Kultur

Positiv Denken – nein danke!

Von H.- U. Hill | 21. Februar 2012

Die Theorie der schillernden ProphetInnen und Scharlatane der modernen Erfolgsideologie nach dem Motto „Gute Laune bringt Erfolg mit Spaß“ hat sich ausgeleiert. Massenhaft schleppen sich vom Erfolgszwang gebeutelte ManagInner auf die Couch der PsychologInnen, weil sie ihre vom Dogma des positiven Denkens aufgezwungene äußere Glattfassade nicht mehr aufrecht erhalten können.

Die Theorie der schillernden ProphetInnen und Scharlatane der modernen Erfolgsideologie nach dem Motto „Gute Laune bringt Erfolg mit Spaß“ hat sich ausgeleiert. Massenhaft schleppen sich vom Erfolgszwang gebeutelte ManagInner auf die Couch der PsychologInnen, weil sie ihre vom Dogma des positiven Denkens aufgezwungene äußere Glattfassade nicht mehr aufrecht erhalten können.

Zu sehr haben ihnen die Realität des Alltags, die Zwänge der Wirtschaft mit den Einbrüchen bei den Börsenkursen und der Druck der Konkurrenz den Erfolgsweg nach dem Spaßkonzept vermasselt. Damit wankt auch das Gebäude der „Positiven Psychotherapie“, in dem „negative Gedanken“ über Fehler, Schuld, Versagen, Krankheit und gesellschaftliche Verhältnisse tabu sind und mit autoritären Methoden verhindert wurden. „Positiv Denken“ macht auf Dauer krank. Anstelle dessen wird jetzt wieder eine Lanze für gelegentliche schlechte Laune gebrochen, und eine „Anti-alles-ist-gut“-Bewegung ist im Entstehen begriffen. Die Unterdrückung negativer Stimmungen, die letztlich ein Körpersignal zur Erkennung unzuträglicher Verhältnisse darstellen, führt zwangsläufig zur Verstärkung krankmachender Mechanismen im Körper, die schließlich in Stress und dessen Folgekrankheiten ausarten (Spiegel, 30, 22.7.02, 78).

Zunächst sind die notorischen Optimisten, die der Ideologie des positiven Denkens folgen und diese den vom „Schicksal“ geschlagenen „Versagern“ um die Ohren hauen, durchaus erfolgreich, privat und in der Karriere. Sie haben mehr Freunde und leben länger als PessimistInnen. Sie sind allseits beliebt und die Ehen funktionieren in der Regel besser. Häufig sind sie in kreativen oder höher gestellten Berufen tätig, als Erfinder, UnternehmerIn oder PolitikerIn, in Berufen, in denen Selbstzweifel häufig den Erfolg verhindert.
Die unerschütterliche Zuversicht und das übermäßige Selbstbewusstsein können aber auch blind machen gegenüber schwer lösbaren Problemen, dann reagieren die Über-Optimisten oft mit Vermessenheit, Arroganz und maßloser Selbstüberschätzung. Erfolge werden dann der eigenen Person zugeschrieben, Misserfolge und Probleme sind Sache der Umstände, für die meist andere verantwortlich sind. Eine Überdosis Optimismus kann dann zu Realitätsverlust führen. Beispiele aus der Geschichte: Hitler glaubte in seinem Bunker im April 1945 in Berlin immer noch an den Endsieg, meinte: alles ist gut, gab unsinnige Angriffsbefehle für nicht vorhandene Armeen und sich zum Schluss die Kugel. US-Präsident Bush glaubte, Saddam Hussein sei ein Mitglied von Al Quaida und begann den 2. Irak-Krieg. Gaddafi dankte in Libyen 2011 nicht ab und verursachte dadurch einen monatelangen Bürgerkrieg und zig Tausend Tote, weil er glaubte, das Volk stehe hinter ihm. Der Ministerpräsident von Rheinland-Pfalz, Beck, förderte am Nürburgring in der fast

menschenleeren Eifel einen riesigen Freizeitpark mit 350 Millionen Euro, eine kühne Investition voller Optimismus.

Die USA haben den Optimismus quasi gepachtet. Eine Supermacht ist angewiesen auf die Macht purer Zuversicht. Da kam Obama mit seinem „Yes we can“ gerade richtig. Im Alltag der USA dominieren überall die religiös oder durch positive Psychologie gestählten Kampfgrinser, die sich mit Bestsellerfibeln das Dauergrinsen selbst konditioniert haben.
Optimisten glauben, dass ihnen alles gelingt.
Optimismus ist der Motor des Kapitalismus
Ohne positiven Unternehmergeist geht nichts. Unternehmensgründer sind typischerweise Optimisten und oft kopflos in ihrer Selbstüberschätzung, sie müssen resistent sein gegen schlechte Nachrichten. Sonst wäre z. B. die Hamburger Elb-Philharmonie gar nicht angefangen worden. Daher ist die „positive Psychologie“ nützlich für das herrschende Gesellschaftssystem. Diese PsychologInnen glauben, Optimismus sei erlernbar. Also werden Angestellte großer Unternehmen massenweise zu Erfolgs- und Motivationstrainern gekarrt, wo sie lernen sollen, auf sich selbst und ihre angebliche Stärke zu vertrauen. Das kommerzielle Stimmungsdoping ist auch nützlich für den Arbeitsalltag. Leistung soll durch eine positive Stimmung erhöht werden. Die Leute sollen besser funktionieren. Mit einem Lächeln soll man den erhöhten Arbeits- und Zeitdruck besser überstehen.

Doch die Arzt- und Psycho-Praxen sind so voll wie nie. In vielen Berufen steigt die Krankheitshäufigkeit deutlich an, und dies stetig über die letzten Jahre. Bis zu 25 % der deutschen Erwerbstätigen sollen von Burn-out betroffen sein. Von 2006 bis 2010 stieg der Anteil der Personen, die wegen psychischer Belastung in Frührente gehen, um 20 %. Das berichtete die Techniker-Krankenkasse (TK) in Rheinland-Pfalz am 30.7.2010 (dpa-Meldung 1.8.10). Seit 1997 hat sich nach Angaben der DAK (Deutsche Angestellten Krankenkasse) die Zahl der psychischen Erkrankungen in Hessen bis 2010 um 50 % erhöht. Denken die alle nicht positiv genug?

Das positive Denken wirft Missgeschicke und Probleme auf die Betroffenen zurück. Wer arm, krank oder dumm ist, ist selbst dran schuld wegen seiner armen, kranken oder dummen Gedanken. Jeder ist seines Glückes Schmied, Yes we can. Also haben die ganzen verelendeten Hartz-IV-Empfänger, Niedrig-Löhner und LeiharbeiterInnen nur kranke und dumme Gedanken. So einfach lassen sich gesellschaftliche Verhältnisse dumm reden. Schließlich ist es keine Kunst, zuversichtlich und optimistisch durchs Leben zu spazieren, wenn man gesund ist, ein hohes gesichertes Einkommen hat und reichlich Freunde, wie Wulf gezeigt hat, als er sich in der Maschmeyer-Villa beim Urlaub auf Mallorca in der Sonne räkelte.

Absurd wird die Positiv-Denken-Ideologie, wenn PatientInnen ihre schweren Krankheiten wie Krebs begrüßen und positiv sehen sollen. Die Chemotherapie glättet und strafft dann die Haut und hilft beim Abnehmen. Die Patienten müssen Gefühle wie Angst oder Empörung leugnen, damit das System des positiven Denkens auch für sie gelten soll. Pessimismus ist verboten, auch dann, wenn er dazu dient, Probleme und Missstände überhaupt einmal rational zu erfassen und Lösungsmöglichkeiten abzuklären. Warum nach Lösungen für Probleme suchen, wenn es gar keine gibt? Wer das macht, ist ein Miesepeter, Nörgler und Querulant.

Wissenschaftler haben „das optimistische Gehirn“ untersucht – auch so ein Beispiel, wie Forschung sich nach System-gegebenen Trends richtet. Dieses positive Gehirn nimmt negative Informationen aus Prinzip nur

flüchtig zur Kenntnis. Bei den Optimisten sind die Mandelkerne (Amygdala) und eine kleine Region im Stirnlappen häufig besonders aktiv, beide Regionen spielen zusammen. Bei Depressionen sind diese Aktivitäten gest&oum
l;rt. Also sind alle KritikerInnen der Positiv-Denken-Ideologie depressiv und als PatientInnen behandlungsbedürftig.
Der biologische Sinn des positiven Gehirns ist offensichtlich: Die rosarote Brille, mit der die Wirklichkeit im Gehirn optimistisch getönt wird, lindert und verhindert Angst, schützt vor Zweifeln, stärkt den Mut. Man wagt mehr als die ängstliche Lusche, um mehr zu gewinnen, was oft auch gelingt, außer im Lotto. Bezaubernde Illusionen hellen das Leben auf. Das ist gesund und verhindert Stress. Da dies unterhalb der Schwelle bewussten Denkens geschieht, finden Optimisten die schön gefärbte Wirklichkeit und die Illusion als normal und wirklich. Das Gedächtnis unterstützt diesen Trend, indem es mit positiven Gefühlen verknüpfte Erinnerungen speichert und negative hinausschmeißt. Das Gedächtnis schönt und verdichtet im Rückblick. Der Mensch besteht daher aus zwei verschiedenen Ichs: Das erinnernde Ich, das nur die schönen Geschichten speichert, und das erlebende Ich, das auch negative Erlebnisse aktuell erlebt, aber nicht langfristig abspeichert. Das erinnernde Ich führt nach Daniel Kahnemann im Leben das Regiment. Der Mensch wird von einem Zuversichtsgenerator angetrieben, der schon früh in der Stammesgeschichte angelegt wurde.

Die optimistische Vorprägung war in der Evolution Bedingung für die Bildung des (Selbst-)Bewusstseins, denn wenn es keine Zuversicht gegeben hätte, dann würde das Bewusstsein vom Ende des Lebens den Mut für das Leben nehmen, der depressive Trottel wäre als „Lusche“ für das Leben ungeeignet. Die gegenwärtige Lehre der positiven Psychologie glaubt nun, diese ohne Zweifel vorhandenen Anlagen im Menschen für einen Alleinvertretungsanspruch zur Behandlung psychischer Störungen nutzen zu können. Dies führt aber in den Abgrund von Fehleinschätzungen, Selbstüberschätzung, Arroganz und Realitätsverlust.

Die offenbar auch angeborene Zuversicht wird übertrieben, wenn sie zur Ideologie wird. Dies wird bei Leuten wie Dieter Bohlen oder Karl Theodor v.u.z.G. besonders sichtbar: Sie überschätzen sich selbst, damit sie andere besser täuschen können, auch beim Kopieren von Texten. Je mehr einer von sich auch ohne Grundlage überzeugt ist, desto überzeugender ist sein Auftreten anderen gegenüber. Man braucht dann nicht zu schwindeln und sich durch subtile Signale zu verraten, um Eindruck zu machen. Die Anwohner am Fuße des Schlosses zu Guttenberg glauben heute (2012) noch an ihn, er ist ja so nett.

In den USA hat sich die Manie des positiven Denkens zur Verhaltensmode des „Enthusiasmus“ ausgeweitet, bei der die Leute nach außen hin unglaublich neugierig, zukunftsorientiert, konzentriert, kreativ, energiegeladen und einfach „hinreißend“ erscheinen. Als Vorbild dieses Typs präsentierte sich der ehemalige US-Präsident Bill Clinton, der die Leute bezauberte, sobald er einen Raum betrat. Unbeobachtet baute er jedoch viel Mist und fummelte voller Enthusiasmus an seiner Praktikantin herum. Der US-Präsident Theodore Roosevelt war so positiv eingestellt, dass er alles ohne Unterschied liebte: das Leben, die Natur, die Arbeit und den Krieg. Grübelei, Zweifel und Trauer kamen bei ihm nicht vor. Der US-Panzergeneral Patton war im 2. Weltkrieg ebenso begeistert vom Krieg; als Kommandeur riss er seine Truppe mit und ins Verderben. Seine Kriegseuphorie wandelte sich bald in Hass und militaristische Hysterie um.

Diese positiven Menschen mit ihrer notorisch guten Laune sind für ihre Umgebung oft anstrengend und belastend. Die dauernde Begeisterung für alles nervt, das Mundwerk geht ununterbrochen. Der Enthusiasmus verdrängt Zweifel und Kritikfähigkeit, auch wenn diese notwendig wären. Viele Menschen mit bipolarer

affektiver Störung (manisch-depressiv) neigen zu besonders starkem Enthusiasmus. Bisweilen steigert sich dieser zur Manie, oft gefolgt von Absturz in tiefe Depressionen und Schizophrenie. 8 bis 10 % der Bevölkerung sollen von überschießendem Enthusiasmus betroffen sein.

Es zeigt sich, die Ideologie der positiven Psychologie ist ein System-Instrument, um gesellschaftlich bedingte Missstände und Verhältnisse zu individualisieren und auf angeblich falsche negative Einstellungen der Betroffenen zu reduzieren. Dies wundert nicht, denn das dient den Herrschenden, die Verhältnisse so zu lassen, wie sie sind. Durch die rosa Brille gesehen sind Banken und Hedgefonds die Motoren der Wirtschaft und Bedingung für allgemeinen Wohlstand, die Finanzkrise wird zum Hirngespinst von Pessimisten. So einfach ist das.

Dieser Beitrag wurde publiziert am Dienstag den 21. Februar 2012
in der Kategorie: Kultur, RSB4.