

Tagung „Kann der Glaube Berge versetzen?“
Ev.-ref. Kommission „Neue Religiöse Bewegungen“ NRB/ SEK
Aarau, 13. November 2015



Positives Denken aus psychologischer Sicht

Susanne Schaaf lic.phil. Psychologin und Stellenleitung infoSakta
Fachstelle für Sektenfragen infoSakta
www.infosekta.ch facebook.com/infosekta

infoSakta

Inhalt

1. Was ist Positives Denken?
2. Abgrenzung zu Ansätzen und Konstrukten aus der empirischen Psychologie
3. Zur Attraktivität von Positivem Denken
4. Risiken und Gefahren von ausgeprägtem Positivem Denken
5. Fazit

Herzlich willkommen auf der Internetseite „Das wahre Positive Denken“

„Sie können alle Ihre Probleme augenblicklich lösen und ein Leben in Frieden, Harmonie und Glück führen, wenn Sie das Positive Denken richtig anwenden! Und ebenso lösen sich damit alle Weltprobleme auf: Arbeitslosigkeit, Wirtschaftskrise, Kriege und Konflikte. Sie alle haben nur eine gemeinsame Ursache: Negatives Denken !“

(positives-denken.org; „Heinrich M. Förster“)

1. Was ist Positives Denken? (1/3)

- ➔ Ideengeschichtliche Skizze: 2. Hälfte des 19. Jh
 - USA: Ralph Waldo Emerson (1803-1882): Grundlage der Neugeist-Bewegung und später Positive Thinking-Bewegung
 - Europa: Emile Coué (1857-1926): Lehre der Positiven Lebensgestaltung
 - Seit den 60er Jahren: Neue Ära der gezielten Vermarktung
 - Joseph Murphy (1889 -1981), Norman Vincent Peale (1898-1993), Dale Carnegie (1888-1955) als wichtige Grundlage heutiger Anbieter (z.B. Erhard F. Freitag oder Bodo Schäfer)

- ➔ weitere Begriffe: neues Denken, richtiges Denken, Kraftdenken

1. Was ist Positives Denken? (2/3)

- ➔ Durch das Positive Denken soll das eigene Leben zum Positiven verändert werden > positive und negative Gedanken mit Kraft und Tendenz zur Manifestation (Gedankenmagie)
- ➔ Das Positive Denken als **normative Begeisterung**: die Norm, jederzeit positiv zu denken, fühlen, sprechen und handeln
- ➔ Das Positive Denken ist nicht dasselbe wie eine positive Lebenseinstellung oder das Prinzip Hoffnung.
- ➔ einfache Technik (Aktivierung der Kraft des Unterbewussten) bis zu „kosmischem Mechanismus“ (Hemminger, 2004) („kosmische Intelligenz“, „kosmische Prinzipien“, „universelle Kraft“)
- ➔ einfaches Rezept von Lifestyle über Selbsthilfe bis Heilung
- ➔ Das Positive Denken wird angepriesen als universelle Veränderungs- und Heilungsmethode.

Von Bruno Erni, Management-Schamane ...

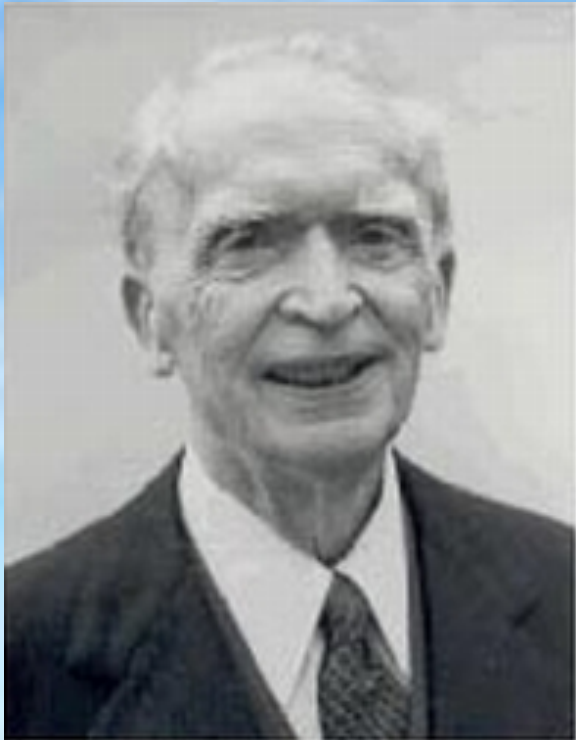


„Jenseits der Logik“
brunoerni.com

Manifestieren Sie Ihre Wünsche und Ziele:

- Sie möchten mehr Umsatz oder Ihr Einkommen erhöhen?
- Sie träumen von der Selbständigkeit oder suchen Ihre wahre Berufung?
- Sie wünschen sich eine glückliche und liebevolle Beziehung?
- Sie möchten ein entspanntes und motiviertes Leben in harmonischer Gesundheit?
- Sie wünschen sich ein erfolgreiches Leben im eigenen Rhythmus?

... bis Dr. Joseph Murphy, bedeutender Vertreter



(...) dass Krankheit und Leid nichts anderes als die körperlichen Erscheinungsformen destruktiver Denkgewohnheiten sind, die aufgrund des verfehlten Glaubens an äusserliche Ursachen als Krankheit sichtbare Gestalt annehmen (...).

(tinyurl.com/c2rxy6d, Seite 109)

„Die Macht Ihres
Unterbewusstsein“ (1967)
Joseph Murphy (1889 – 1981)

1. Was ist Positives Denken? (3/3)

- ➔ Das Positive Denken kann als pop-psychologisch-esoterischer Ansatz verstanden werden.
- ➔ Das Positive Denken kann – in Anlehnung an Human Enhancement – als „Mental Enhancement“ gesehen werden.
- ➔ ... und passt somit in unsere Leistungs- und Wettbewerbsgesellschaft.



Helmut Ament (1965)
Erfolgs-Coach
Facebook: 2707 Likes

„Untersuchungen haben gezeigt, dass Menschen sogar erblinden oder gelähmt sein können, nur weil sie sich einer Aufgabe entziehen wollen. Aber auch Eigensuggestion sollte man nicht unterschätzen. Ein schnell daher gesagtes *Ich kann dich nicht mehr sehen...* ist eine gefährliche Programmierung für das Unterbewusstsein. Oftmals stellen solche körperlichen Leiden auch eine unterbewusste Selbstbestrafung dar (...).“

helmut-ament.de/2887/gesundheit

2. Abgrenzung zu Ansätzen und Konstrukten aus der empirischen Psychologie (1/3)

namensverwandt

Positive Psychologie (Seligman & Csikszentmihaly, 2000) (+/-)

- ➔ Erforschung der positiven Eigenschaften des Menschen und positiven Bedingungen für ein zufriedenes Leben wie z.B. positives Erleben, Kreativität, Bindungsfähigkeit etc. (ressourcenorientiert)

Positive Psychotherapie (Peseschkian, 1968) (+/-)

- ➔ Aktivierung der positiven Ressourcen, salutogentischer Ansatz, transkultureller Ansatz

2. Abgrenzung zu Ansätzen und Konstrukten aus der empirischen Psychologie (2/3)

erfolgsversprechende Ansätze

Kognitiv-verhaltenstherapeutische Ansätze mit Ressourcenorientierung

Systemische lösungsorientierte Kurzzeittherapie
(von der Problemlösung zur Lösungskonstruktion)

2. Abgrenzung zu Ansätzen und Konstrukten aus der empirischen Psychologie (3/3)

Konstrukte (Beispiele)

- ➔ Optimismus (z.B. Scheier und Carver, 1985) > Resilienz
- ➔ Selbstwirksamkeitserwartung (Bandura, 1970)
- ➔ Interne Kontrollüberzeugung (Rotter, 1966)
- ➔ Selbsterfüllende Prophezeiung (Watzlawick, 1984 & Merton, 1948)
- ➔ Volition/ Willenskraft (Heckhausen, 1989)
- ➔ Implementierungsintention (Gollwitzer, 2006)
- ➔ u.v.m.

Diese Konstrukte können wirksam sein, wenn jemand sagt, das Positive Denken helfe ihm.

3. Zur Attraktivität von Positivem Denken (1/2)

Würdigung der Bedürfnisse und Motive der Betroffenen.

Keine Stigmatisierung.

- ➔ kurzfristige und alltägliche Effekte v.a. in der Anfangsphase
- ➔ Sehnsucht nach umfassender ganzheitlicher Verbesserung der Lebensumstände oder nach Heilung z.B. durch Umdeutung von Krankheiten
- ➔ Angebot passt in individualisierte Gesellschaft: Jugendlichkeit, Dynamik, Wettbewerbsfähigkeit, körperliche und kognitive Leistungsfähigkeit

3. Zur Attraktivität von Positivem Denken (2/2)

- ➔ Möglichkeit der Selbstinszenierung
- ➔ Reduktion der Komplexität, Rezepthaftigkeit
- ➔ Selbststabilisierung bzw. Selbstregulation (Copingstrategie)



Jürgen Höller, Unternehmer
und Buchautor
juergenhoeller.com
Facebook: 75'997 Likes

„Dieses Seminar verbessert definitiv auch Ihr Leben. (...) Geben Sie mir nur zwei Tage und ich zeige Ihnen, wie auch Sie genau zu den zehn Prozent der Menschen gehören, die in Reichtum und Unabhängigkeit leben.“

„Eine Million in 7 Jahren – oder 2 Millionen in 20 Jahren: (...) Programmieren Sie sich innerhalb von einer halben Stunde auf Reichtum – egal, welche Einstellung Sie bisher zum Geld hatten.“ (hoeller-schaefer.de)

4. Risiken und Gefahren von ausgeprägtem Positivem Denken (1/3)

- ➔ Verkürzte Annahme „Negative Gedanken machen krank, positive gesund“ ist in dieser monokausalen Form falsch.
- ➔ Keine Auseinandersetzung mit Problemen > Vermeidungsstrategie (Vermeidung von Problemen und Lernprozessen) > Abspaltung > Verschärfung der Problematik
- ➔ Besonders grosses Risiko bei seelischen Problemen und körperlichen Erkrankungen > Interpretation als „Selbstverschuldung“ > ev. Verpassen einer angemessenen Behandlung

4. Risiken und Gefahren von ausgeprägtem Positivem Denken (2/3)

- ➔ Idealisierte verinnerlichte Norm der Grenzenlosigkeit > Streben nach unrealistischen Zielen > Gefahr des Realitäts- und Identitätsverlusts > Verlust der sozialen Kompetenz und Empathie
- ➔ Das Positive Denken bedient narzisstische Persönlichkeitsstrukturen > dominierende Beschäftigung mit dem eigenen Selbst > Grandiositätsfantasien und Minderwertigkeitsgefühle

4. Risiken und Gefahren von ausgeprägtem Positivem Denken (3/3)

- ➔ Das Positive Denken kann zwanghafte Züge annehmen
> Kontrollzwang
- ➔ Entsolidarisierung und „optimistische Unterwerfung unter gesellschaftliche Verhältnisse“ (Ehrenreich, 2010)

5. Fazit: Das Positive Denken....

- ➔ ist nicht in der seriösen Psychologie anzusiedeln.
- ➔ hat einen normativen Charakter und simplifiziert die Komplexität der Lebenszusammenhänge und des Erlebens.
- ➔ ist eine „Enhancement-Utopie“ – klüger, erfolgreicher und glücklicher durch ein universales Rezept .
- ➔ passt mit seinem Leitmotiv in unsere Gesellschaft, die durch Individualismus, Leistungsorientierung, Wettbewerb und Gewinnstreben gekennzeichnet ist.
- ➔ stellt bei ausgeprägter Anwendung eine Gefahr für die seelische und ggf. körperliche Gesundheit dar.



Danke für Ihre Aufmerksamkeit

Fachstelle für Sektenfragen infoSekta
Streulistrasse 28
8032 Zürich
Email info@infosekta.ch
Tel. 044-454 80 80
Web: infosekta.ch
Facebook: facebook.com/infosekta
PC-Konto: 80-49735-1

Literatur – kritische Perspektive

Dickel, Sascha. 2011. Enhancement-Utopien. Soziologische Analysen zur Konstruktion des neuen Menschen. Monos: Baden-Baden.

Ehrenreich, Barbara. 2010: Smile or Die. Wie die Ideologie des positiven Denkens die Welt verdummt. Kunstmann: München.

Hemminger, Hansjörg. 2001. Psychologische Erfolgsutopien: "Denk' dich gesund" - die Überschätzung mentaler Glaubenssätze. Positives Denken und NLP. In: Hempelmann, Reinhard u.a. (Hg.), Panorama der neuen Religiosität, S. 147-154. Gütersloher Verlagshaus : Gütersloh.

Scheich, Günter. 2001. "Positives Denken" macht krank. Vom Schwindel mit gefährlichen Erfolgsversprechen. Unter Mitarbeit von Klaus Waller. Eichborn Verlag GmbH : Frankfurt a.M.

Schütz, Astrid & Hoge, Lasse. 2007. Positives Denken. Vorteile – Risiken – Alternativen. Kohlhammer: Stuttgart.