

Merci-Effekt

Ich bin dankbar. Für meine Kolleginnen und Kollegen und ihre tolle Arbeit, für meinen Beruf, der mich mit Sinn und Freude erfüllt, für meine Freunde, die Abwechslung in mein Leben bringen, für meine Familie, die mich in allen Lebenslagen unterstützt ... Zahlreiche Studien belegen, dass dankbare Menschen zufriedener sind und seltener an Depressionen, Sucht oder Burnout leiden. Ich kann mich also offen-



Daniel Lingenhöhl
Chefredakteur
lingenhoehl@spektrum.de

bar glücklich schätzen, wie unsere Titelgeschichte von Corinna Hartmann ab S. 12 zeigt.

Doch sage ich anderen Menschen oft genug, dass ich ihnen danke? Um ehrlich zu sein, ich weiß es nicht. Sicher gibt es hier noch Luft nach oben, um auch mal eine Geste der Dankbarkeit in den beruflichen und privaten Alltag einzubauen. Denn das beschreibt der Artikel ebenfalls: Wer anderen dankt, steigert nicht nur sein eigenes Wohlbefinden, sondern erfreut ebenso die Empfänger. Dankbar-

keit hinterlässt selbst deutliche Spuren in der neuronalen Aktivität, etwa im Belohnungszentrum.

Scheuen Sie sich also nicht, Ihren Nächsten am Arbeitsplatz oder zu Hause dankende Worte zu schicken oder sie mit einer kleinen Aufmerksamkeit zu überraschen. Das gilt gerade in der Coronakrise, in der unser soziales Umfeld zusammenschmilzt, weil wir übermäßige Kontakte meiden und viele sich ins Homeoffice zurückziehen mussten.

Dankbarkeit in Pandemiezeiten ist vielleicht nicht das erste Thema, über das wir sprechen sollten. Aber sie kann selbst hier helfen, Ängste und Sorgen zu überwinden, wie die Psychologen Hanna Heckendorf und Dirk Lehr im Interview ab S. 19 berichten. Sie haben ein Onlinetraining entwickelt, um die psychischen Folgen der Covid-19-Maßnahmen abzumildern.

Beide gehen übrigens davon aus, dass viele Menschen an dieser Krise tatsächlich wachsen könnten, weil sie positive Erfahrungen machen. Etwa die, dass flächendeckendes Homeoffice doch besser funktioniert als gedacht oder dass sich wieder mehr Menschen um andere kümmern und einander helfen. Als Gesellschaft sollten wir dafür am Ende wirklich dankbar sein.

Bleiben Sie gesund!
Ihr

IN DIESER AUSGABE



Die Psychologen **Hanna Heckendorf** und **Dirk Lehr** haben ein Onlinetraining entwickelt, das Menschen Strategien vermittelt, wie sie die Covid-19-Pandemie und ihre Folgen besser bewältigen können (S. 19).



Rainer Sachse ist Professor für Klinische Psychologie an der Ruhr-Universität Bochum. Er kennt sich von Berufs wegen mit passiv-aggressiven Verhaltensweisen aus (ab S. 30).



Die Kognitionswissenschaftlerin **Iris Proff** arbeitet am Department of Brain and Cognition der Universität Amsterdam. Ab S. 50 erklärt sie, wie verlässlich die funktionelle Hirnbildgebung wirklich ist.