

"Positiv Denken" macht krank - vom Schwindel mit gefährlichen Erfolgsversprechen

Vortrag von Dr. Günter Scheich, Oelde D anlässlich der Tagung vom 13./14. November 1998 mit dem Thema "Psycho: Therapien zwischen Seriosität, Scharlatanerie und Ausbeutung" in Zürich (abgedruckt im infoSakta- Tätigkeitsbericht 1998, S. 19-24)

Überblick

Positives Denken ist ein allgemeineres, breiteres Thema als Psychokurse und Persönlichkeitsseminare - jeder einzelne Mensch kann das Positive Denken für sich reklamieren. Und auf den ersten Blick scheint es auch einleuchtend, dass Positives Denken hilfreich und richtig ist.

Wenn ich heute einen Vortrag zu diesem Thema halte, denken sicher viele von Ihnen: Wie kommt man überhaupt dazu, solch einen provokativen Titel zu formulieren? Denn im Grunde schafft man sich damit ja keine Sympathien und wird auch keinen Bestseller landen, weil man gegen den Trend Stellung bezieht.

1. Ich möchte daher erstens eine Definition von Positivem Denken geben, wie ich es verstehe und kritisiere.
2. Zweitens möchte ich auf die Autoren und Anbieter wie beispielsweise das weltweit bekannte Carnegie-Institut zu sprechen kommen.
3. Drittens möchte ich Ihnen die Wirklichkeit des Positiven Denkens darstellen - diese sieht nämlich häufig ganz anders aus.
4. Viertens möchte ich Ihnen aufzeigen, warum es unmöglich ist, dass die Wirkung des Positiven Denkens, so wie sie propagiert wird, tatsächlich eintritt.
5. Fünftens möchte ich ausführen, was wir an Selbsthilfe tun können, ohne banalen Ratschlägen oder den Vorgaben eines Gurus zu folgen.
6. Und sechstens möchte ich darauf zu sprechen kommen, warum der Markt des Positiven Denkens derart erfolgreich ist: das Buch von Carnegie rangiert seit über 20 Jahren in Deutschland auf der Bestsellerliste.

Was ist Positives Denken?

Positives Denken, wie ich es kritisiere, meint das zwanghafte, aufgesetzte, verkrampfte Positive Denken: "Denk immer positiv! Egal, was kommt. Egal, in welcher Verfassung du bist. Egal, wie die Umweltbedingungen aussehen!" Vermittelt wird dies durch Suggestion und "schmalspurpsychologische" Tricks. Wohlgemerkt bin ich nicht gegen einen gesunden Optimismus, der sich aus bestimmten Fähigkeiten eines Menschen oder bestimmten Umweltbedingungen ergibt, sondern gegen dieses zwanghafte, einhämmernde Positive Denken. In der einschlägigen Literatur wird von Anfang bis Ende in ständiger Wiederholung den Lesern eingehämmert, dass es dem Menschen grundsätzlich schlecht geht. Dann folgt das Erweckungserlebnis durch einen "Guru" des Positiven Denkens. Darauf hin denke ich positiv, weil ich dazu in der richtigen Weise angeleitet wurde. Und auf einmal funktioniert alles. Süffige Beispiele sollen die Richtigkeit dieser Erfahrung betonen.

Wer sind die Autoren und Anbieter Positiven Denkens?

Bei den meisten Autoren handelt es sich nicht um Fachleute mit professioneller Ausbildung. Eine wissenschaftliche Auseinandersetzung mit dem Thema fehlt. Die Anbieter sind in der Regel Direktverkäufer, gelernte Verkäufer, wie Dale Carnegie, Norman Vincent Peale, Joseph Murphy, die aber gerne auf ihre angebliche Wissenschaftlichkeit hinweisen. Prominenter deutscher Vertreter des Positiven Denkens ist Erhard Freitag, vormals Verkäufer von Teflonpfannen. Gegen Direktverkäufer per se ist nichts einzuwenden. Ich möchte lediglich aufzeigen, warum diese Menschen plötzlich auf die Idee kommen, Positives Denken zu verkaufen.

Die Wirklichkeit des Positiven Denkens sieht oft anders aus

Die Beispiele, die zur Bestätigung der Richtigkeit Positiven Denkens angeführt werden, sind einseitig ausgewählt: es gibt keinen Misserfolg. Das kann ich mit den Beispielen aus meiner Berufstätigkeit nicht vereinbaren. Bei einer Patientin, die wegen einer schweren Depression zu mir kam, stellte sich im Laufe der Therapie heraus, dass sie einen ganzen Bücherschrank voller Bücher zum Positiven Denken besass, darunter Werke wie 'Denke nach und werde reich', 'Die Kunst, ein Egoist zu sein', die ihr schlussendlich nicht helfen konnten. Die Frau verhielt sich stets sehr korrekt, kümmerte sich um alles. Sie war allzeit bereit, die Schattenseiten des Lebens zu verneinen. Zum Schluss brach sie zusammen und war jahrelang eine schwer depressive Frau, die selbst dann nicht erkennen konnte, dass sie viele für die Selbstbehauptung wichtige Gefühle wie Aggression unterdrückte. Letztlich verlor sie auch ihre Menschlichkeit, da sie auf andere Menschen sehr maskenhaft und oberflächlich wirkte. Die anschließende Behandlung dauerte Jahre.

Warum die Umsetzung des Positiven Denkens nicht ohne weiteres möglich ist - eine Argumentationshilfe für die Kritik am Positiven Denken

Positiv-Denker behaupten, Denken und Geist seien alles. Die Seele ist jedoch ein sehr komplexes Gebilde, das Denken nur eine Nussschale auf unserer Seele. Denken unterliegt einer Reihe von Bedingungen. Ein Mensch kann sich nicht einfach sagen: "Ich denke jetzt etwas herbei", wenn es seine Psyche nicht zulässt. Denken kann Erfahrungen, Lernprozesse oder Konfrontationen nicht ersetzen, sondern baut auf dieser seelischen Vielfalt auf. Sicherlich kennen Sie Menschen, die das genaue Gegenteil von dem tun, was sie sagen. Daraus wird ersichtlich, wie wenig das Denken das menschliche Verhalten beeinflusst. Ängstliche Menschen können zwar rational zum Schluss kommen, dass ihre Angst nicht adäquat ist, können sich in der konkreten Situation ihre Angst jedoch nicht "wegdenken".

Vertreter des Positiven Denkens versuchen oft, bei ihren Zuhörern und Lesern ein Schwarz-Weiss-Denken zu erzeugen. Sie unterscheiden zwischen dem richtigen/ guten und dem falschen/schlechten Denken. Dass negative Gedanken und Gefühle für die seelische Gesundheit ebenfalls wichtig sind, wird ignoriert. Der Mensch muss Grenzen setzen können, er muss erkennen, dass er etwas zu verlieren hat. Das Leben ist endlich und endet mit dem Tod. Dazwischen gibt es auch noch sehr viel zu verlieren, nicht nur zu gewinnen. Um gesund zu bleiben, braucht die Seele phasenweise auch den Negativismus. Bei Verlusten kann man nicht einfach zur Tagesordnung übergehen, sondern muss sich damit auseinandersetzen.

Die Umsetzung Positiven Denkens scheitert oft am "Gesetz der entgegengesetzten Wirkung". Was ich krampfhaft anstrebe, wird in der Regel nicht ohne weiteres eintreten. Was ich besonders vermeiden will, tritt hingegen ein. Wenn Sie sich beispielsweise sagen, ich möchte einen Vortrag halten und darf auf keinen Fall stottern oder zittern, dann tritt oft genau dies ein. Ich habe kaum so viele Menschen erlebt, die derart negativ dachten, wie diejenigen, die bewusst versuchten, positiv zu denken. Positiv Denker sind oft geradezu Negativdenker, die sich permanent selbst kontrollieren wollen. Weil sie so negativ denken, müssen sie ständig versuchen, positiv zu denken.

Mit dem Positiven Denken sollen Idealvorstellungen von absoluter Schönheit, Reichtum, Harmonie, Gesundheit und Intellektualität umgesetzt werden. Diese Ziele, hält man sie tatsächlich für machbar, können eigentlich nur frustrieren, weil es immer Ideale bleiben. Je unbeirrter man die angepriesenen Ideale für machbar hält, desto weniger wird man den Unterschied zwischen Soll- und Ist-Zustand akzeptieren können. Wer dem Ideal in der Annahme, es sei verwirklichtbar, nachrennt, ist viel schneller frustriert. Im Grunde werden mit dem Positiven Denken unreife Persönlichkeitsbilder und -strukturen vermittelt.

Positives Denken kann zu übertriebener Selbstkontrolle und schliesslich zu Identitätsverlust führen. Wer sein Denken permanent zu kontrollieren versucht, wird auf Dauer misstrauisch gegenüber seinen eigenen Gedanken. Die Gedanken sind nicht frei, sondern müssen in eine bestimmte, eben positive Richtung gelenkt werden. Unsichere Menschen kaufen solche Bücher und suchen darin Halt. Das neue, aufgesetzte Schema kann diese Menschen aber in eine Krise stürzen. Martin Lell beschreibt in seinem Buch "Das Forum. Protokoll einer Gehirnwäsche", wie sich seine Identität im Laufe des Selbstverwirklichungskurses immer mehr auflöste. Er beschreibt, wie es den Betroffenen sogar in den Wahnsinn treiben kann, wenn er permanent misstrauisch gegenüber sich selber ist und den Gedanken eine derart grosse Macht beimisst. Gedanken haben gar nicht diese Sprengkraft, die man ihnen zubilligt. Sie sind ein Spielball in unserer Orientierung in der Welt. Werden Gedanken aber derart funktionalisiert, dass sie Berge versetzen sollen, müssen wir zwangsläufig Angst vor unseren eigenen Gedanken bekommen.

Positives Denken ist eine Verdrängungsmethode. Positiv-Denker sind perfekte Verdränger, weil nicht sein soll, was nicht sein darf. Ganze Lebensinhalte, die zu unserem Leben gehören, werden ausgeblendet. Positives Denken passt in unsere Gesellschaft, weil es nichts hinterfragt und den schönen Schein und die Erfolgsorientierung in den Vordergrund stellt. Die Methoden des Positiven Denkens beschränken sich auf ein einziges Mittel: Autosuggestion. Positiv-Denker merken schon gar nicht mehr, wie einfach das Mittel im Vergleich zum komplexen Ziel - totale Umstrukturierung der Seele, Veränderung der Welt - ist. Meiner Ansicht nach kennen die Anbieter Positiven Denkens keine anderen Methoden, beschränken sich auf diese Vereinfachungen, weil sie eben keine Fachleute sind. Überzeugtes Denken wirklich zu ändern, ist ausserordentlich schwierig, gerade weil das Denken in die gesamte Psyche eingebunden ist.

Positives Denken ist Grenzenlosigkeit, ist radikaler Konstruktivismus. Mit den richtigen Gedanken kannst du deine Welt erschaffen und dich selbst erlösen. Diese Selbsterlösungsbotschaft, die im Grunde gegen unser tradiertes Empfinden geht, wirkt ausgesprochen faszinierend. Der Mensch wird sein eigener Gott. Ausser dem richtigen Denken braucht er nichts und niemanden in der Welt. Diese Sicht führt zu einem extremen Egozentrismus, weil sich jeder eine eigene Welt kreiert. Die Konsequenz dieser Haltung ist eine unkommunikative Gesellschaft, was besonders die Angehörigen der Positiv-Denker zu spüren bekommen: mit Positiv-Denkern kann man nicht mehr sprechen, sie wissen alles

besser. Auf Probleme und Kritik wird mit "Denk positiv!" reagiert, was einer Kommunikationsverweigerung gleichkommt. Die Positiv-Denker schützen auf diese Weise ihre Welt. Mit der Isolation und dem Vermeiden von Lernprozessen und Auseinandersetzung schaden sie sich aber letztendlich selbst. Auch gesellschaftlich betrachtet wirkt sich diese Haltung nachteilig aus, weil sie Kritik untergräbt. Diese antikritische Haltung der Positiv-Denker passt ironischerweise in unsere derzeitige Anpassungsgesellschaft.

Die Wirksamkeit Positiven Denkens ist mehr als fraglich. In keinem Land machen so viele Menschen Psychotherapie wie in Amerika, wo das Positive Denken seine Wurzeln hat. Die Väter des Positiven Denkens - Carnegie, Peale, Murphy - stammen aus Amerika. In wenigen Ländern ist das Gefälle reich-arm so extrem wie in den Staaten, ein Land, das Bücher wie "Denke nach und werde reich" hervorbringt. Das Elend ist immer noch sehr gross, auch in den reichen Ländern. Ein Beispiel für fehlgeschlagene Wirksamkeit sind die Erfahrungen des bereits erwähnten Martin Lell im Seminar von Landmark Education, die Positives Denken ebenfalls als einen Aspekt propagiert. Beim Versuch, totale Kontrolle über sich auszuüben, büsst Martin Lell massiv an Vitalität ein. Positives Denken ist auch die falsche Methode zum Umgang mit chronischen psychischen Problemen wie z.B. Angststörungen. Psychotherapeutische Forschung hat festgestellt, dass viele Ängste durch die Konfrontation mit der Situation effizient behandelt werden können. Menschen mit Höhenangst begeben sich unter Anleitung auf einen Turm, Menschen mit Fahrstuhlängsten fahren unter Anleitung Lift. Positives Denken ist fehl am Platze oder reicht zumindest nicht aus.

Realistische Hilfe

Um nicht nur zu kritisieren, möchte ich einige Anregungen zur Selbsthilfe geben:

Als erstes sollen Ideale relativiert werden. Unsere Gesellschaft leidet eher unter zu vielen als unter zuwenig Idealen. Einer der Gründe für Depressionen sind ja genau diese überhöhten Erwartungen, die ein Mensch an sich und andere stellt. Wir müssen wieder lernen, dass wir eben nicht alles im Griff haben, dass wir ganz gewöhnliche Menschen sind.

Wir müssen uns vom sogenannten Stress-A-Typ trennen, der im Positiven Denken propagiert wird: "Erfolg ist alles. Jede Situation ist eine Bewährungssituation. Du kannst alles erreichen. Wenn Du es richtig machst, wirst du immer weiter aufsteigen." So ist das Leben nun einmal nicht. Das gesunde Leben ist eine gute Mischung aus Anspannung und Entspannung. Ein Mensch soll sagen können: "Ich lass' jetzt fünf grade sein". Entspannungsverfahren können hilfreich sein, sie sollten aber nicht darin bestehen, sich schon wieder für ein besseres Sein zu manipulieren. Möglichkeiten sind hier autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Yoga, sportliche Aktivitäten, Musik und vieles mehr.

Wir müssen erkennen, dass unser Erfolg und unser Wohlbefinden nicht nur vom Denken, sondern auch von Fähigkeiten abhängt. Es benötigt Zeit und Geduld, neue Fähigkeiten zu erlernen. Anstatt durch eine Erleuchtung von heute auf morgen ein anderer Mensch zu werden, kann es auch befriedigend sein, Schritt für Schritt neue Fähigkeiten zu erwerben. Positives Denken kann dann hilfreich sein, wenn es auf bestehenden Fähigkeiten aufbaut. Wer beispielsweise auf eine Prüfung gelernt hat, sich aber vor einem Blackout fürchtet, kann diese Schwierigkeiten unter Umständen mit Positivem Denken überwinden. Wenn Sie sich aber sagen: "Ich gehe morgen in eine Prüfung und habe nichts gelernt. Ich denke positiv und stelle mir vor, wie ich die Prüfung bestehe", kann das nicht funktionieren.

Positives Denken sieht sich als universelle Methode, während Psychotherapie auf die individuelle Situation des Patienten eingeht und eine geeignete Methode wählt. Positives Denken suggeriert zwar, es gehe ums Individuum, letztendlich werden aber Allgemeinplätze

verbreitet, in welchen der einzelne nicht vorkommt. Für mich findet hier eine starke Entwertung des Menschen und seiner tatsächlichen Möglichkeiten statt. Psychotherapie, auch wenn sie von vielen Menschen mit Skepsis betrachtet wird, kann eine seriöse Hilfe sein.

Warum haben Bücher über Positives Denken derart Erfolg?

Die vermittelten Bilder des Positiven Denkens knüpfen sicherlich an unsere Sehnsucht nach dem Paradies an, passen aber auch zu unserer Bequemlichkeit. Vielfach ist es einfacher, im stillen Kämmerchen ein Buch zu lesen und zu glauben, es sei einem geholfen. Man braucht nicht öffentlich zuzugeben, dass man Hilfe braucht oder gar bei einem Psychotherapeuten in Behandlung ist.

Die hohen Anforderungen in unserer Gesellschaft bringen den Menschen im Grunde nur noch in Schwierigkeiten: Das Betriebsklima in der Arbeitswelt hat sich im Laufe der letzten Jahrzehnte stark verändert. Die Massenmedien produzieren viel Unbrauchbares und vermitteln uns eine Scheinwelt. In Fitness-Studios werden die Körper gestylt. Wenn die Menschen alles erreichen sollen, was ihnen an Idealen in der Gesellschaft vorgegeben wird, muss zwangsläufig ein Wunder geschehen. Positives Denken verspricht das Wunder auf Erden. Und erstaunlicherweise ist die materielle Komponente immer ganz oben angesiedelt. Die Rede ist zwar vom Geist und vom Glück, letztendlich ist die Materie aber wieder alles.

Literatur

Günter Scheich ist Autor von: "Positives Denken" macht krank. Vom Schwindel mit gefährlichen Erfolgsversprechen. Unter Mitarbeit von Klaus Waller, 1997. Eichborn Verlag : Frankfurt a.M.

© 1999. Verein infoSakta.