von IPT häufig mit einer hohen drop-out-Rate einher: die Interventionen werden begonnen, im Verlauf jedoch nicht bis zum geplanten Ende fortgeführt. Um dem unerwünschten Phänomen der geringen Adhärenz zu begegnen, ist es demnach wichtig, die iDBKI mit einer hoher Akzeptanz bzw. Attraktivität auszustatten. (Dies gilt selbstverständlich auch für die erstmalige Anwendung bzw. Durchführung der Intervention. Diese wird nicht

begonnen, sollte sie als „zu schwierig“, „zu aufwändig“, „langweilig“ oder „nicht ansprechend“ usw. empfunden werden.) Um ein hohes Maß an Compliance zu erreichen, sollte eine einfache und komfortable Handhabung bzw. Bedienbarkeit, ein leichter Zugang, eine attraktive graphische Gestaltung, geringe bis keine Kosten, Mobilität und Datenschutz gewährleistet werden.

3.4.3. Kontextualisierung

Eine iDBKI sollte derart konzeptionalisiert sein, dass sie in einem möglichst zielführenden Rahmen Integration findet. Wie bereits beschrieben (Wiencke et al., 2014; Sethi et al., 2010) scheint eine Kombination aus klassischer Verhaltenstherapie mit Elementen von IPT besonders wirksam zu sein. „Auch wenn internetbasierte Behandlung vor allem als Ersatz und im Vergleich zu traditionellen Therapien erforscht wurde, sehen viele Vertreter internetbasierter Interventionen die Zukunft in einer Kombination von Online- und Face-to-Face-Ansätzen (blended treatments)“ (Berger, 2014, S. 71). Um einen möglichst hohen Wirkungsgrad zu erzielen, könnte eine iDBKI demnach als therapeutische Intervention im Rahmen einer laufenden verhaltenstherapeutischen Behandlung entsprechend einer therapeutischen Hausaufgabe implementiert werden. Therapeutische Hausaufgaben zählen zum Standardrepertoire unterschiedlicher psychotherapeutischer Verfahren, ihre Wirksamkeit gilt als erwiesen: „Hausaufgaben haben nicht nur lerntheoretisch eine hohe Bedeutung für den Therapieerfolg, auch empirisch konnten positive Effekte therapeutischer Hausaufgaben auf das Behandlungsergebnis nachgewiesen werden. Studien, die Therapiebedingungen mit und ohne Hausaufgabenvereinbarungen verglichen, konnten in der Regel eine deutliche Überlegenheit der Bedingungen mit Hausaufgaben zeigen. Eine zusammenfassende Meta-Analyse erbrachte einen mittleren Effekt von Cohens $d=0.48$ zugunsten des Hausaufgabeneinsatzes. [...] Umgerechnet in Erfolgsraten bedeutet dieser Effekt, dass in Therapie mit Hausaufgaben 62% der Patienten profitieren würden, während es in der gleichen Therapie ohne Hausaufgaben nur 38% der Patienten wären (Kazantzis et al., 2010) – dies sollte als eindeutiges Argument für den Hausaufgabeneinsatz gelten!“ (Helbig-Lang, 2015, S. 18).

3.4.4. Ausschluss unerwünschter Nebenwirkungen

Eine iDBKI sollte den Ausschluss unerwünschter Nebenwirkungen sicherstellen sowie Kontraindikationen beachten. Zu diesen zählt v.a. der missbräuchliche Gebrauch des Internets an sich (“Problematic Internet use can be part of the client’s problem. Clients may overuse the Internet, may use it with negative consequences (like stress) and may use the Internet as a safety behaviour. Clinicians can benefit from asking about online behaviour early in treatment as it can have an impact on the planning and practice of CBT” (Andersson, 2014, S. 19). Gleichzeitig müssen die „problematischen Seiten von Dankbarkeit“ im Sinne der “mixed emotions“ beachtet werden: mögliche mit Dankbarkeit einhergehende Gefühle wie Schuld und Scham sowie Empfindungen des sich-verpflichtet-Fühlens. Dabei sollten die Bindungserfahrungen der Patienten Berücksichtigung finden sowie mögliche negative Wechselwirkungen von Dankbarkeit und Autonomiebestrebungen seitens der Jugendlichen und jungen Erwachsenen Beachtung finden. Es muss ausgeschlossen werden, dass eine „falsch empfundene Dankbarkeit“ funktionalen Denk- und Verhaltensweisen im Weg steht (Wood et al., 2010) und Individuationsprozesse oder der Aufbau von Selbstwirksamkeit / Selbstwertgefühl gestört werden. Eine eingehende Diagnostik, ausführliche Psychoedukation hinsichtlich Dankbarkeit als psychologische Variable und eine individuelle Behandlungsplanung gelten folglich als Voraussetzung einer iDBKI, um die beschriebenen negativen Effekte auszuschließen (vgl. Studie von Sergeant & Mongrain 2011).

3.4.5. Formale Aspekte

Eine iDBKI sollte den formalen Aspekten Rechnung tragen. Dazu zählen die Wahrung des Datenschutzes, die Einhaltung berufsrechtlicher Standards, eine Aufklärung über die möglichen Vor- und Nachteile der Intervention, die etwaig anfallenden Kosten für den Patienten sowie einer Einwilligung der Erziehungsberechtigten bei minderjährigen Patienten.

3.5. Konzeption einer internetbasierten Dankbarkeitsintervention für depressive Jugendliche und junge Erwachsene in Form einer mobilen App

3.5.1. Grundsätzliches

Mobile Apps sind benutzerorientierte Softwareprogramme, die via Smartphone angewendet werden können. Diese Form von Mobiltelefonen zeichnet sich u.a. durch einen berührungsempfindlichen Bildschirm aus und bietet die Möglichkeit, unterschiedliche Medien einzugeben bzw. über diese verfügen zu können (Text-, Audio-, Foto- und Videodateien). Es verfügt zusätzlich über die Möglichkeit mit dem Internet verbunden zu sein und über die Fähigkeit, Daten mit anderen Geräten auszutauschen. Die Vorteile von Smartphones sind vielfältiger Art: kompakte Größe, hohe Akzeptanz und Verbreitung in der Zielgruppe der 13- bis 21- jährigen (bereits 2014 besaßen 88% der 16- bis 18-jährigen ein Smartphone (Statistica 2015)), relativ niedrige Kosten, unauffällige Anwendungsmöglichkeit (Wahrung der Privatsphäre), Konnektivität zum Internet sowie versatile Einsatzmöglichkeiten. “Mobile telephones are small and easy to carry, [...] they are technology that is easily accepted by most people, [...] they are always connected, maintaining communication with their network even when not in use, [...] they are programmable, [...] they are capable of recording media, [...]. Their use attracts no attention, allowing users to interact with a handset without fear of stigma or judgment; they possess significant computing power, allowing development and execution of complex software” (Boschen, 2009, S. 168).

Mobile Apps als eine spezifische Anwendungsform von IPT finden zunehmend Eingang in den Bereich der Psychotherapie. Erste positive Ergebnisse hinsichtlich ihrer Wirksamkeit in der Behandlung von depressiven Störungen liegen vor (Watts et al., 2013; Ly et al., 2014; Burns et al., 2011). In einer Untersuchung aus dem Jahr 2013 wurde eine Internetrecherche hinsichtlich der verfügbaren Apps zur Behandlung von Depressionen durchgeführt (Shen et al., 2015). Dabei erfüllten 243 Apps die vorher festgelegten Suchkriterien. Die “depression apps” konnten hinsichtlich ihrer Hauptfunktion differenziert werden: “therapeutic treatment” (33,7%), “psychoeducation” (32,1%), “medical assessment“ (16,9%), “symptom management” (8,2%), “supportive resources” (1,6%) und “multipurpose” (7,4%). Demnach unterscheiden sich die verfügbaren Angebote hinsichtlich ihres Inhaltes, ihrer Methode und ihrer Ziele. Aus dem Artikel geht nicht hervor, ob sich unter den

untersuchten Smartphone-Anwendungen Apps befanden, die in der Form therapeutischer Hausaufgaben konzipiert und erhältlich waren. In ihrem Fazit beklagten die Forscher v.a. die Unübersichtlichkeit der Angebote und das Fehlen notwendiger Informationen (z.B. in Form von Wirksamkeitsnachweisen). “This study found that finding an appropriate depression app may be challenging due to the large quantity available. The search results yielded non–depression-specific apps to depression apps at a ratio of 3:1. Over one-quarter of the apps excluded from the study failed to even mention depression in their description or title and exemplify the role of metadata in populating the search results. The lack of reporting of organizational affiliation and content source brings the credibility into question. Whether the content is evidence-based is a whole other issue.” (Shen et al., 2015, S. 12). Dieser Befund verdeutlicht die Notwendigkeit, Apps zur Behandlung von Depressionen bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen ausschließlich unter Verwendung entsprechender Qualitätsstandards zu entwickeln, diese im Rahmen der Behandlungsplanung ausführlich zu erklären und kontrolliert einzusetzen.

3.5.2. Die Dank-App

Eine iDBKI in Form einer mobilen App analog zu einer therapeutischen Hausaufgabe, die in dem Zeitraum zwischen den Gesprächsterminen einer bestehenden Verhaltenstherapie durchgeführt werden kann, könnte in Form eines Dankbarkeitstagebuchs (“gratitude journal goes app”) entwickelt und implementiert werden.

Der Patient – durch eine Funktion der App an die Aufgabe erinnert - schreibt dreimal wöchentlich in seiner Dankbarkeits-App (in der Folge mit Dank-App abgekürzt) die Dinge, Ereignisse oder Menschen auf, für die er seit dem letzten Eintrag dankbar ist. Zusätzlich besteht die Möglichkeit, Fotos zu machen, diese zu kommentieren und sie entsprechend in das App-Tagebuch einzufügen. Der behandelnde Therapeut meldet sich innerhalb eines festgelegten Zeitraums (max. 24 h nach Eintrag in die Dank-App), bestätigt und validiert die Eingabe des Patienten.

Die Dank-App unterscheidet sich wie folgt von den bereits auf dem freien Markt erhältlichen Dankbarkeits-Apps wie folgt:

- Die Dank-App berücksichtigt das Alter und den psycho-sozial-emotionalen Entwicklungsstand des Patienten. Entsprechend sind Sprache, Schwierigkeitsgrad der

Aufgabe, Komfortabilität der Bedienung sowie die graphische Darstellung bezüglich der Zielgruppe der 13- bis 21-jährigen angepasst. Die Instruktion ist in deutscher Sprache verfasst und leicht verständlich, in der Wortwahl jedoch nicht unterfordernd. Die zu erledigende Aufgabe ist kurzfristig und ohne großen Aufwand zu bearbeiten. Die Bedienung, z.B. in Form einer Texteingabe, ist vergleichbar mit anderen Apps und entspricht gängigen funktionalen Normen. Schließlich ist die graphische Darstellung mit anderen marktüblichen Apps vergleichbar und zeichnet sich durch Übersichtlichkeit und Anlehnung an aktuelle Trends aus. Es ist es sinnvoll, konzeptionell auf die Entstehung einer Art positiven Wiedererkennungseffektes hinzuarbeiten.

- Die Dank-App zeichnet sich durch Akzeptanz seitens des Nutzes und von ihm empfundener Attraktivität aus. Eine hohe Akzeptanz der App zu Beginn der Intervention kann durch eine anschauliche und überzeugend vorgetragene Vorstellung bzw. Erklärung des Therapeuten verstärkt werden. Der Patient, den der Therapeut von einem persönlichen Mehrwert durch die Dank-App überzeugen konnte („Die Übung wirkt sich positiv auf die Stimmung aus. Sie lenkt die Aufmerksamkeit auf die positiven Dinge des Lebens. In Studien konnte nachgewiesen werden, dass Dankbarkeitsübungen das Wohlbefinden unterstützen usw.“), wird sich voraussichtlich eher für eine entsprechende App entscheiden und sie regelmäßig anwenden. Je ansprechender die Dank-App gestaltet ist (graphisch, bezüglich der Bedienungsfreundlichkeit usw.) und je stärker eine positive Wirkung vom Patienten erlebt wird (z.B. Reduktion der Niedergeschlagenheit), desto attraktiver wird die elektronische Anwendung empfunden und nach Instruktion eingesetzt.

- Die Dank-App ist in den Rahmen einer bestehenden Verhaltenstherapie eingebunden. Dies hat mehrere Vorteile: zum einen ist es unter diesen Bedingungen möglich, eine ausführliche diagnostische Abklärung der psychischen Symptomatik durchzuführen und mögliche Kontraindikationen, die gegen den Einsatz einer IPT in Form einer Dank-App sprechen, auszuschließen. In der diagnostischen Phase kann außerdem eine Einschätzung stattfinden, inwieweit Dankbarkeit als psychologische Variable dem Patienten geläufig ist und ob bzw. in welcher Art sie in einer therapeutischen Intervention angewendet werden kann (Berücksichtigung der o.g. Deformationen von Dankbarkeit und entsprechender Anpassung). Die Dank-App

kann im Rahmen von Psychoedukation und Behandlungsplanung ausführlich dem Jugendlichen / jungen Erwachsenen erläutert werden, was sich in der Regel günstig auf die Compliance und Wirksamkeit auswirkt (Johansson & Andersson, 2012). Die regelmäßigen Rückmeldungen des Therapeuten bezüglich der Einträge des Patienten (via App und innerhalb der Therapiesitzungen) führen zu einer verstärkten Aufmerksamkeit hinsichtlich der Dankbarkeit und fördern die Motivation, die Interventionen durchzuführen (weitere Funktionen von psychotherapeutischen Hausaufgaben vgl. Helbig-Lang, 2015).

- Die Dank-App ist durch ihre konsequente Einbindung in eine bestehende Verhaltenstherapie ein sicheres therapeutisches Instrument: unerwünschter Nebenwirkungen (wie z.B. ein missbräuchliches Nutzen von Apps) können zeitnah vom behandelnden Therapeuten erkannt und bearbeitet werden. Die vorab durchgeführte Diagnostik, die ausführlich erläuterte Behandlungsplanung (Aufklärung des Patienten u.a. hinsichtlich einer „funktionalen“ und positiv wirkenden Dankbarkeit usw.) der durchgängig vorhandene Kontakt und die Möglichkeit auf aktuelle Entwicklungen kurzfristig korrigierend reagieren zu können wirken in dieser Hinsicht als Gefahren minimierend. Zusätzlich kann Supervision in Anspruch genommen werden. Voraussetzung für den Einsatz einer Dank-App im Rahmen einer Verhaltenstherapie sind umfassende Kenntnisse hinsichtlich der Theorie und Konzeption von Dankbarkeit als psychologischer Variable sowie der Funktionen einer internetbasierten Psychotherapie seitens des Therapeuten.

- Die Dank-App erfüllt alle formalrechtlichen Bedingungen. Durch den Einsatz von Verschlüsselungssoftware und abgesicherten Servern ist der Datenschutz gewährleistet. Die Nutzer wurden ausführlich bezüglich der Intervention aufgeklärt und über mögliche entstehende Kosten informiert (“informed consent”). Von minderjährigen Patienten liegt die Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten vor.

3.6. Zusammenfassung

Durch die Entwicklung und den Einsatz einer Dank-App zur Behandlung von depressiven Jugendlichen und jungen Erwachsenen im Rahmen einer Verhaltenstherapie entstünde eine vielversprechende innovative Form von “blended treatment”, die das verhaltenstherapeutische Repertoire bereichern und erweitern

könnte. Eine Dank-App hat das Potential die heilsame Wirkung von Dankbarkeit als eine Form von psychotherapeutischer Hausaufgabe im Rahmen einer Verhaltenstherapie in die Alltagswelt von jungen Internetnutzern zu integrieren und somit zu einer erfolgreichen Behandlung von depressiven Störungen beizutragen. Aus diesem Grund sollte sich die Psychotherapieforschung intensiv mit der Konzeption der in dieser Arbeit beschriebenen internetbasierten Dankbarkeitsintervention befassen.

4. Literatur

Adler, M.G. & Fagley, N.S. (2005). Appreciation: Individual differences in finding value and meaning as a unique predictor of subjective well-being. *Journal of Personality*, 73, 79-114.

Andersson, G., Bergström, J., Buhrman, M., Carlbring, P., Holländere F., Kaldö, V., Nilsson-Ihrfelt, E., Paxling, B., Ström, L. & Waara, J. (2008). Development of a new approach to guided self-help via the Internet, The Swedish Experience. *Journal of Technology in Human Services*, 26, 161-181.

Andersson, G. (2015). *The Internet And CBT: A Clinical Guide*. Boca Raton: CRC Press, Taylor & Fancis Group.

Andersson, G., Paxling, B., Roch-Norlund, P., Ostmann, G., Norgren, A., Almqvist, J. & et al.. (2012). Internet-based psychodynamic versus cognitive behavioral guided self-help for generalized anxiety disorder: A randomized controlled trial. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 81, 344-355. Doi: 10.1159/000333937. In: Berger, T. (2015). *Internetbasierter Interventionen bei psychischen Störungen*. Göttingen: Hogrefe.

Arnett, J.J. (2008). The neglected 95%: Why American psychology needs to become less American. *American Psychologist*, 63, 602-614.

Arthur, J., Kristjansson, K., Gulliford, L., Morgan, B. (2015). *An Attitude For Gratitude: How Gratitude is understood, experienced and valued by the British public*, Research Report, The Jubilee Centre for Character & Virtues, University of Birmingham

Barak, A., Klein, B. & Proudfoot, J.G. (2009). Defining Internet-supported therapeutic interventions. *Annals of Behavioral Medicine*, 38, 4-17. In: Andersson, G. (2015). *The Internet And CBT: A Clinical Guide*. Boca Raton: CRC Press, Taylor & Fancis Group.

Baumgarten-Tramer, F. (1938). Gratefulness in Children and Young People. *The Journal of Genetic Psychology*, 53, 53-66.

Belk, R.W. (1985). Materialism: Trait aspects of living in a material world. *Journal of Consumer Research*, 12, 265-280. In: Emmons, R.A & Mishra, A. (2011). Why Gratitude Enhances Well-Being, What we know, what we don't know. In: Sheldon, K.M., Kashdan, T.B. & Steger, M.F. (2011) *Designing Positive Psychology: Taking Stock and Moving Forward*. Oxford Scholarship Online. Doi: 10.1093/acprof:oso/9780195373585.001.0001

Berger, T. (2015). *Internetbasierter Interventionen bei psychischen Störungen*. Göttingen: Hogrefe

Bischof-Köhler, D. (2011). Soziale Entwicklung in Kindheit und Jugend – Bindung, Empathie, Theory of Mind. Stuttgart: Kohlhammer.

Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F. & Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: A meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13, 119. <http://dx.doi.org/10.1186/1471-2458-13-119>

Borgueta, A.M. (2011). Adapting gratitude interventions to the practice of clinical psychology. UMI Dissertation Publishing. Ann Arbor: ProQuest

Boschen, M.J. (2009). Mobile Telephones and Psychotherapy: I Capability and Applicability. *the Behavior Therapist*, 32(8), 168-175.

Burns, M.N., Begale, M., Duffecy, J., Gergle, D., Karr, C.J., Giangrande, E & , Mohr, D.C. (2011). Harnessing context sensing to develop a mobile intervention for depression. *J.Med. Internet Res.* 13

Chen, L.H., Chen, M-Y., Kee, Y.H. & Tsai, Y-M. (2009). Validation of the Gratitude Questionnaire (GQ) in Taiwanese Undergraduate Students. *Journal of Happiness Studies*, 10, 655-664.

Cheng, S-T., Tsui, P.K. & Lam, J.H.M. (2015). Improving Mental Health in Health Care Practitioners: Randomized Controlled Trial of a Gratitude Intervention. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 83(1), 177-186.

Christensen H., Griffiths, K.M. & Farrer, L. (2009). Adherence in Internet Interventions for Anxiety and Depression: Systematic Review. *J Med Internet Res*, 11(2):e13. Doi: 10.2196/jmir.1194.

Clarke, G., Kelleher, C., Hornbrook, M., DeBar, L., Dickerson, J. & Gullion, C. (2009). Randomized Effectiveness Trial of an Internet, Pure Self-Help, Cognitive Behavioral Intervention for Depressive Symptoms in Young Adults. *Cognitive Behavioral Therapy*, 38, 222-234.

Coffman, S. (2009). Parent's struggles to rebuild family life after Hurricane Andrew. *Issues in Mental Health Nursing*, 17, 353-367. In: Nelson, C. (2009). Appreciating gratitude: Can gratitude be used as a psychological intervention to improve individual well-being? *Counselling Psychology Review*, 24(3&4), 38-50.

Cohen, A.B. (2006). On gratitude, *Social Justice Research*, 19, 254-276. In: Lin, C.-C., (2013). A higher-Order Gratitude Uniquely Predicts Subjective Well-Being: Incremental Validity Above the Personality and a Single Gratitude. *Social Indicators Research*, 119, 909-924. Doi 10/1007/s11205-013-0518-1

DeSteno, D., Li, Y., Dickens, L. & Lerner, J.S. (2014). Gratitude: A Tool for Reducing Economic Impatience. *Psychological Science*, 25(6), 1262–1267.

Devi, S. (2011). Doctors in distress. *The Lancet*, 377, 454-455. Doi: 10.1016/S0140-6736(11)60145-1. In: Cheng, S-T., Tsui, P.K. & Lam, J.H.M. (2015). Improving Mental Health in Health Care Practitioners: Randomized Controlled Trial of a Gratitude Intervention, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 83(1), 177-186.

Donker, T., Bennett, K., Bennett, A., Mackinnon, A., van Straten, A., Cuijpers, P. & et al.. (2013). Internet-delivered interpersonal psychotherapy versus internet-delivered cognitive behavioral therapy for adults with depressive symptoms: randomized controlled noninferiority trial. *Journal of Medical Internet Research*, 15(5), e82. Doi: 10.2196/jmir.2307. In: Berger, T. (2015). *Internetbasierter Interventionen bei psychischen Störungen*. Göttingen: Hogrefe.

Duden (2015)

Emmons, R.A. & Crumpler, C.A. (2000). Gratitude as a human strength: Appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 56-69. In: Borgueta, A. M. (2011). *Adapting gratitude interventions to the practice of clinical psychology*. UMI Dissertation Publishing, Pro Quest, Ann Arbor, USA

Emmons, R.A. & Kneezel, T. (2005). Giving thanks: Spiritual and religious correlates of gratitude. *Journal of Psychology and Christianity*, 24, 140-148 In: Krause, N (2009). *Religious Involvement, Gratitude, and Change in Depressive Symptoms Over Time*. *Int J Psychol Relig.*, 19(3), 156. Doi: 10.1080/10508610902880204.

Emmons, R. & McCullough, M.E. (2003). Counting blessings vs. Burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.

Emmons, R.A. & Mishra, A. (2011). Why Gratitude Enhances Well-Being, What we know, what we don't know. 248-262. In: Sheldon, K.M., Kashdan, T.B. & Steger, M.F. (Hrsg.) (2011). *Designing Positive Psychology: Taking Stock and Moving Forward*. Oxford Scholarship Online. Doi: 10.1093/acprof:oso/9780195373585.001.0001

Emmons, R.A. & Stern, R. (2013). Gratitude as a Psychotherapeutic Intervention. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 846-855.

Eysenbach, G. (2005). The Law of Attrition. *J Med Internet Res*, 7(1):e11. Doi: 10.2196/jmir.7.1.e11.

Fahrenkopf, A.M., Sectish, T.C., Barger, L.K., Sharek, P.J., Lewin, D., Chiang, V.W. [...] & Landrigan, C.P. (2008). Rates of medication errors among depressed and burnt out residents: Prospective cohort study. *British Medical Journal*, 335, 488-491. Doi: 10.1136/bmj.39469.763218.BE. In: Cheng, S-T., Tsui, P.K. & Lam, J.H.M., (2015). *Improving Mental Health in Health Care Practitioners: Randomized*

Controlled Trial of a Gratitude Intervention. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 83(1), 177-186.

Fitzgerald, P. (1998). Gratitude and justice. *Ethics*, 109, 119-153. In: Borgueta, A. M. (2011) *Adapting gratitude interventions to the practice of clinical psychology*. UMI Dissertation Publishing, Pro Quest, Ann Arbor, USA

Fredrickson, B.L. (2004). Gratitude, Like Other Positive Emotions, Broadens and Builds, 146. In: Emmons, R.A. & McCullough, M.E. (Hrsg.) (2004). *The Psychology of Gratitude*. Oxford: Oxford University Press

Fredrickson, B.L, & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition and Emotion*, 19(3), 313–332. Doi: 10.1080/02699930441000238

Freud, A. (1958). Adolescence. *Psychoanalytic study of the child*, 16, 225-278.

Froh, J.J. & Bono, G. (2014). *Making Grateful Kids – The Science of Building Character*. West Conshohocken: Templeton Press.

Froh, J.J., Emmons, R.A., Huebner, E.S., Fan, J., Bono, G. & Watkins, P. (2011). Measuring Gratitude in Youth: Assessing the Psychometric Properties of Adult Gratitude Scales in Children and Adolescents. *Psychological Assessment*, 23(2), 311-324.

Froh, J.J., Selfick, W.J. & Emmons, R.A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, 46, 213-233.

Froh, J.J., Yurkewicz, C. & Kashdan, T.B. (2009). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender difference. *Journal of Adolescence*, 32, 633-650. In: Borgueta, A. M. (2011). *Adapting gratitude interventions to the practice of clinical psychology*. UMI Dissertation Publishing, Pro Quest, Ann Arbor, USA

Garner, D.M., Olmsted, M.P. & Polivy, J. (1983). Development and validation of a multidimensional Eating Disorder Inventory for anorexia nervosa and bulimia. *International Journal of Eating Disorders*, 2, 15-34. In: Homan, K.J., Sedlak, B.L. & Boyd, E.A. (2014). Gratitude Buffers the Adverse Effect of Viewing the Thin Ideal on Body Dissatisfaction. *Body Image*, 11(3), 245-250.

Grabe, S., Ward, L.M. & Hyde, J.S. (2008). The role of the media in body image concerns among women: A meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological Bulletin*, 134, 460-476. Doi: 10.1037/0033-2909.134.3.460. In: Homan, K.J., Sedlak, B.L. & Boyd, E.A. (2014). Gratitude Buffers the Adverse Effect of Viewing the Thin Ideal on Body Dissatisfaction. *Body Image*, 11(3), 245-250.

Groesz, L.M., Levine, M.P. & Murnen, S.K. (2002). The effect of experimental presentation of thin media images on body satisfaction: A meta-analytical review. *International Journal of Eating Disorders*, 31, 1-16. Doi: 10.1002/eat.10005. In: Homan, K.J., Sedlak, B.L. & Boyd, E.A. (2014). Gratitude Buffers the Adverse Effect of Viewing the Thin Ideal on Body Dissatisfaction. *Body Image*, 11(3), 245-250.

Gulliford, L. & Morgan, B. (2014). Measuring and Understanding Gratitude: A Theoretical and Empirical Approach. In: unpublished conference papers for the „Can Virtue Be Measured?“, held by the Jubilee Centre for Character and Values at Oriel College, Thursday 9th – Saturday, 11th January 2014

Harpham, E.J. (2004) Gratitude in the History of Ideas. In: Emmons, R.A. & McCullough, M.E. (Hrsg.) (2004) *The Psychology of Gratitude*. Oxford: Oxford University Press

Hautzinger, M. (2003). *Cognitive Therapy of Depression*. Weinheim: Beltz

Heine, S.J. & Buchtel, E.E. (2009). Personality: The universal and the culturally specific, *Annual Review of Psychology*, 60, 369-394.

Helbig-Lang, S. (2015). *Psychotherapeutische Hausaufgaben – Techniken der Verhaltenstherapie*. Weinheim: Beltz

Herrmann, T. (2001). Kommunikation und Kooperation, in: Schwabe, G., Streitz, N. & Unland, R. (Hrsg.) *CSCW-Kompodium: Lehr- und Handbuch zum computergestützten kooperativen Arbeiten*, Berlin, Springer. In: Barthel, C. (2008). *Psychotherapie und Internet: Inaugural-Dissertation zur Erlangung des Doktorgrades der Medizin einer Hohen Medizinischen Fakultät der Ruhr-Universität Bochum*

Hoek, W., Schuurmans, J., Koot, H.M. & Cuijpers, P. (2012). Effects of Internet-Based Guided Self-Help Problem-Solving Therapy for Adolescents with Depression and Anxiety: A Randomized Controlled Trial. *PLoS ONE* 7(8): e43485. Doi: 10.1371/journal.pone.0043485.

Homan, K.J., Sedlak, B.L., & Boyd, E.A. (2014). Gratitude Buffers the Adverse Effect of Viewing the Thin Ideal on Body Dissatisfaction. *Body Image*, 11(3), 245-250.

James, W. (1902). *The varieties of religious experience: A study in human nature*. New York: Longmanns, Green & Co.

Johansson, R. & Andersson, G. (2012). Internet-based psychological treatments for depression. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 12, 861-870. Doi: 10.1586/ern.12.63.

Johansson, R., Sjöberg, E., Sjögren, M., Johansson, E., Carlbring, P., Andersson, T., Rousseau, A. & Andersson, G. (2012). Tailored vs. Standardized Internet-Based

Cognitive Behavior Therapy for Depression and Comorbid Symptoms: A Randomized Controlled Trial. PLoS ONE 7(5): e36905. Doi:10.1371/journal.pone.0036905.

Johnson, F. & Wardle, J. (2005). Dietary restraint, body satisfaction, and psychological distress: A prospective analysis. *Journal of Abnormal Psychology*, 114, 119-124. Doi: 10.1037/0021-843X.114.1.119. In: Homan, K.J., Sedlak, B.L. & Boyd, E.A. (2014). Gratitude Buffers the Adverse Effect of Viewing the Thin Ideal on Body Dissatisfaction. *Body Image*, 11(3), 245-250.

Kämmerer, A. (2004). Dankbarkeit: Ressource für Wohlbefinden oder Risiko für eine psychische Störung? Antrittsvorlesung am 08.06.2004, unveröffentlichtes Manuskript

Kashdan T.B. & Breen W.E. (2007). Materialism and diminished well-being: Experimental avoidance as a mediating mechanism. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26, 521-539. In: Emmons , R.A & Mishra, A. (2011). Why Gratitude Enhances Well-Being, What we know, what we don't know. In: Sheldon, K.M., Kashdan, T.B. & Steger, M.F. (2011) *Designing Positive Psychology: Taking Stock and Moving Forward*. Oxford Scholarship Online. Doi: 10.1093/acprof:oso/9780195373585.001.0001

Kashdan, T.B., Mishra, A., Breen, W.E. & Froh, J.J. (2009). Gender differences in gratitude: Examining appraisals, narratives, the willingness to express emotions, and changes in psychological needs. *Journal of Personality*, 77, 691-730.

Kasser T. (2003). ohne Literaturangabe, in: Emmons , R.A & Mishra, A. (2011). Why Gratitude Enhances Well-Being, What we know, what we don't know. In: Sheldon, K.M., Kashdan, T.B. & Steger, M.F. (2011) *Designing Positive Psychology: Taking Stock and Moving Forward*. Oxford Scholarship Online. Doi: 10.1093/acprof:oso/9780195373585.001.0001

Kasser T. & Kanner A.D. (Hrsg.) (2004). Psychology and consumer culture: The struggle for a good life in a materialistic world. *American Psychological Association*. In: Emmons , R.A & Mishra, A. (2011). Why Gratitude Enhances Well-Being, What we know, what we don't know. In: Sheldon, K.M., Kashdan, T.B. & Steger, M.F. (2011) *Designing Positive Psychology: Taking Stock and Moving Forward*. Oxford Scholarship Online. Doi: 10.1093/acprof:oso/9780195373585.001.0001

Kasser T. & Ryan R.M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 410-422. In: Emmons , R.A & Mishra, A. (2011). Why Gratitude Enhances Well-Being, What we know, what we don't know. In: Sheldon, K.M., Kashdan, T.B. & Steger, M.F. (2011) *Designing Positive Psychology: Taking Stock and Moving Forward*. Oxford Scholarship Online. Doi: 10.1093/acprof:oso/9780195373585.001.0001

Kazantzis, N., Whittington, C. & Datillio, F.M. (2010). Meta-analysis of homework effects in cognitive and behavioral therapy: A replication and extension. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 17, 144-156. In: Helbig-Lang, S. (2015). *Psychotherapeutische Hausaufgaben – Techniken der Verhaltenstherapie*. Weinheim: Beltz

Klasen, M., Knaevelsrud, C. & Böttche, M. (2013). Die therapeutische Beziehung in internetbasierten Therapieverfahren. *Nervenarzt*, 84(7), 823-833. Doi:10.1007/s00115-012-3659-6.

Klein, J.P & Berger, T. (2013). Internetbasierte psychologische Behandlung bei Depressionen, Übersichtsarbeit. *Verhaltenstherapie*, 23, 149-150. Doi: 10.1159/000354046.

Klein, J.P. & Berger, T. (2013). Internetbasierte psychologische Behandlung bei Depression. *Verhaltenstherapie*, 23(3), 149-159. Doi: 10.1159/000354046. In: Berger, T. (2015). *Internetbasierter Interventionen bei psychischen Störungen*. Göttingen: Hogrefe.

Klein, M. (1957). Neid und Dankbarkeit. *Psyche*, 11(5), 241-255.

Koo, M., Algoe, S.B., Wilson, T.D. & Gilbert, D.T. (2008). It's a wonderful life: Mentally substracting positive events improves people`s affective states, contrary to their affective forecasts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 1217-1224. In: Borgueta, A.M. (2011). *Adapting gratitude interventions to the practice of clinical psychology*. UMI Dissertation Publishing, Pro Quest, Ann Arbor, USA

Kramer, J., Conijn, B., Oijevaar, P. & Riper, H. (2014). Effectiveness of a Web-Based Solution-Focused Brief Chat Treatment for Depressed Adolescents and Young Adults: Randomized Controlled Trial. *J Med Internet Res* , 16(5):e141.

Krause, N. (2006). Gratitude toward God, stress and health in late life. *Research on Aging*, 28, 163-183. In: Emmons , R.A. & Mishra, A. (2011). *Why Gratitude Enhances Well-Being, What we know, what we don´t know*, 253. In: Sheldon, K.M., Kashdan, T.B. & Steger, M.F. (2011). *Designing Positive Psychology: Taking Stock and Moving Forward*. Oxford Scholarship Online. Doi: 10.1093/acprof:oso/9780195373585.001.0001

Krause, N. (2009). Religious Involvement, Gratitude, and Change in Depressive Symptoms Over Time. *Int J Psychol Relig.*, 19(3), 156. Doi: 10.1080/10508610902880204

Landback, J., Prochaska, M., Ellis, J., Dmochowska, K., Kuwabara, S.A., Gladstone, T., Larson, J., Stuart, S., Gollan, J., Bell, C., Bradford, N., Reinecke, M., Fogel, J. & Van Voorhees, B.W. (2009). From Prototype to Product: Development of a Primary Care/Internet Based Depression Prevention Intervention for Adolescents (CATCH-IT). *Community Mental Health Journal*, 45, 349-354.

Lazarus, R.S. (2006). Emotions and interpersonal relationships: Toward a person-centered conceptualization of emotions and coping. *Journal of Personality*, 74 (1), 9-46. In: Borgueta, A.M. (2011). *Adapting gratitude interventions to the practice of clinical psychology*. UMI Dissertation Publishing. Ann Arbor: ProQuest

Lazarus, R.S. & Lazarus, B.N. (1994). *Passion and reason: Making sense of our emotions*. New York: Oxford University Press. In: McCullough, M.E. & Tsang, J-A. (2004). *Parent of the Virtues? The Prosocial Contours of Gratitude*. In: Emmons, R.A. & McCullough, M.E. (Hrsg.) (2004). *The Psychology of Gratitude*. Oxford: Oxford University Press.

Lexikon der Psychologie (2004). Heidelberg / Berlin: Spektrum Akademischer Verlag

Lin, C.-C. (2013). A Higher-Order Gratitude Uniquely Predicts Subjective Well-Being: Incremental Validity Above the Personality and a Single Gratitude. *Social Indicators Research*, 119, 909-924. Doi 10/1007/s11205-013-0518-1

Lin, C.-C. & Yeh, Y.C. (2011). The development of the „Inventory of Undergraduates` Gratitude”. *Psychological Testing*, 58(S), 2-33.

Linley, P.A., Joseph, S., Harrington, S. & Wood, A.M. (2006). Positive psychology: Past, present and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 3-16.

Ly, K.H., Trüschel, A., Jarl, L., Magnusson, S., Windahl, T., Johansson, R., Carlbring, P. & Andersson, G. (2014). Behavioural activation versus mindfulness-based guided self-help treatment administered through a smartphone application: a randomized controlled trial. *BMJ Open* 4, e003440.

Maslow, A.H. (1954). *Motivation and Personality*. New York: Harper. In: Linley, P.A., Joseph, S., Harrington, S. & Wood, A.M. (2006). Positive psychology: Past, present and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 3-16.

Mayer, J.D., Salovey, P., Gomberg-Kaufman, S. & Blainley, K. (1991). A broader conception of mood experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 100-111. In: Fredrickson, B.L. (2004). *Gratitude, Like other Positive Emotions, Broadens and Builds*. In: Emmons, R.A. & McCullough, M.E. (Hrsg.) (2004). *The Psychology of Gratitude*. Oxford: Oxford University Press.

McAdams, D.P. & Bauer, J.J. (2004). *Gratitude in Modern Life – Its Manifestions and Development*. In: Emmons, R.A. & McCullough, M.E. (Hrsg.) (2004). *The Psychology of Gratitude*. Oxford: Oxford University Press

McCullough, M.E., Emmons, R.A. & Tsang, J-A. (2002). The Grateful Disposition: A Conceptual and Emperical Topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112-127.

McCullough, M.E., Kilpatrick, S.D., Emmons, R.A. & Larson, D.B. (2001). Is Gratitude a Moral Affect? *Psychosocial Bulletin*, 127(2), 249-266.

McCullough, M.E., Kilpatrick, S.D., Emmons, R.A. & Larson, D.B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127, 249-266. Doi:10.1037/0033-2909.127.2.249. In: Froh, J.J., Emmons, R.A., Huebner, E.S., Fan, J., Bono, G. & Watkins, P. (2011). Measuring Gratitude in Youth: Assessing the Psychometric Properties of Adult Gratitude Scales in Children and Adolescents. *Psychological Assessment*, 23(2), 311-324.

McCullough, M.E., Tsang, J. & Emmons, R.A. (2004). Gratitude in the intermediate affective terrain: Links for grateful moods to individual differences and daily emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 295-309.

McCullough, M.E. & Tsan, J-A. (2004). Parent of Virtues? The Prosocial Contours of Gratitude. In: Emmons, R.A. & McCullough, M.E. (Hrsg.) (2004). *The Psychology of Gratitude*. Oxford: Oxford University Press

McDougall, W. (1929). *Outline of psychology*. New York: Charles Scribner's Sons. In: Emmons, R.A. & McCullough, M.E. (Hrsg.) (2004). *The Psychology of Gratitude*. Oxford: Oxford University Press

Mees, U. (1991). Die Struktur der Emotionen. Göttingen: Hogrefe. In: Kämmerer, A. (2004). Dankbarkeit: Ressource für Wohlbefinden oder Risiko für eine psychische Störung? Antrittsvorlesung am 08.06.2004, unveröffentlichtes Manuskript

Meyer, B., Berger, T., Caspar, F., Beevers, C.G., Andersson, G. & Weiss, M. (2009). Effectiveness of a Novel Intergrative Treatment of Depression (Deprexis): Randomized controlled trial. *Journal of Medical Internet Research*, 11(2), e15. Doi: 10.2196/jmir.1151. In: Berger, T. (2015). *Internetbasierter Interventionen bei psychischen Störungen*. Göttingen: Hogrefe.

Meyer, B., Bierbrodt, J., Schröder, J., Berger, T., Beevers, C.G., Weiss, M. & et al. (2015). Effects of an Internet intervention (Deprexis) on severe depression symptoms: Randomized controlled trial. *Internet Interventions*, 2, 48-59. Doi: 10.1016/j.invent.2014.12.003.

Michael, K. D., & Crowley, S. L. (2002). How effective are treatments for child and adolescent depression? A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 22(2), 247-269.

Nisters, T. (2012) *Dankbarkeit*. Würzburg: Königshausen & Neumann

O'Kearney, R., Gibson, M., Christensen, H., Griffiths, K.M. (2006). Effects of a Cognitive-Behavioral Internet Program on Depression, Vulnerability to Depression

and Stigma in Adolescent Males: A School-Based Controlled Trial. *Cognitive Behaviour Therapy*, 35, 43-54.

Orr, A., Willis, S., Holmes, M., Britton, P. & Orr, D. (2007). Living with a kidney transplant. *Journal of Health Psychology*, 12, 653-662.

Ortony, Clore & Collins (1988). Motivation und Emotion. In: Brandstätter, V. & Otto, J.H. (Hrsg.) (2009). In: *Handbuch der allgemeinen Psychologie*. Göttingen: Hogrefe

Park, N. & Peterson, C. (2006). Character strengths and happiness among young children: Content analysis of parental descriptions. *Journal of Happiness Studies*, 7, 323-341. In: Froh, J.J., Emmons, R.A., Huebner, E.S., Fan, J., Bono, G. & Watkins, P. (2011). Measuring Gratitude in Youth: Assessing the Psychometric Properties of Adult Gratitude Scales in Children and Adolescents. *Psychological Assessment*, 23(2), 311-324.

Paxling, B., Carlbring, P., Cuijpers, P. & Andersson, G. (2013). Therapist Behaviours in Internet-Delivered Cognitive Behaviour Therapy: Analyses of E-Mail Correspondence in the Treatment of Generalized Anxiety Disorder. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 41, 280–289. Doi: 10.1017/S1352465812000240

Peterson, C., Park, N., Pole, N., D'Andrea, W. & Seligman, M.E.P. (2008). Strengths of character and posttraumatic growth. *Journal of Traumatic Stress*, 21, 214-217.

Peterson, C. & Seligman, M.E.P. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. New York: Oxford University Press. In: Krause, N (2009). Religious Involvement, Gratitude, and Change in Depressive Symptoms Over Time. *Int J Psychol Relig.*, 19(3), 156. Doi: 10.1080/10508610902880204.

Regenbogen, A. & Meyer, F. (Hrsg.) (1998). *Wörterbuch der philosophischen Begriffe*. Hamburg: Meiner

Reizenstein, R. (1994). Pleasure-arousal theory and the intensity of emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 525-539. In: Borgueta, A.M. (2011). Adapting gratitude interventions to the practice of clinical psychology. UMI Dissertation Publishing. Ann Arbor: ProQuest.

Richards, D. & Richardson, T. (2012). Computer-based psychological treatments for depression: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*. Doi: 10.1016/j.cpr.2012.02.004

Richins, M.L. & Dawson, S. (1992). A consumer values orientation for materialism and its measurement: Scale development and validation. *Journal of Consumer Research*, 19, 303-316. In: Emmons, R.A & Mishra, A. (2011). Why Gratitude Enhances Well-Being, What we know, what we don't know. In: Sheldon, K.M., Kashdan, T.B. & Steger, M.F. (2011) *Designing Positive Psychology: Taking Stock*

and Moving Forward. Oxford Scholarship Online. Doi: 10.1093/acprof:oso/9780195373585.001.0001

Ritter, J. (Hrsg.) (1972). *Historisches Wörterbuch der Philosophie*. Basel/Stuttgart: Schwabe

Roberts, R.C. (2004). The Blessings of Gratitude: A conceptual analysis. In: Emmons, R.A. & McCullough, M.E. (Hrsg.) (2004). *The Psychology of Gratitude*. Oxford: Oxford University Press.

Rochlen, A.B., Zack, J.S. & Speyer, C. (2004). *Journal of Clinical Psychology*, 60(3), 269–283. Doi: 10.1002/jclp.10263.

Rosenberg, E.L. (1998). Levels of analysis in the organization of affect. Review of *General Psychology*, 2(3), 247-270. In: Borgueta, A.M. (2011). *Adapting gratitude interventions to the practice of clinical psychology*. UMI Dissertation Publishing. Ann Arbor: ProQuest.

Saarni, C. (1999). The development of emotional competence. New York: Guilford Press. In: Froh, J.J., Emmons, R.A., Huebner, E.S., Fan, J., Bono, G. & Watkins, P. (2011). Measuring Gratitude in Youth: Assessing the Psychometric Properties of Adult Gratitude Scales in Children and Adolescents. *Psychological Assessment*, 23(2), 311-324.

Schueller, S.M. & Parks, A.C. (2014). The Science of Self-Help: Translating Positive Psychology Research Into Increased Individual Happiness. *European Psychologist*, 19(2), 145-155. Doi: 10.1027/1016-9040/a000181

Seligman, M.E.P. (2005). Positive Interventions, Paper presented at the 4th international positive psychology summit, Washington, D.C. In: Wood, A.M., Froh, J.J. & Geraghty, A.W.A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 1-16. Doi: 10.1016/j.cpr.2010.03.00

Seligman, M.E.P., Steen, T.A., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.

Seneca, L.A. De Beneficiis, Brief 81, Über die Dankbarkeit. In: Seneca, L.A. (1924). *Philosophische Schriften, Drittes Bändchen, Briefe an Lucius*. Leipzig: Meiner

Sergeant, S. & Mongrain, M. (2011). Are positive psychology exercises helpful for people with depressive personality styles? *Journal of Positive Psychology*, 6, 260-272. In: Schueller, S.M. & Parks, A.C. (2014). *The Science of Self-Help: Translating Positive Psychology Research Into Increased Individual Happiness*, *European Psychologist*, 19(2), 145-155. Doi: 10.1027/1016-9040/a000181

Sethi, S., Campbell, A.J. & Ellis, L.A. (2010). The Use of Computerized Self-Help Packages to Treat Adolescent Depression and Anxiety. *Journal of Technology in Human Services*, 28, 3, 144-160. Doi: 10.1080/15228835.2010.508317

Shen, N., Levitan, M.-J., Johnson, A., Bender, J.L., Hamilton-Page, M., Jadad, A.R. & Wiljer, D. (2015). Finding a Depression App: A Review and Content Analysis of the Depression App Marketplace. *JMIR mHealth uHealth*, 3(1):e16. Doi: 10.2196/mhealth.3713

Shimai, S., Otake, K., Park, N., Peterson, C. & Seligman, M.E.P. (2006)-Convergence of character strengths in American and Japanese Young Adults. *Journal of Happiness Studies*, 7, 311-322. In: Borgueta, A.M. (2011). *Adapting gratitude interventions to the practice of clinical psychology*. UMI Dissertation Publishing, Pro Quest, Ann Arbor, USA

Simmel, G. (1908) *Soziologie. Untersuchungen über die Formen der Vergesellschaftung*. Berlin: Duncker & Humblot

Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychological interventions: A practice-friendly metaanalysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65, 467-487. <http://dx.doi.org/10.1002/jclp.20593>

Smith, A. (1982) *The theory of moral sentiments*. In: Macfie, A.L. & Raphael, D.D. (Hrsg.) *The theory of moral sentiments*. Indianapolis: Liberty Classics (Originalveröffentlichung von 1790)

Smith, R.H., Turner, T., Leach, C., Garonzik, R., Urch-Druskat, V. & Weston, C.M. (1996). Envy and schadenfreude. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 158-168. In: Emmons, R.A & Mishra, A. (2011). *Why Gratitude Enhances Well-Being, What we know, what we don't know*. In: Sheldon, K.M., Kashdan, T.B. & Steger, M.F. (2011) *Designing Positive Psychology: Taking Stock and Moving Forward*. Oxford Scholarship Online. Doi: 10.1093/acprof:oso/9780195373585.001.0001

Stellpflug, M.A. & Berns, I. (2006). *Musterberufsordnung für die Psychologischen Psychotherapeuten und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten, Text und Kommentierung*. Heidelberg: Psychotherapieverlag

Stice, E., Ng, J. & Shaw, H. (2010). Risk factors and prodromal eating pathology. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 51, 518-525. Doi: 10.1111/j.1469-7619.2010.02212.x. In: Homan, K.J., Sedlak, B.L. & Boyd, E.A. (2014). Gratitude Buffers the Adverse Effect of Viewing the Thin Ideal on Body Dissatisfaction. *Body Image*, 11(3), 245-250.

Suler, J. (2000). Psychotherapy in cyberspace: A 5-dimensional model of online and computer-mediated psychotherapy. *CyberPsychology and Behavior*, 3, 151-160. In:

Rochlen, A.B., Zack, J.S. & Speyer, C. (2004). *Journal of Clinical Psychology*, 60(3), 269–283. Doi: 10.1002/jclp.10263.

Suler, J. (2002b). The online disinhibition effect. In: *The psychology of cyberspace*. Retrieved May 9, 2003, from <http://www.rider.edu/suler/psycyber/disinhibit.html>, in: Rochlen, A.B., Zack, J.S. & Speyer, C. (2004). *Journal of Clinical Psychology*, 60(3), 269–283. Doi: 10.1002/jclp.10263.

Suler, J. (2004). The Online Disinhibition Effect. *CyberPsychology & Behavior*, 7(3), 321-326.

Statistica www.de.statistica.com

Wagner, B., Horn, A.B. & Maercker, A. (2014). Internet-based versus face-to-face cognitive-behavioral intervention for depression: A randomized controlled non-inferiority trial. *Journal of Affective Disorders*, 152-154, 113-121. Doi: 10.1016/j.jad.2013.06.032.

Waller, G. (2009). Evidence-based treatment and the therapist shift. *Behaviour Research and Therapy*, 47, 119–127.

Walther, J.B. (1992). Interpersonal effects in computer-mediated interaction – a relational perspective. *Communication Research*, 19(1), 52-90. Doi: 10.1177/009365092019001003. In: Berger, T. (2015). *Internetbasierter Interventionen bei psychischen Störungen*. Göttingen: Hogrefe

Watkins, P.C., Cruz, L., Holben, H. & Kolts, R.L. (2008). Taking care of business? Grateful processing of unpleasant memories. *Journal of Positive Psychology*, 3, 87-99. In: Borgueta, A.M. (2011) *Adapting gratitude interventions to the practice of clinical psychology*. UMI Dissertation Publishing, Pro Quest, Ann Arbor, USA

Watkins, P.C., Grimm, D.L. & Kolts, R. (2004). Counting your blessings: Positive memories among grateful persons. *Current Psychology*, 23, 52-67. In: Emmons, R.A. & Mishra, A. (2011). *Why Gratitude Enhances Well-Being, What we know, what we don't know*. In: Sheldon, K.M., Kashdan, T.B. & Steger, M.F. (2011) *Designing Positive Psychology: Taking Stock and Moving Forward*. Oxford Scholarship Online. Doi: 10.1093/acprof:oso/9780195373585.001.0001

Watkins, P.C., Woodward, K., Stone, T. & Kolts, R.L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31(5), 431-452.

Watts, S., Mackenzie, A., Thomas, C., Griskaitis, A., Mewton, L., Williams, A. & Andrews, G. (2013). CBT for depression: a pilot RCT comparing mobile phone vs. computer. *BMC Psychiatry*, 13, 49.

Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, 92, 548-557. In: Kämmerer, A. (2004). *Dankbarkeit:*

Ressource für Wohlbefinden oder Risiko für eine psychische Störung?
Antrittsvorlesung am 08.06.2004, unveröffentlichtes Manuskript

Wiencke, C., Lehr, D., Ebert, D.D., Sieland, B., Riper, H. & Berking, M. (2014). Internet-basierte Ansätze in der Prävention und Behandlung von depressiven Beschwerden bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen. *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie*, 63, 395-415.

Wikipedia (2015)

Wood, A.M., Froh, J.J. & Geraghty, A.W.A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890-905. Doi: 10.1016/j.cpr.2010.03.005

Wood, A.M., Joseph, S. & Maltby, J. (2008a). Gratitude uniquely predicts satisfaction in life: Incremental validity above the domains and facets of the five factor model. *Personality and Individual Differences*, 46, 443-447.

Wood, A.M., Joseph, S. & Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets. *Personality and Individual Differences*, 46, 443-447.

Wood, A.M., Maltby, J., Stewart, N. & Joseph, S. (2008). Conceptualizing gratitude and appreciation as a unitary personality trait. *Personality and Individual Differences*, 44, 619-630.

Van der Zanden, R., Kramer, J., Gerrots, R. & Cuijpers, P. (2012). Effectiveness of an online group course for depression in adolescents and young adults: a randomized trial. *Journal of Medical Internet Research*, 14(3): e86.

Vernon, L.L., Dillon, J.M. & Steiner, A.R.W. (2009). Proactive coping, gratitude, and posttraumatic stress disorder in college women. *Anxiety, Stress & Coping*, 22, 117-127.

Zhao, Y. (2012). Gratitude and indebtedness: Exploring their relationships at dispositional and situational levels among Chinese young adolescents in Hong Kong. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 73(3-B), 1900. In: Lin, C.-C. (2013). A Higher-Order Gratitude Uniquely Predicts Subjective Well-Being: Incremental Validity Above the Personality and a Single Gratitude. *Social Indicators Research*, 119, 909-924. Doi 10/1007/s11205-013-0518-1

Erklärung

Ich versichere hiermit, die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne fremde Hilfe angefertigt habe. Sie enthält 213417 Zeichen inklusive Leerzeichen. Dabei wurden nur die angegebenen Hilfsmittel verwendet. Alle Stellen, die dem Wortlaut oder dem Sinn nach anderen Werken entnommen wurden, habe ich durch Angabe der Quellen kenntlich gemacht.

Köln, den 20.05.2015

Stefan Hagner

