

Positiv denken

Positiv denken – so lautet der Imperativ einer Abteilung öffentlicher Lebenshilfe, deren wachsende Beliebtheit an den Verkaufszahlen der einschlägigen Bücher abzulesen ist.

Versprochen wird einiges: von der Steigerung des körperlich-seelischen Wohlbefindens bis hin zu: „Werden Sie Gewinner im Beruf, in der Liebe und im täglichen Leben!“. Das Mittel: man soll sich möglichst häufig und bewußt „positive Gedanken“ machen. Es handelt sich hier also um einen heißen Tip: jeder kann selbst für sein Glück sorgen, wenn er nur seinen Denk-„Apparat“ zweckmäßig dafür einrichtet.

Das Rezept

Positive Gedanken hören sich z.B. so an: „Ich bin ein guter Mensch“ – „Ich schätze mich selber“ – „Ich bin der Beste!“ – „Ich kann“ (was denn??) – „Ich bin total wach“. Man merkt gleich, mit Nachdenken schiebt sich hier nichts, nicht einmal die eigene Befindlichkeit, geschweige denn über die Realität, mit der man zu schaffen hat. Positiv Denken ist Denken in einem mehr übertragenen Sinne, Denken radikal verstanden als Mittel des Klarkommens, sich Anpassens, und zwar in einer sehr eigentümlichen Art. Ab sofort soll man seinen Verstand vornehmlich dazu gebrauchen, lauter Selbstbilder zu entwerfen – total abstrakte noch dazu. Die soll man sich dann ständig vorhalten und (dreimal täglich nach den Mahlzeiten) einreden, und schon – so wird versprochen – sei man gewappnet für alle Lebenslagen. Die Autoren der einschlägigen Schriften bezeichnen ihre Ratschläge übrigens selbst ungeniert als „Formen für die Selbstsuggestion“.

Trotzdem kauft niemand das Zeug in dem Bewußtsein, sich etwas vormachen zu wollen, also der Selbstverarschung. Im Gegenteil, man hofft allen Ernstes, durch die Beherrschung der darin gegebenen Tips lebensstüchtiger zu werden. Es existiert der feste Glaube, vom Selbstbild hänge tatsächlich Erfolg und Mißerfolg, Zufriedenheit und Unzufriedenheit im Leben ganz entscheidend ab. Darum habe man es schließlich auch selbst in der Hand, wie man dasteht. Man müsse eben nur auf dem Felde des Umgangs mit sich etwas gewiefter werden...

Wie kommt man auf so etwas? Warum gilt dieses Ideal der Selbstmanipulation durchaus als mehr oder weniger seriös?

Offensichtlich ist es von den Gedanken, die sich die Menschen hierzulande tagtäglich zu ihren Schwierigkeiten zurechtlegen, zu diesem Unsinn nur ein kleiner Schritt.

Der Sumpf,

aus dem solche Ratschläge kommen, ist das stinknormale psychologische Denken, das heute selbst schlichteste Gemüter aus dem Effeff beherrschen.

Gemeint ist folgendes:

Zu den Anforderungen der bürgerlichen Konkurrenz, die schulische Selektion, die Hierarchie der Berufe, die Zwänge der Lohnarbeit, wird gewöhnlich die Stellung

eingenommen: Man muß nur diese als seine Chance sehen und richtig nutzen, dann bleibt der Erfolg nicht aus. Entsprechend werden auch die Resultate der Konkurrenz interpretiert: was gut für ihn ausgeht, erfüllt den Menschen mit Stolz; ebenso hält er bei Niederlagen sich für verantwortlich. Noch so viele Enttäuschungen (und die bleiben nicht aus) ändern normalerweise weder etwas an der Bereitschaft, mit den vorgegebenen Anforderungen in den vorgeschriebenen Bahnen zurechtzukommen, noch an der Sicht, die Anforderungen als Selbstverständlichkeiten anzusehen, noch an dem Willen, den Grund für Erfolg und Mißerfolg bei sich selbst zu suchen. Der Sache nach spricht nichts dafür, die Konkurrenz und die Leistungen, die sie einem abverlangt, so zu deuten. Erstens sind die zu erbringenden Leistungen nicht nach dem Kriterium aufgestellt worden, daß sich Leute daran gut selbst beweisen können, sondern verdanken sich ganz bestimmten ökonomischen Kalkulationen oder staatlichen Zwecksetzungen. Zweitens ist eine „gute“ subjektive Leistung keineswegs ein Garant für Erfolg – schließlich wird selbige noch mit der der anderen verglichen, und daraus ergibt sich erst, wie gut sie ist.

Psychologisch denkende Menschen kümmert das nicht. Für sie verstärkt sich allenfalls im Laufe der Zeit eine ohnehin vorhandene Sorge: Ob sie selber die beste Voraussetzung für das Zurechtkommen mit den „Herausforderungen des Lebens“ seien. Die so eingeleitete Selbstbegutachtung ist sehr großzügig in Bezug auf das, was als „Voraussetzung“ gilt. Nicht nur (nicht) vorhandene „Fähigkeiten“ müssen herhalten zur Deutung des Nicht-/Zurechtkommens, sämtliche psychologischen Kategorien – von der frühkindlichen Frustration, über die Motivation, die Sozialisationsdefizite bis zu den Persönlichkeitsmerkmalen – sind festes Arsenal der fälligen Interpretation des eingetroffenen (Miß-)Geschicks.

Mit an erster Stelle steht auf jeden Fall bei den Erfolgsvoraussetzungen die richtige Einstellung zur Sache und vor allem zu sich. Die Vorstellung von der „self fulfilling prophecy“, wonach einer, der nicht recht an sich selbst glaubt, genau dadurch unbewußt für den schlechten Ausgang eines Unternehmens sorgt, ist längst so sehr Allgemeingut, daß man von allen Lieben dauernd den daraus resultierenden Rat kriegt, „Sieh die Sache positiv!“ und „Glaub an dich!“.

Bloß – was soll denn, ernstgenommen, schon praktisch von der Einstellung abhängen? Was kann denn einer, wenn er sich sagt „Ich kann!“, wenn er „gut drauf ist“? Was beherrscht man denn, wenn man „die Sache positiv sieht“, wenn man nicht mißmutig ist? Es ist logisch gesehen ein Unfug, sich die praktische Leistung als abhängige Variable von den eigenen Stimmungen und Gefühlen vorzustellen: aus denen ergibt sich nämlich offensichtlich überhaupt nichts, und darum auch keine Handlungsanweisung, mit der man erfolgreich sein könnte.

Die „Erfahrung“,

„lehrt“ – hört man –, daß Hochgefühle nach Erfolgen zu neuen Taten beflügeln. Also wirken sie doch, wie der Psychologe behauptet? „Lehrt“ selbige Erfahrung denn nicht genauso, daß ein Hochgefühl übermütig macht? Zwar hat man vor, bei und nach allem, was man tut, seine Stimmungen und Gefühle. Aber die sind eben durchaus von der Leistung selbst zu trennen, und Grund derselben sind sie schon gar nicht. Jeder Tennisprofi weiß zwar nach jedem gewonnenen Spiel zu verkünden, er habe gesiegt, weil er an sich geglaubt hat. Nur warum hat sein Gegner nicht schon vor

dem Spiel eine Presseerklärung gemacht, er glaube nicht an sich? Man sieht: die Geschichte mit den Einstellungen als bestimmender Größe für Erfolg und Mißerfolg funktioniert nur im nachhinein: als Deutung dessen, warum man so dasteht.

Im übrigen leistet sich das psychologische Denken dabei folgenden kleinen Widerspruch: Im ersten Schritt stilisiert es Stimmungen und Gefühle zu einer Kraft, die festlegt, was der Mensch tun kann. Stimmungen und Gefühle werden so zu Größen, die unbewußt wirkend dem Bewußtsein, Verstand und Willen, den Weg vorschreiben. Im zweiten Schritt rät dann der Psychologe dieser abhängigen Variable, dem bewußt denkenden Menschen, er solle seine Determinanten selbst einfach auswechseln. Da soll man plötzlich die Freiheit besitzen, sich seine Gefühle zuzulegen, die einen dann aber wieder ganz fest unbewußt steuern. Unterm Strich kommt raus, daß man zu nichts anderem angehalten wird, als sich ein sehr verrücktes Bild über sich zuzulegen und daran zu glauben, daß man sich so selbst programmieren könne.

Der besonders Trick

des „Positiv Denken!“ besteht darin, dem gewöhnlichen Herumproblematisieren an sich selbst, das jeder psychologisch denkende Mensch beherrscht, eine eindeutige Stoßrichtung zu geben. Grundlage aller bisher gemachten schlechten Erfahrungen soll sein: Dadurch, daß sich die Leute für die Mißerfolge verantwortlich gemacht haben, hätten sie sich auf Mißerfolge programmiert. Die beliebten Selbstvorwürfe, die übrigens auch schon aus dem Willen zur Anpassung geboren sind, werden also unter dem Gesichtspunkt der Funktionalität betrachtet und nach Psycho-Logik kritisiert: wer sich selbst für einen Versager hält, wird darüber aufgeklärt, daß so zu denken nicht etwa dumm, sondern ganz disfunktional sei. Die Gedanken seien schließlich frei. Statt sich mit Zweifeln und Vorwürfen zu traktieren, sei es doch im Sinne des angestrebten Zurechtkommens viel sinnvoller, sich mit Lob und aufmunternden Sprüchen in eine optimistische Stimmung zu versetzen – dann muß es doch einfach wieder aufwärts gehen! Und dazu dienen dann solche (jeglicher Satzgrammatik hohnsprechenden) Sprüche wie: „Ich kann“.

Die gedankliche ‚Leistung‘ besteht hier darin, in dem Verhältnis Ich und Welt den Pol ganz zu tilgen: das Ich erklärt sein prinzipielles und zu allem bereites Können von nichts abhängig als von sich selbst. Die Haltung zur Welt und die Einstellung zu sich selbst sind damit gar nicht mehr unterscheidbar.

So tut sich eine Sphäre der Freiheit auf, in die dem Subjekt keiner mehr hineinredet außer Psycho-Ratgeber, und nicht einmal der möchte ihm Vorschriften machen: „Erweitern Sie die Liste, in der Sie sich selbst loben, durch eigene Gedanken! Suchen Sie ständig nach neuen Positiva!“

Nur eins ist unbedingt erforderlich: daß man daran glaubt. Nicht unbedingt an jede einzelne Versicherung, aber an die Wirkung dieser Psychotechnik.

Der Nutzen

Die Therapie hat angeschlagen, wenn man sich so völlig emanzipiert hat von den realen Bedingungen und Schwierigkeiten, und der Erfolg, den man anstrebt, der ist, sich mit dem eigenen Selbstbild in Einklang zu befinden, indem man es sich dauernd

einredet und keine „negativen Gedanken“ (etwa wie: „Ich habe versagt“) aufkommen läßt.

Die Unterscheidung von Mittel und Zweck erweist sich bei diesem Unternehmen dann auch als Schein: die zu verändernde Einstellung ist Mittel und Zweck/Ziel gleichzeitig. So kann sich also durchaus ein Mensch, der sich für einen „Versager“ hielt, in einen „Erfolgstypen“ verwandeln. Zu dieser wunderbaren Metamorphose gehört nicht mehr als der Stolz, daß man aus seinen Fähigkeiten das Bestmögliche gemacht hat, vielleicht noch ergänzt durch das dazu passende demonstrative Anerkennung fordernde Auftreten.

Also: nicht zur Herstellung von praktischem Erfolg taugt Positives Denken, sondern zur Selbstdeutung: man kann mit sich zufrieden sein. In dieser Sphäre der gezielten Einbildung sollte da eigentlich nichts mehr danebengehen können. Nur ist das neu gewonnene Selbstvertrauen genauso grundlos und maßstabslos wie der gerade mühsam verdrängte Selbstzweifel. Die Bekämpfung des „negativen Denkens“ wird darum ein ziemlich endloses Geschäft.

Eines ist aber bei diesem Unternehmen, so man es sich antut, gewiß: daß kein vernünftiger Gedanke mehr zustandekommt.

Aus: Marxistische Schulzeitung Bochum, 23.5.1989