

STICHWORT

Positives Denken

Spätestens seit dem Boom der Motivationsstrainer in den 1990er Jahren ist der Begriff des Positiven Denkens allgemein bekannt geworden. Durch bestimmte Denkmethoden sollen sich wie von selbst Glück, Erfolg und Wohlbefinden einstellen. Die Vorzüge einer optimistischen Lebenseinstellung werden in dieser Lehre zu einer Ideologie gebündelt, durch die Wunschträume in allen Lebenslagen Realität werden sollen. Nach dem „Gesetz der Anziehung“ verwandele Positives Denken Vorstellungen in Tatsachen. Die diesbezügliche Ratgeberliteratur und entsprechende Coaching-Angebote sind unüberschaubar und ein lukrativer Markt geworden. Geprägt wurde die sich als Lebenshilfe verstehende Methode von der esoterischen Neugeist-Bewegung. In der Positiven Psychologie versucht man seit zehn Jahren, durch empirische Forschungen zu ermitteln, wie Menschen ein produktives, erfüllendes Leben führen können. Erst seit Kurzem werden hier auch Grenzen und schädliche Effekte des Positiven Denkens bedacht.

Die Neugeist-Bewegung

Das Positive Denken entspringt der nordamerikanischen Neugeist-Bewegung (New Thought Movement). Diese ist ursprüng-

lich eine vor allem von protestantischen, weißen Mittelstands-Amerikanerinnen getragene religiöse Heilmethode. Danach entspringen alle Krankheiten dem menschlichen Geist. In Ausbildungen wurde vermittelt, sich mit dem göttlichen Geist zu verbinden und im Einklang mit Gott zu leben. Grundlage bildete das berühmte „mind-over-matter“-Prinzip, bei dem es darum geht, sich selbst und die Materie zu beherrschen. Durch Affirmationen und Visualisierungen sollen die Wahrnehmung und das Denken so nachhaltig beeinflusst werden, dass sich dadurch die Wirklichkeit ändert. Krankmachende Gedanken sollen als falsch durchschaut werden. Aus einer solchen inneren Haltung heraus soll es möglich sein, das alltägliche Leben spielerisch zu meistern und sich und andere von Krankheiten zu heilen.

Als Begründer der Neugeist-Bewegung gilt der Heilpraktiker *Phineas Parkhurst Quimby* (1802-1866). Er versuchte seine Patienten davon zu überzeugen, dass ihre Krankheit als Folge eines Irrglaubens, grundloser Befürchtungen und negativer Gedanken zu betrachten sei und lehrte sie, sich auf die reine und vollkommene Gegenwart Gottes zu konzentrieren, weil es im göttlichen Bewusstsein weder Krankheit noch Störung geben könne. Der Swedenborgianer *Warren Felt Evans* (1817-1889) systematisierte später diese Gedanken zu einer Lehre vom „wahren Menschen“; er soll auch die Bezeichnung „positive thinking“ geprägt haben. Im Unterschied zur Anhängerschaft der Theosophie war die der Neugeist-Bewegung durchweg christlich orientiert. Man folgte aber nicht den etablierten Kirchen, aus denen die meisten stammten, sondern vertrat, was Evans „esoterisches Christentum“ nannte. Die Neugeist-Bewegung verstand sich nicht als Konkurrenz zu den Kirchen, sondern als ihre Ergänzung.

1907 wurden zum Beispiel alle Kleriker Bostons zur alljährlichen Jahrestagung eingeladen, um über „Die Beziehung des kirchlichen Amts zu Geistheilung“ zu sprechen.

Im Jahr 1900 wurde im Mutterland Amerika die Mitgliederzahl von Neugeist-Gruppen wie der „Church of Divine Science“ oder „Science of Mind“ auf über eine Million geschätzt. Verwandte Anschauungen finden sich bei der „Unity-Church“ und bei „Christian Science“, die beide auch in Deutschland Fuß fassten. 1915 wurde in Kalifornien ein Dachverband der Neugeist-Gruppen gegründet (International New Thought Alliance), und ein erster internationaler Kongress fand in San Francisco statt. In seiner Ansprache verwies der Präsident darauf, dass in Italien und Frankreich führende Vertreter der Neugeist-Bewegung in Kreisen des YMCA aktiv seien.

In Europa ging man 1930 von etwa 100 000 Anhängern aus, wobei allein in Deutschland mehr als 500 Ortsgruppen und Zirkel existierten. Noch stärker wurde die Neugeist-Bewegung in Europa jedoch durch eine Abspaltung von Quimbys Bewegung bekannt, die „Christian Science“-Kirche von *Mary Baker Eddy* (1821-1910). In Deutschland verbreitete sich die Bewegung darüber hinaus literarisch. Neugeist-Gedanken wurden durch die Bücher von *Karl Otto Schmidt* (1904-1977) und die Zeitschrift „Esotera“ (zunächst „Die andere Welt“) breit gestreut. Historisch betrachtet verwandelte sich die Neugeist-Bewegung im ersten Drittel des 20. Jahrhunderts immer mehr in eine „Religion des Erfolgs“, die den modernen, konsumorientierten Kapitalismus perfekt unterstützte.

Heute werden Neugeist-Gedanken zum Teil wieder in den amerikanischen Megakirchen und in der Glaubensbewegung aufgegriffen.

Erfolgreiche Vertreter und Glaubenssätze des Positiven Denkens

Viele Vorreiter des Positiven Denkens waren früher als Pastoren tätig und verfügten über eine theologische Ausbildung. Zu den bekanntesten zählt *Joseph Murphy* (1895-1981), ein Amtsträger der „Church of Divine Science“, der im Prominentenwohntort Beverly Hills (Kalifornien) residierte. Sein Hauptwerk „Die Macht Ihres Unterbewusstseins“ hat bereits 65 Auflagen erlebt und ist noch immer ein Bestseller. Darin wird der richtige Umgang mit der unendlichen, göttlichen Intelligenz im Unterbewusstsein gelehrt. Bei „richtigem Denken“ hätten Furcht, Zweifel oder Sorge keinen Platz mehr, sondern nur noch Gedanken der Harmonie und des Guten. Auch heute noch berufen sich Autoren wie *Vera F. Birkenbihl* (geb. 1946), *Erhard F. Freitag* (geb. 1940) oder der Fernsehpastor der Crystal Cathedral, *Robert Schuller* (geb. 1926), auf Murphy.

Grundlage für den Optimismus des Positiven Denkens bildet die Überzeugung, dass es einen göttlichen Kern im Menschen gibt. 1957 unterstrich die Neugeist-Bewegung in ihrem Leitbild („Declaration of Principles – What We Believe“) die untrennbare Einheit von Gott und Mensch. Gott sei der lebendige, allmächtige Geist im Innern des Menschen. Nach Murphy ist es völlig unnötig, seine Kräfte durch Arbeit zu verschwenden: „Wiederholen Sie vor dem Schlafengehen das Wort ‚Reichtum‘ etwa fünf Minuten lang ganz ruhig und mit Gefühl, und Ihr Unterbewusstsein wird Ihre Vorstellung alsbald verwirklichen“ (Die Macht Ihres Unterbewusstseins, 76).

Norman Vincent Peale (1898-1993) begann seine berufliche Laufbahn als Methodistenprediger, wechselte aber später zur niederländisch-reformierten Kirche, um eine große Pfarrei in New York antre-

ten zu können. Seine Predigten waren so beliebt, dass sich die Gottesdienst-Besucherzahlen vervielfachten. Sein viertes Buch „Die Kraft Positiven Denkens“ verkaufte sich millionenfach und zählt zu den erfolgreichsten Selbsthilferatgebern.

Dale Carnegie (1888-1955) wuchs als Farmersohn in ärmlichen Verhältnissen auf. Zunächst war er als Vertreter und Schauspieler tätig, begann jedoch bald Rhetorikkurse zu geben. Weil sie erfolgreich verliefen, veröffentlichte er die Inhalte in Buchform. „Sorge Dich nicht – lebel!“ ist heute ein vielfach aufgelegter Klassiker der Ratgeberliteratur.

Napoleon Hill (1883-1970) verdiente sich als Student durch die Veröffentlichung von Artikeln Geld. Nach dem Interview eines bedeutenden Managers beschloss er, berühmte Persönlichkeiten über ihr Erfolgsgeheimnis zu befragen. Seine Thesen veröffentlichte er 1937 in dem Bestseller „Denke nach und werde reich“, der sich seither etwa 15 Millionen Mal verkauft hat.

Auch in Deutschland breitete sich die Methode aus. Schon 1921 gründete *Oscar Schellbach* (1901-1970) das „Institut für Mentalen Positivismus“ und brachte sog. „Seelephonie“-Sprechschallplatten heraus. Sein Buch „Mein Erfolgs-System“ fand große Verbreitung. Der Persönlichkeitstrainer *Nikolaus B. Enkelmann* (geb. 1936) entwickelte diesen Ansatz weiter.

Eine zeitgenössische Variante des Positiven Denkens stammt von *Bärbel Mohr* (1964-2010), die umfassende Wunscherfüllung durch „Bestellungen beim Universum“ versprach. Eine weitere Vertreterin ist die Drehbuchautorin *Rhonda Byrne* (geb. 1951), die in „The Secret“ das Gesetz der Anziehung dargestellt hat, wonach ein Mensch das bekommt, was er ausstrahlt. Sein Denken und Fühlen erzeuge das, was sich im Leben ereignet. Die Fernsehpredigerin *Joyce Meyer* (geb.

1943) geht davon aus, dass nicht der Glaube, sondern „unsere Einstellung mehr als alles andere darüber entscheidet, wie sich unser Leben gestalten wird ...“ „Besonders wichtig ist es, sich eine positive Haltung zu bewahren, denn Gott ist positiv“, erklärt sie auf ihrer Homepage.

Positives Denken und die Positive Psychologie

Die Positive Psychologie hat sich in den USA im vergangenen Jahrzehnt zu einer erfolgreichen akademischen Disziplin entwickelt. Offiziell grenzt sie sich vom Positiven Denken ab, das sie als unwissenschaftlich und vereinnahmend bezeichnet. Sie möchte die psychologischen Erkenntnisse über das Positive im Menschen systematisieren und weiterentwickeln, also alles, was man über positive Entwicklung, seelische Gesundheit und Wohlbefinden weiß.

2009 fand in Philadelphia der erste Weltkongress der „International Positive Psychology Association“ mit 1500 Wissenschaftlern aus über 50 Ländern statt. Der erste Studiengang mit Doktorat wurde in Pennsylvania eingerichtet, und auch in London kann man seit 2007 einen Master-Abschluss in Positiver Psychologie erwerben. Jedes Jahr fließen viele Millionen Euro in die Forschung. Das hängt maßgeblich mit den Fördergeldern der Templeton-Stiftung zusammen, die 1987 von dem Aktienmakler *Sir John Templeton* (1912-2008) gegründet wurde. Templeton war Anhänger Norman Vincent Peales, dem er nach eigenen Angaben die Einsicht verdankte, dass die Suche nach dem Guten Gutes bringt. Kritiker bemängeln, dass die Stiftung versucht, mit der Positiven Psychologie das Positive Denken wissenschaftlich zu untermauern. Mit rund 40 Millionen Dollar pro Jahr finanziert die Stiftung weltweit Studien, die dem Ziel

dienen, Wissenschaft und Religion miteinander zu versöhnen. Der „Templeton-Preis für den Fortschritt in der Religion“ ist mit 1,3 Millionen Dollar höher dotiert als der Nobelpreis. Gefördert werden Projekte, die einen positiven Nutzen religiöser Lebensführung nachzuweisen versuchen. Anträge von Forschern, die auch die Schattenseiten der Religiosität mit einbeziehen, sind weniger willkommen. Auf diese Weise steuert die Stiftung in den USA geschickt die öffentliche Ansicht über Religionsfragen. Entsprechende Artikel werden in den anerkannten psychologischen Zeitschriften veröffentlicht. Inzwischen gibt es sogar eine Mobiltelefon-Software („Apps“) von einer renommierten amerikanischen Psychologie-Professorin mit alltäglichen Lernprogrammen zum Glücklichein.

In Europa wird stärker sozialpsychologisch nach den Einflüssen von Hoffnung, Vertrauen und Selbstwirksamkeitserwartung auf das psychische Wohlbefinden geforscht. Auch die Nebenwirkungen und Gegenanzeigen sind deutlicher im Blick, die Frage, wann Optimismus schädlich und Pessimismus hilfreich ist.

Einschätzung

Die Besinnung auf Tugenden steht in guter biblischer Tradition. Im Brief an die Philipper empfiehlt Paulus (4,8): „Was wahrhaftig ist, was ehrbar, was gerecht, was rein, was liebenswert, was einen guten Ruf hat, sei es eine Tugend, sei es ein Lob – darauf seid bedacht!“ Die Bibel unterstreicht auch die Macht positiver Überzeugungen: „Alles ist möglich dem, der glaubt“ (Mk 9,23). Aus kreuzestheologischer Sicht kommt aber dem menschlichen Scheitern ein besonderer Stellenwert zu, sodass jeglicher Triumphalismus in seine Schranken gewiesen wird. In den Lehren der Neu-geist-Autoren werden christliche Grund-

vorstellungen von Glaube, Gebet oder Heilung zu angeblich unwiderstehlichen „Erfolgs“-Methoden verfälscht. Weil die Erfüllung christlicher Hoffnungen unter dem eschatologischen Vorbehalt steht, verbietet sich naiv-magisches Positives Denken. Aus biblischer Sicht gehört die Akzeptanz von Grenzen zum Menschensein dazu (Sterblichkeit). Dass ein Leben voller Zufriedenheit auch angesichts von Einschränkungen und Schwächen möglich ist, liegt nicht im Blickfeld der Ideologie des Positiven Denkens.

Aus psychologischer Sicht hat das Positive Denken klare Grenzen und kann sogar schaden. In einer neuen Studie (Wood / Perunovic / Lee, 2009) analysierten Forscher Aussagen, die laut einer Reihe von Ratgeberbüchern das Selbstbewusstsein stärken und eine positive Einstellung zum Leben fördern sollen. Daraus wählten sie gezielt den Satz „Ich bin eine liebenswerte Person“ aus, weil die Fähigkeit, sich selbst zu lieben, ein wesentlicher Bestandteil eines guten Selbstbewusstseins ist. In einer Reihe von Tests untersuchten sie dann, ob und wie die Aussage die Stimmung und die Gefühle von Freiwilligen beeinflusste. Die Auswertung zeigte: Bei den Teilnehmern mit gering ausgeprägtem Selbstbewusstsein verschlechterte das Aufsagen des Satzes messbar die Stimmung, den Optimismus und die Bereitschaft, an Aktivitäten teilzunehmen. Leute mit gutem Selbstbewusstsein profitierten dagegen zwar leicht von der Autosuggestion, der Effekt war jedoch nicht besonders ausgeprägt. Die Ergebnisse zeigen, dass gerade diejenigen, die eine Verbesserung ihres Selbstwertgefühls am nötigsten hätten, am wenigsten von derartigen Techniken profitierten.

Autoren, die behaupten, dass der Mensch mittels seiner Vorstellungskraft Einfluss auf sein Unterbewusstsein nehmen und dadurch die Wirklichkeit ändern kann, wer-

den bis heute gerne gehört, klingt doch die Vorstellung einer magischen Kraft der Gedanken verlockend. Wenn trotz intensiver Autosuggestion von Zeit zu Zeit Misserfolge, Niederlagen oder Rückschritte passieren, wird dies als persönliches Versagen interpretiert und hat häufig Selbstvorwürfe und Depressionen zur Folge. Im schlimmsten Fall kann eine solche Sichtweise bis zum Realitätsverlust führen. Negative Gefühle haben eine wichtige Alarmfunktion. Sie melden sich zu Wort, wenn akuter Handlungsbedarf besteht, und warnen die Menschen, wenn sie wichtige Bedürfnisse und Sehnsüchte übergehen oder sich ihren Belastungsgrenzen nähern. Schlechte Laune hat also durchaus ihren Sinn und trägt zur Psychohygiene bei, wenn man sie zu deuten weiß.

Literatur

- Baier, Karl, Der Beitrag des New Thought, in: ders., Meditation und Moderne, Bd. 2, Würzburg 2009, 429-542
- Ehrenreich, Barbara, Smile or Die: Wie die Ideologie des positiven Denkens die Welt verdummt, München 2010
- Frank, Renate, Wohlbefinden fördern, Positive Therapie in der Praxis, Stuttgart 2010
- Grom, Bernhard, Positives Denken, in: LThK, Bd. 8, Freiburg i. Br. 1999, 448
- Grom, Bernhard, Wunderglaube in alternativ-esoterischen Heilungsangeboten, in: *MD* 2/2008, 45-52
- Hemminger, Hansjörg, „Denk' dich gesund“ – die Überschätzung mentaler Glaubenssätze, in: Hempelmann, Reinhard u. a. (Hg.), Panorama der neuen Religiosität, Gütersloh 2005, 134-136
- Hutten, Kurt, Die Neugeist-Bewegung, in: ders., Seher, Grübler, Enthusiasten, Stuttgart 1997, 406-409
- Ludwig, Frieder, Neugeistbewegung, in: RGG⁴, Bd. 6, Tübingen 2006, 218-220
- Reimer, Hans-Diether, Neugeistbewegung, in: RGG³, Bd. 4, Tübingen 1960, 1412-1413
- Ruppert, Hans-Jürgen, Positives Denken, in: *MD* 10/1998, 319-320
- Scheich, Günter, „Positives Denken“ macht krank, Frankfurt a. M. 1997
- Schmid, Georg / Schmid, Georg Otto, Neugeist und Christliche Wissenschaft. in: dies. (Hg.), Kirchen, Sekten, Religionen, Zürich 2003, 199-205
- Schneider-Flume, Gunda, Leben ist kostbar. Wider die Tyrannei des gelingenden Lebens, Göttingen 2002
- Schüle, Christian, Optimismus auf Befehl, in: Utsch, Michael (Hg.), Erfolg, Optimismus, Gewinn, EZW-Texte 164, Berlin 2002, 48-60
- Schütz, Astrid / Hoge, Lasse, Positives Denken. Vorteile – Risiken – Alternativen, Stuttgart 2007
- Schwertfeger, Bärbel, Der Griff nach der Psyche. Was umstrittene Persönlichkeitstrainer in Unternehmen anrichten, Frankfurt a. M. 1998
- Seligman, Martin, Der Glücks-Faktor. Warum Optimisten länger leben, Bergisch Gladbach 2003
- Utsch, Michael, Christian Science / Christliche Wissenschaft, in: *MD* 10/2008, 394-397
- Wood, Joanne V. / Perunovic, W.Q. Elaine / Lee, John W., Positive Self-Statements: Power for Some, Peril for Others, in: *Psychological Science* 20 (2009), 860-866

Michael Utsch