



Dankbaarheid is een typisch christelijke waarde. 'Dank God onder alle omstandigheden', zegt de Bijbel. Maar ook niet-gelovige mensen stellen vast dat een dankbare levenshouding een positief effect heeft. Je wordt er een gelukkiger mens van.

Tekst: Jeanet van der Linden Beeld: Irene Goede

## Dankbaarheid: medicijn voor de ziel

**T**el je zegeningen, tel ze een voor een. Wie kent het bekende lied van Johannes de Heer niet? Vroeger thuis zongen we het uit volle borst en als je jaren later de tekst er weer eens bij pakt, merk je dat je inderdaad hebt ervaren wat in dit lied is beschreven: 'God laat nooit alleen.' Maar de andere kant is er ook.

**DOCTOR IN  
DE 'DANKBAARHEID'**  
Lilian Jans-Beken (47) ging op latere leeftijd psychologie studeren aan de Open Universiteit. Aan het eind van het jaar promoveert ze als eerste in Nederland op het onderwerp dankbaarheid. Haar proefschrift heeft als titel *Appreciating gratitude*. Meer info via: [www.lilianjansbeken.nl](http://www.lilianjansbeken.nl)

Veel mensen krijgen de kriebels van al dat dankbare gedoe. Omdat ze vroeger te vaak dankbaar móesten zijn, terwijl ze zich verdrietig voelden. Hoe je er ook tegenaan kijkt: dankbaar leven wordt ook door niet-christenen steeds meer omarmd. In de psychologie is het zelfs een paradepaardje aan het worden, aldus *Psychologie Magazine*.

De belangstelling ontstond rond de eeuwwisseling, toen

de Amerikaanse psycholoog Martin Seligman de stroming van de 'positieve psychologie' op gang bracht. Hij vindt dat je in de behandelkamer niet alleen aan negatieve emoties – als gevolg van een psychische aandoening – aandacht moet geven, maar ook aan de positieve gevoelens en de sterke kanten van een cliënt.

### MEER FLOREREN

Zo is het begrip dankbaarheid de laatste jaren steeds meer in beeld gekomen. Het is inmiddels wetenschappelijk bewezen dat je van dankbaar leven echt gelukkiger wordt, aldus psycholoog Lilian Jans-Beken. Zij promoveert aan het eind van het jaar als eerste op dit onderwerp, dat nauw samenhangt met de positieve psychologie.

Het werkt zo: als je bewust gaat letten op de voordelen in je leven en stilstaat bij de dankbaarheid die je daarover voelt, ervaar je blijdschap en tevredenheid. Die positieve emoties dragen bij aan je welzijn. Je voelt je minder depressief en angstig, je wordt optimistischer. Bij een tegenslag veer je sneller terug. Je gaat meer floreren. Ondanks dat je een psychische aandoening hebt, wordt je gevoel van welzijn versterkt en ervaar je toch kwaliteit van leven.

Wie vandaag al wil beginnen met het trainen van dankbaarheid kan dat doen elke dag te benoemen waar hij die dag dankbaar voor was en dat te noteren in een dagboek. Wie geen schrijver

**Sommige  
mensen  
krijgen de  
kriebels  
van het  
begrip  
'dankbaar'**

is, kan dankbaarheid ook opnemen in het avondgebed, dat werkt net zo goed. Belangrijk is dat het elke dag gebeurt, zodat het een gewoonte wordt. Uit onderzoek blijkt dat er dan, afhankelijk van de ernst van de klachten, tussen de 18 en de 254 dagen positief effect merkbaar wordt!

#### 'DANK JE, SCHAT'

Het effect van dankbaarheid voelen is groot voor je eigen welbevinden, maar het uiten ervan heeft ook een positief effect op anderen. Daarbij moet wel worden aangetekend dat het van belang is dat je écht dankbaarheid voelt voor de dingen die je krijgt. Als je het de normaalste zaak van de wereld vindt dat je man elke week de container aan de weg zet, zul je daarover geen dankbaarheid ervaren. Pas als je de inzet en intentie van de ander op waarde schat, kun je je dankbaarheid naar de ander uiten. Maar dan werkt het ook als een trein.

Lilian Jans-Beken: „In romantische relaties bijvoorbeeld blijkt dat als partners hun dankbaarheid naar elkaar onder woorden brengen, ze meer vertrouwen krijgen in de relatie en daardoor ook hun zorgen durven uiten. Dat versterkt de relatie enorm. Je voelt je gewaardeerd als je partner zegt dat hij dankbaar is dat

je zo hard hebt gewerkt of lekker hebt gekookt. Dat motiveert je.

Dankbaarheid kan het onderhuidse gevoel opwekken dat je bij de ander op een positieve manier 'in het krijt staat'. Dankbare mensen krijgen daardoor eerder de neiging iets voor een ander te doen. Als een vrijwilliger in het ziekenhuis iets voor jou gedaan heeft, wordt de kans groter dat jij je ook in gaat zetten. Doordat dankbare mensen meer oog krijgen voor de ander, hebben ze in dat opzicht effect op de hele samenleving.”

#### HET IDEALE BEDANKJE...

... bestaat niet, maar als je je aan deze vier richtlijnen houdt, kom je aardig in de buurt.

- 1 Je bedankt concreet voor wat je hebt gekregen (tijd, geld, inzet).
- 2 Je benoemt de 'kosten' van de ander.
- 3 Je benoemt je eigen voordeel of zegt wat je gaat doen met wat je hebt gekregen.
- 4 Je noemt een positieve eigenschap van de ander. 'Bedankt dat je de tijd hebt vrijgemaakt om voor mij boodschappen te doen. Zonder jouw hulp had ik geen eten gehad. Dat was erg zorgzaam van je.'

#### VERPLICHT DANKBAAR ZIJN

Uit onderzoek is gebleken dat religieuze en spirituele mensen gelukkiger zijn dan ongelovige mensen. Komt dat door hun dankbare levenshouding? Jans-Beken: „Ze hebben inderdaad een grotere neiging tot dankbaarheid, laten vaker positieve emoties zien en blijven ook langer leven. Daarbij speelt natuurlijk ook de leefstijl een rol. Gelovigen zijn vaak onderdeel van een gemeenschap waardoor ze sociale steun hebben. Ze doen ook vaker vrijwilligerswerk, wat voldoening geeft en zingeving.

Toch merk ik ook dat christenen soms moeite hebben met dankbaarheid vóélen. Omdat ze vanuit hun opvoeding dankbaar móésten zijn. Maar als je dwang ervaart, leer je geen dankbaarheid voelen. Het is net als bij humor. Om een mop die je niet leuk vindt, lach je misschien wel, maar als een boer met kiespijn. Dus als iemand zegt dat je dankbaar moet zijn, terwijl je dat niet bent, dan blokkeer je.

Het is beter te vertellen waarom de christelijke dankbaarheid je zoveel brengt en te benoemen dat de andere kant er ook is. Als een dierbaar iemand overlijdt, kun je dankbaar zijn dat hij of zij niet meer hoeft te lijden, maar je bent ook gewoon verdrietig. Dat moet benoemd worden, anders doe je het af met een dooddoener.” ●

**BOEK DUIZENDMAAL DANK**  
Ans Voskamp werd in een nare tijd in haar leven uitgedaagd door een vriendin om duizend dankpunten te noteren. Ze is nooit meer met noteren gestopt en schreef onder andere *Duizendmaal dank. Zoek het ware leven waar het te vinden is: vlak voor je neus*. Uitgeverij Van Wijnen, Franeker, derde druk 2015. ISBN 9879051944389. Zie ook <http://duizendmaaldank.nl/duizendmaal-dank-boek/>

**'Dankbare  
mensen  
hebben effect  
op de hele  
samenleving'**