

Aus der psychologischen Trickkiste: Das Denken umkrempleln!

Allenthalben melden sich psychologische Ratgeber zu Wort und konfrontieren die Menschheit mit der Diagnose, mit ihrem Denken sei etwas grundsätzlich nicht in Ordnung. Es taue nichts, weil es „veraltet“, „westlich“, „linear“, zu „negativ“ (oder zu „positiv“) usw. sei. Vielmehr müsse das Denken von Grund auf anders betrieben werden, es müsse „neu“, „östlich“, „vernetzt“, mehr „positiv“ (oder „negativ“) ... gedacht werden. Denn nur wenn die Leute sich eines mit solchen Attributen ausgestatteten Denkens befleißigen, wären sie in der Lage, mit ihren eigenen Problemen und denen der ganzen Menschheit klarzukommen.

Die Psychologen, die mit dieser herben Kritik in zahllosen Büchern und Aufsätzen ein neues Denken beschwören, knüpfen an den anerkannten Problemlagen an, an individuelle Nöte und Mißerfolge ebenso wie an drohende ökologische Katastrophen und Bedenken gegen den unheilvollen Rüstungswettlauf. Und verkünden, daß sie den Schuldigen dafür ausgemacht haben, daß im Kleinen wie im Großen so viel im argen liegt. Ohne sich die Mühe zu machen, auch nur einen einzigen Gedanken zu kritisieren und ohne irgendeine Sachkenntnis der verschiedensten Gegenstände, über die nachgedacht wird, behaupten sie, als intime Kenner der im Menschen vorhandenen Fähigkeiten über das psychologische Weiß-Warum aller Mißstände zu verfügen.

Das psychologische Allheilmittel „Umdenken“ operiert mit der absurden Vorstellung, die Fähigkeit zum Denken bestünde darin, sich Vorgaben zuzulegen, die dann festlegen, was gedacht wird. So machen die Psycho-Ratgeber die Fiktion auf, man könnte und sollte sich vor jedem Gedanken eine Einstellung zum Denken zulegen, und würde so seine Probleme lösen.

Positiv Denken

„Think positive!“ – Ein populäres Lebenshilfeversprechen, das von Leuten gemacht wird, deren sich gut verkaufende Bücher und Institute von den bestallten Psychotherapeuten den Vorwurf der Populärwissenschaftlichkeit zu hören bekommt, was aber ihrem Erfolg keinen Abbruch tut. Sie bieten der Menschheit ein „positives“ Leben durch das Denken von „positiven Gedanken“, die man sich in bestimmter Reihenfolge und/oder Häufigkeit mit oder ohne Beiwerk von Hypnosen, Tonbändern und sonstigen Medien antrainieren kann.

Vermehrtes Denken „positiver Gedanken“ soll einen guten Einfluß auf das seelisch-körperliche Wohlbefinden haben, soll „negative Gedanken“ (z.B.: „Ich muß eine miserable Mutter sein, wenn mein Sohn in der Schule versagt.“) und deren „negativen“ Einfluß verringern.

„Positive Gedanken“ hören sich so an:

- „Ich bin total wach.“
- „Ich bin vollkommen gesund.“
- „Ich mag mich.“
- „Ich kann.“
- „Ich bin der Beste.“

- „Es geht mir mit jedem Tag in jeder Hinsicht immer besser und besser.“ (So der Leitspruch von Émile Coué, einem der Urväter.)

Von wegen Umdenken

Ist hier über etwas nachgedacht worden? Hat hier jemand seinen Verstand dazu gebraucht, einen Gegenstand zu beurteilen oder seine Situation zu analysieren? – Nein, „positive Gedanken“ stellen sich explizit nicht vor als Resultate eines Denkprozesses, sie sind auch keine Vereinfachung. Sie wollen weder Wissen sein noch Behauptungen, die anderen Leuten zur Kenntnisnahme und Überprüfung anempfohlen werden.

Übernehmen soll man sie allerdings: „Viele Menschen denken zu häufig negativ und zu selten positiv.“ Das Argument gegen „negativ“ besteht darin, daß es nicht „positiv“ ist. Der Maßstab zur Übernahme „positiver“ Gedanken ist nicht, daß ihr Inhalt einem eingeleuchtet hat, sondern die Abwesenheit ihres Gegenteils. Der Mensch, der anscheinend nicht anders kann, als entweder „positiv“ oder „negativ“ zu denken, soll ein nicht näher definiertes Gleichgewicht ausbalancieren. Gedanken, die man nicht wegen eines zutreffenden Gehalts denken soll, sondern die man wegen sich selbst wollen muß. Positives Denken ist also eine Forderung an den Verstand, beim Denken das Urteilen sein zu lassen.

Die Botschaft

Auch bei denjenigen „positiven Gedanken“, die zumindest der Grammatik nach noch den Schein einer reellen Aussage eines Individuums über sich erwecken, ist klar, daß sie so reell gerade nicht gemeint sind,

zum Beispiel: „Ich bin vollkommen wach.“, „Ich bin gesund.“

Entweder ich bin's, oder bin's nicht, aber warum sollte ich mir's extra sagen? – Wenn Wachsein und Gesundheit als erster Erfolg des Tages gefeiert werden sollen. Herzlichen Glückwunsch! – Wenn ich mir einreden will, daß ich in diesem psychischen und physischen Zustand ein ausbeutbares Potential habe, das, weil es mir zur Verfügung steht, auch schon für den guten Ausgang irgendeiner Anstrengung *verantwortlich* ist. Die Festlegung der einfachsten Voraussetzungen für alles und jedes Tun, deren Herstellung für sich gar kein Zwack mehr sein kann, dokumentiert den Glauben an eine im Individuum prinzipiell vorhandene und per Einstellung herstellbare Garantie für Leistung und Erfolg.

Am deutlichsten ausgesprochen ist dies in: „Ich kann.“:

Denn wie soll das gehen? Im Unterschied zum Können eines Individuums XY, das von sich sagt: „Mein Italienisch ist ganz gut.“, will das Ich hier *überhaupt* können – ohne nähere Angabe des Was, Wie, Wodurch, etc. Daß eine Fähigkeit ja wohl immer die Fähigkeit zu *etwas* ist, daß ein erfolgreicher Vollzug immer den Umgang des Individuums mit ihm zur Verfügung stehenden Mitteln bezüglich eines bestimmten Interesses und sein Verhältnis zu anderen Interessen und deren Durchsetzungsmitteln ist, dagegen will sich dieses „Ich“ dumm stellen: von dem Verhältnis Ich/Welt wird der eine Pol getilgt, das Ich erklärt sein prinzipielles „Ich kann“ von nichts abhängig als von sich selbst. „Ich“ als Grundlage, als Garant des

Könnens. Haltung zur Welt und Einstellung zu sich selbst sind nicht mehr unterscheidbar.

Auch die selbstgewisseste Siegerpose der „positiven Suggestion“: „Ich bin der Beste.“ ist der allerabstrakteste Knechtswunsch, daß man *sich* an *alle* Erfordernisse anpassen können muß.

Das Ich suggeriert sich ein Selbstbild

Das „Ich“, um das diese Aussagen kreisen, ist also eine vertrackte Angelegenheit. Es enthält eine komplette Theorie des Selbst: Das „Ich“ ist für sein Erfolg in der Welt verantwortlich, aber dabei kommt es furchtbar darauf an, daß das „Ich“ sich selbst so sieht. („Ich kann, aber es kommt sehr drauf an, daß ich mir's einrede.“)

Ein Selbstbild kann also zugegebenermaßen erlogen sein, das macht nichts. Obwohl – oder gerade weil – es gar kein Wissen eines Individuums über sich ist, gilt seine Herstellung und Sicherung als besonders lebenswichtig.

Auch die Gegner des Positiven Denkens unter den wissenschaftlichen Psychologen finden es wichtig, daß ein Individuum ein stabiles Vorurteil über sich hat, teilen auch den Gedanken, daß von „Selbstkonzept“, „Selbstbewußtsein“ einiges abhängt; sie bezweifeln allerdings, daß man sich mit Hilfe der „platten Einheits-Affirmationen“ der „positiven Denker“ ein „realitätstaugliches“ Selbstbild beschaffen kann.

Das Selbstbild und sein „Erfolg“

„Realitätstauglich“ ist ein seltsamer Einwand gegen die Positivlinge. Wenn man sich schon ein Bild über sich selbst zurechtshustert, an welcher Realität soll sich dann ausgerechnet ein 100% positives Selbstbild als untauglicher erweisen als ein anderes?

Was versprechen die Institute des Positiven Denkens denn schon? – Sie geben schließlich keine Geld-zurück-Garantie, dafür daß ihre Schützlinge durch „positive Suggestion“ vom Tellerwäscher zum Millionär aufsteigen. Auch ihnen ist offenbar klar, daß nicht jeder, der sich in die Konkurrenz stürzen muß und will, darin der Sieger sein wird; die guten Plätze sind rar, sie werden nicht dadurch mehr, daß mehr Leute immens an sich selbst glauben. Die wissenschaftliche Psychologie führt ihren berufsständischen Streit darüber, wer das „tauglichste“ Selbstbild anzubieten hat: Einig sind sich alle darüber, daß der Mensch nicht sagen soll: „Ich bin ein Versager.“ (Daß der Mensch die Umstände abschaffen könnte, die ihn zum „Versager“ gemacht haben, steht überhaupt nicht zur Debatte.) Die gelehrte Psychologie plädiert für so Kompromißformeln wie: „Ich kann auch Niederlagen verkraften.“ Oder das problematisierende Intellektuellenselbst: „Wer bin ich eigentlich?“ und verrät damit den „Nutzeffekt“ eines Selbstbildes: Nicht zur *Herstellung* von Erfolg taugt es, sondern zur *Deutung* von Erfolg und Mißerfolg als Werk eines individuellen Potentials, dem die Welt als eine Ansammlung von guten Gelegenheiten offensteht. So immun diese Einbildung einer prinzipiellen Befähigung des Individuums gegen die tatsächlich geltenden Maßstäbe von Erfolg und Mißerfolg sein mag, so angreifbar ist sie allemal durch ihr Gegenteil: den ebenso maßstabslosen und grundlosen Selbstzweifel am eigenen Können. Das Positive Denken vertritt in diesem Konflikt

zweier Einbildungen das Rezept: „Je mehr du an dich glaubst, um so weniger zweifelst du an dir.“

Fachbereichszeitung Psychologie (Ludwig-Maximilians-Universität München), Nr. 3/WS '88/89, S. 4-5, Marxistische Gruppe (MG)