

## **Positives Denken**

### **Wahrnehmungen**

„Positiv Denken – endlich glücklich sein“, „Stärke Dein Denken, verbessere Dein Leben“ oder „Sorge Dich nicht – lebe“: Solche Titel findet man zuhauf in der Ratgeberliteratur oder im Umfeld von alternativen Lebenshilfeangeboten. Viele Vorreiter des Positiven Denkens waren früher als Geistliche tätig und verfügten über eine theologische Ausbildung. Auch daher rührt es, dass es eine Affinität zu geben scheint zwischen manchen Angeboten des Positiven Denkens und dem christlichen Glauben. Die bekannte Fernsehpredigerin Joyce Meyer (geb. 1943) etwa geht davon aus, dass es besonders wichtig sei, „sich eine positive Haltung zu bewahren, denn Gott ist positiv“.

Eine Variante des Positiven Denkens stammt von Bärbel Mohr (1964 – 2010), die umfassende Wunscherfüllung durch „Bestellungen beim Universum“ versprach. Außerdem zu nennen ist die Drehbuchautorin Rhonda Byrne (geb. 1951), die in „The Secret“ das Gesetz der Anziehung dargestellt hat, wonach ein Mensch das bekomme, was er ausstrahle.

Die Angebote, die sich mit „Positivem Denken“ verbinden, sind heutzutage fast unüberschaubar geworden, und genauso vielfältig sind ihre theologischen oder spirituellen Hintergründe: Das reicht von esoterischen über okkultistische Vorstellungen bis hin zu evangelikalen Weltanschauungen.

### **Inhalte**

Grundlegend für das „Positive Denken“ ist die Überzeugung, dass sich durch bestimmte Denkmethoden und Vorstellungen Glück, Erfolg, Wohlbefinden und Heilung wie von selbst einstellen. Größtenteils wird dabei von einem „Gesetz der Anziehung“ ausgegangen, welches positive Gedanken und Vorstellungen in Tatsachen verwandelt. 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 (New Thought Movement). Diese ist ursprünglich eine vor allem von protestantischen, weißen Mittelstands-Amerikaner\*innen 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 „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 („es gibt keine Krankheiten“). 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 Patient\*innen 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. Heute werden Neugeist-Gedanken zum Teil wieder in den amerikanischen Megakirchen oder in esoterischem Gedankengut aufgegriffen.

### **Einschätzungen**

Die Besinnung auf Tugenden steht in guter biblischer Tradition. Im Brief an die Philipper (4,8) empfiehlt Paulus: „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 die Macht positiver Überzeugungen: „Alles ist möglich dem, der glaubt“ (Mk 9,23).

Aus kreuzestheologischer Sicht kommt aber auch dem menschlichen Scheitern ein besonderer Stellenwert zu, der Mensch ist mit all seinen Schwächen angenommen.

In den Lehren der Neugeist-Autoren werden christliche Grundvorstellungen von Glauben, Gebet oder Heilung zu angeblich unwiderstehlichen „Erfolgs“-Methoden verfälscht. Aus biblischer Sicht gehört die Akzeptanz von Grenzen zum Menschensein dazu (Sterblichkeit, Krankheit, Leid). 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, nämlich dann, wenn etwa ein Erfolgs- oder Heilungsdruck derart aufgebaut wird, dass die Praktizierenden ihrer inneren Freiheit beraubt werden und den Eindruck haben, immer fröhlich und positiv durchs Leben gehen zu müssen, egal wie schlimm eigene Erfahrungen sind. Methoden des Positiven Denkens wie etwa Mantren, Hypnosetechniken oder andere suggestive oder autosuggestive Techniken stoßen an ihre praktischen Grenzen. Eine beliebte Strategie ist es, Misserfolge, Niederlagen oder Rückschritte als persönliches Versagen zu interpretieren, was häufig Selbstvorwürfe und Depressionen zur Folge hat. 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. Die Vorzüge einer optimistischen Lebenseinstellung werden im Positiven Denken zu einer Ideologie gebündelt, durch die Wunschträume in allen Lebenslagen Realität werden sollen.

### **Handlungsempfehlungen**

Es ist in jedem Einzelfall zu entscheiden, wie mit einem Angebot, das dem Positiven Denken nahesteht, umzugehen ist. Pauschales Zu- oder Abraten ist nicht angemessen. Folgende Fragen können bei einer Einschätzung helfen:

- Wie werden Misserfolg, Krankheit, Leid oder die negativen Erfahrungen im Leben eines Menschen gedeutet? Werden sie abgewertet im Sinne von „Du bist selbst schuld“ oder „Jeder ist seines eigenen Glückes Schmied“?
- Kann bei der Wahrnehmung eines Angebotes ein Realitätsverlust drohen?
- Sind die Angebote transparent, und lassen sich die Systeme auf ihre religiöse Herkunft befragen?
- Handelt es sich bei anscheinend positiven Veränderungen um kurzfristige Gefühle oder nachhaltige realistische Wendungen?
- Werden Menschen abgewertet, die anscheinend nicht so erfolgreich und glücklich sind?
- Haben Sie das Gefühl, nach außen positiv denkend und fröhlich erscheinen zu müssen, obwohl es Ihnen eigentlich innerlich ganz anders geht? Haben Sie das Gefühl, Sie stehen unter einem Druck, etwas vorspielen zu müssen?

### **Weitere Informationen**

Günter Scheich: Positives Denken macht krank!? Vom Schwindel mit gefährlichen Erfolgsversprechen, Oelde 2012.

Michael Utsch: Positives Denken, EZW-Lexikon, 2011, [http://ezw-berlin.de/html/3\\_144.php](http://ezw-berlin.de/html/3_144.php)

<https://www.kirchliche-dienste.de/arbeitsfelder/weltanschauungsfragen/evangelische-orientierung>

Erstellt im Auftrag der Konferenz der Landeskirchlichen Beauftragten für Sekten- und Weltanschauungsfragen in der Evangelischen Kirche in Deutschland (EKD).

V.i.S.d.P.: Jürgen Schnare, Haus kirchlicher Dienste, Archivstr. 3, 30169 Hannover.

Stand 03/2020