

Friederike Valentin

„Positives Denken“ – wirklich positiv?

Positives Denken ist offensichtlich „in“. Buchhandlungen bieten eine Fülle einschlägiger Literatur. Es geht in diesem Beitrag aber nicht um die Frage nach einer – notwendigen! – positiven Lebenseinstellung, es geht auch nicht darum, daß sich Kranke positiv gegenüber der Behandlung einstellen und Vertrauen in die Therapie und die behandelnden Ärzte und Therapeuten haben. „Positives Denken“ hingegen bildet eine Weltanschauung, die gegenwärtig auf dem Psycho-, Esoterik- und New-Age-Markt einen enormen Boom erlebt. Wiederholt gilt dieses „Positive Denken“ als die Methode der Selbsthilfe zur Lösung aller Probleme, auch körperlicher Erkrankungen. Im folgenden wird dieses „Positive Denken“ mit Zitaten aus wichtigen Schriften vorgestellt, und es wird dazu aus psychologischer und theologischer Sicht Stellung genommen. red

Das Positive Denken bringt nicht gerade Neues. Ralph Waldo Emerson (1803–1882) hat in den USA diese „positive-thinking“-Bewegung ins Leben gerufen. Für Deutschland ist der Heilpraktiker Erhard Freitag, ein „Schüler“ von Murphy († 1981), ein wesentlicher Vertreter von dessen Lebens- und Glaubensphilosophie. Aber auch in Deutschland selbst gibt es eigene Initiativen: das 1921 von Oskar Schellbach gegründete Institut zur Verbreitung seines mentalen Positivismus (nach dessen Tod führt sein Sohn dieses Institut weiter).

Bei Freitag heißt es z. B.: „Ich bin total wach, ich bin, was ich denke, ich bin vollkommen gesund“ oder auch: „Meine Wünsche sind Gottes Wünsche“. Hier zeigt sich deutlich, daß Positives Denken mit Gott in Verbindung gebracht wird.

Die Inhalte

Wer einschlägige Bücher in die Hand nimmt, der sieht, daß die Auswahl der Bibelstellen äußerst gering ist. Wiederholt wird das Wort zitiert: „Bittet, und es wird euch gegeben werden, suchet, und ihr werdet finden, klopft an, und es wird euch aufgetan werden“ (Mt 7, 7) oder „Glaubt, daß ihr schon empfangen habt, es wird euch zuteil werden“ (Mk 11, 24).

Murphy bietet in seinen Büchern eine Mi-

schung aus zahlreichen Erfolgsberichten, verbunden mit Versatzstücken der Psychologie und einem predigthaftern Stil und will dazu ermutigen, sich der „schöpferischen kosmischen Kraft“ zu überlassen, die durch rechtes Denken – bei ihm auch als „Gebet“ bezeichnet – zur Wirkung kommen soll. Ein solches Denken soll in allen schwierigen Situationen – also auch im Krankheitsfall – wirken, wie anhand zahlreicher Beispiele illustriert wird.

In diesen Büchern wird immer wieder betont, daß jede Krankheit, jedes Leiden im Widerspruch zur Natur steht. Wer krank ist, denkt negativ und schwimmt gegen den Strom des Lebens. Das Gesetz des Lebens sieht er in der Natur im dauernden lautlosen Wachstum. Wo also Wachsen und Selbstverwirklichung gegeben ist, da muß auch Leben sein.

Wie durch richtiges Denken auch Krankheit bewältigbar ist, zeigen folgende Punkte:

„1. Führen Sie sich vor Augen, was Ihnen wirklich Heilung schenkt. Gewinnen Sie die feste Überzeugung, daß Ihr Unterbewußtsein bei fachgerechter Beeinflussung Seele und Körper genesen läßt.

2. Legen Sie sich einen genauen Plan zu recht, wie Sie Ihrem Unterbewußtsein Ihre Wünsche und Anordnungen mitteilen wollen.

3. Malen Sie sich die Erfüllung Ihres Wunsches mit den stärksten Farben aus und betrachten Sie ihn als bereits verwirklicht. Wer es nicht an der nötigen Ausdauer und Konzentration mangeln läßt, wird nicht lange auf den Erfolg warten müssen.

4. Bedenken Sie, was das Wort ‚Glaube‘ wirklich bedeutet: ein Ihrem Geist gegenwärtiger Gedanke. Und jeder Gedanke besitzt die schöpferische Kraft, sich zu verwirklichen.

5. Es wäre töricht zu glauben, eine Krankheit oder irgend etwas anderes könne Ihnen schaden oder Schmerz zufügen. Lassen Sie sich durch nichts von Ihrem festen Glauben an völlige Gesundheit, Erfolg, Frieden, Wohlstand und göttliche Führung abbringen.

6. Machen Sie sich große und edle Gedanken zur Gewohnheit, und diese werden sich in große und edle Taten verwandeln.

7. Nützen Sie die unendliche Macht des Gebetes. Entwickeln Sie einen bestimmten

Plan, eine Idee, ein geistiges Bild. Identifizieren Sie sich kraft Ihres Geistes und Ihrer Phantasie mit jener Vorstellung, halten Sie an der richtigen geistigen Einstellung fest, und Ihr Gebet wird erhört werden.“¹

Die Macht des Unterbewußten wird in diesen Büchern nicht nur auf Krankheit, sondern auch auf sämtliche Probleme des Lebens angewendet; so heißt es z. B.: „Reichtum ist einzig und allein die Folge einer unterbewußten Überzeugung. Verleihen Sie der Vorstellung, wohlhabend zu sein, einen festen Platz in ihrem Denken und Fühlen. Wiederholen Sie vor dem Schlafengehen das Wort Reichtum etwa 5 Minuten lang ganz ruhig und mit Gefühl, und Ihr Unterbewußtsein wird Ihre Vorstellung alsbald verwirklichen. Wer sich reich fühlt, wird reich.“²

Hier zeigt sich eine magische – auch als solche oft angesprochene – Einstellung, daß aus richtigem Denken automatisch Gesundheit, Glück, Reichtum, Erfolg, gute Beziehungen usw. erwachsen. Es wird auch betont, „Sie sind der Herr Ihrer Vorstellungen und Reaktionen in allen Lebenslagen. Sie haben Macht über sich selbst, nicht andere.“³

Die vier Schritte zum wirksamen Gebet heißen nach Murphy:

1. Völlige Unterwerfung unter die eine Macht
2. Erkenntnis der heilenden Kraft Gottes
3. Vertrauende Hinnahme der Wahrheit
4. Dank als Ihre Antwort.

Und weiters heißt es: „Ignorieren Sie die Symptome der Krankheit. Erkennen und empfinden Sie, daß die heilende Kraft Gottes in Ihnen wirkt und Ihnen Frieden, Gesundheit und Heilung verleiht.“⁴ Hier ist eine durchaus auch gefährliche, ja in Einzelfällen lebensgefährliche Einstellung angesprochen, nämlich: Symptome von Krankheiten zu ignorieren und damit möglicherweise notwendige Schritte zur Heilung zu unterlassen⁵.

Eine weitere häufig zitierte Bibelstelle ist: Hebr 11, 6: „Ohne Glauben ist es unmöglich, Gott zu gefallen, denn wer vor Gott treten

will, muß glauben, daß er ist und daß er denken, die ihn suchen, ein Vergelter wird.“ Als Kommentar zu diesem Schrifttext heißt es: „Der Mensch muß auf das Gesetz des Lebens vertrauen, das ihn niemals in die Irre führt.“⁶ Sieht man dann weiter, wird aber gerade der Aspekt, daß Gott ein Vergelter sein wird, absolut ausgeklammert. – Psalm 23 erhält folgende Interpretation: „Auch David sagt hier nichts anderes, als daß ein inneres, ihn lenkendes göttliches Gesetz ihn durch ein friedliches, glückliches und frohes Leben geleitet. Was ist der Herr? Der Herr ist die allumfassende, lenkende Schöpferkraft, die Sie geschaffen hat, die Sie und alle Dinge dieser Welt lenkt.“⁷ Hier fällt wieder auf, daß keine Rede von der „dunklen Schlucht“ ist, die der Psalmist auch anspricht. Es wird alles gleichsam nur mit der rosaroten Brille gelesen. So wird auch folgende Interpretation des Wortes „Wenn Gott für uns ist, wer ist gegen uns?“ verständlich: „Beziehen Sie diesen Satz auf sich und Sie werden Gefühle eigener Minderwertigkeit überwinden.“⁸ Hinsichtlich des Willens Gottes heißt es in dem Buch Murphys: „Das Wunder Ihres Geistes“ (in 16 Punkten) u. a.:

„1. Gott sendet dem Menschen keine Krankheiten und Leiden; wir schaffen uns diese Leiden selbst durch unser fehlgerichtetes Denken.

5. Es ist der Wille Gottes, daß Sie ein erfülltes, ein glückliches und frohes Leben führen.

7. Wenn Sie krank oder verzweifelt sind, ist Ihr Zustand letztlich ein Beweis dafür, daß Sie sich dem Willen Gottes nicht unterwerfen.

11. Sie haben die Fähigkeit zu wählen. Wählen Sie Gesundheit, Glück, Frieden und richtiges Handeln.

13. Gott will Sie erfolgreich und wohlhabend. Die Natur ist verschwenderisch und großzügig. Überall erblicken Sie den Überfluß der Reichtümer Gottes.

15. Ihr Wille wird Gottes Wille, wenn Sie Ihren Wunsch als bereits erfüllt empfinden. Ihr bewußter Wille oder Wunsch tritt so vom bloßen Wünschen oder Wollen in das Stadium unbewußter Überzeugung.“⁹

Bei solchen Anweisungen ist es nicht unver-

¹ J. Murphy, Die Macht Ihres Unterbewußtseins, Genf 1976, 79 f.

² Ebd. 119.

³ J. Murphy, Das Wunder Ihres Geistes, 1975, 89.

⁴ Ebd. 79.

⁵ Vgl. G. Küenzlen, Im Bann des Positiven Denkens, in: Radius 4 (1985) 49.

⁶ Murphy, Wunder, 138.

⁷ Ebd. 139 f.

⁸ Ebd. 147.

⁹ Ebd. 158 f.

ständig, wenn Hubert Kohle etwas zynisch die Frage stellt: „Liegt die Lösung unserer Weltprobleme ausschließlich am falschen Denken? Denken die Unterdrückten und Zukurz-Gekommenen dieser Welt nur zu wenig positiv?“¹⁰

Und auch für den Krankheitsfall heißt es: „Tun Sie – im Krankheitsfall – in Ihrer Vorstellung all die Dinge, die Sie tun würden, wenn Sie gesund wären, und Ihr Unterbewußtsein wird darauf reagieren.“ Bei Norman Vincent Peale heißen die Anordnungen im Krankheitsfall u. a. folgendermaßen: „Was immer auch geschieht, lasse keine ängstlichen und negativen Gedanken in dir aufkommen. Du weckst damit destruktive Kräfte, sowohl bei dir selbst als auch bei anderen Menschen.“¹²

Kritik aus psychologischer Sicht

„Psychologie heute“¹³ faßt die Kritik in folgenden Punkten zusammen:

1. Ein wesentlicher Ansatz des Positiven Denkens lautet: „*Viele Menschen denken zu häufig negativ und zu selten positiv.*“ Psychologische Untersuchungen kamen aber zu folgendem Ergebnis: „Im allgemeinen sprechen Menschen mehr positiv als negativ zu sich. Sie haben also überwiegend eine positive Sichtweise. Und wenn positive Gedanken ebenso ‚einflußreich‘ sind wie negative, ist folglich die Wirkung der positiven Gedanken dominierend.“

2. Die Vertreter des positiven Denkens betonen, daß *Art und Ausdruck von Gedanken Einfluß auf die seelisch-körperliche Befindlichkeit* haben. In den letzten Jahren gewann die Psychosomatik an Bedeutung – allerdings in einem wesentlich komplexeren Sinn, als dies beim Positiven Denken der Fall ist. Denn hier gibt es nur einen schlichten Mechanismus, daß negative Gedanken krank machen und positive gesund. Es steht also ein mechanistisches Menschenbild im Hintergrund.

3. „*Negative Gedanken machen seelisch-*

körperlich krank.“ Hier wird nicht unterschieden, ob die negativen Gedanken zu seelisch-körperlichen Beeinträchtigungen geführt haben oder ob diese negativen Gedanken Ausdruck einer gestörten Befindlichkeit sind.

4. „*Vermehrtes positives Denken verringert negatives Denken.*“ Der Glaube, daß ein vermehrtes positives Denken die negativen Gedanken verringert, läßt sich empirisch jedoch nicht bestätigen. Die Emotionsforschung stellte fest, „daß es unterschiedliche Alltagssituationen sind, die entweder den einen oder den anderen Gefühlszustand hervorrufen.“¹⁴

5. „*Positive Gedanken machen seelisch-körperlich gesund.*“ Das würde bedeuten, Kranken die Methode des Positiven Denkens ohne anerkannte Heilverfahren anzubieten. Das Positive Denken mag zwar eine unterstützende Funktion haben, wenn es die seelische Befindlichkeit positiv beeinflusst. Die Behauptung von Freitag, daß die Krebspatienten durch positives Denken ihre Lebenserwartung verdoppelt haben, ist aber zurückzuweisen.

6. „*Positives Denken fördert die seelische und körperliche Gesundheit.*“ Bei einem Test, bei dem eine Gruppe positive Sätze wiederholt hat, während andere nicht sinnerfüllte Mantras meditierten, war das Ergebnis, daß in beiden Gruppen die positiven Gedanken zugenommen haben, bei der Mantra-Meditation sogar deutlich. Das bedeutet, daß schlicht die Stille, die Entspannung wesentlich ist. Bei beiden Gruppen hat übrigens die psychische Gesundheit zugenommen.

Theologische Kritik

Bücher über Positives Denken wirken durch die Verwendung einzelner *Bibelstellen* sehr religiös. Allerdings fällt auf, daß nur positive Bibelstellen zitiert sind. Das Kreuz kommt nicht in den Blick.

Wenn auf die Wunderheilungen Jesu Bezug genommen wird, dann fehlt der Bezug darauf, daß Jesus ja nicht ganz Israel geheilt hat, sondern daß – wie z. B. am Teich Bethesda – ein einziger von der großen Menge der Kranken Heilung erfahren hat. Die anderen blieben krank.

Daß Krankheit einen Sinn haben und auch

¹⁰ H. Kohle, Positives Denken, in: Heil und Heilung. Werkmappe „Sekten, religiöse Sondergemeinschaften, Weltanschauungen“, Nr. 57, Wien 1990.

¹¹ Murphy, Wunder, 195.

¹² N. V. Peale, Die Kraft Positiven Denkens, Glattbrugg/Zürich o. J., 231 ff.

¹³ Sven Tönnies, Positives Denken: Wo bleibt das Negative? in: Psychologie heute, Nov. 1988, 22–27.

¹⁴ Ebd. 25.

ein Stück Anteil am Leiden Jesu bedeuten kann, davon ist keine Rede. Das Wort des Apostels Paulus: „Für den Leib Christi, die Kirche, ergänze ich in meinem irdischen Leben das, was an den Leiden Christi noch aussteht“ (Kol 1, 24), findet sich in diesem Kontext nicht. Es fehlt eine positive Interpretation von Krankheit.

Daher stellt sich die Frage nach dem *Gottes- und Christusbild* im Positiven Denken. Hier wird deutlich, daß Jesus Christus im Grund keine Bedeutung hat und ein nichtchristliches, nämlich monistisches Gottesbild das Positive Denken prägt. Bei Mary Baker-Eddy, der Gründerin der „Christlichen Wissenschaft“, heißt es in den vier fundamentalen Sätzen der göttlichen Metaphysik:

- 1) Gott ist Alles-in-Allem.
- 2) Gott ist gut. Das Gute ist Geist.
- 3) Da Gott Geist, Alles ist, ist nichts Materie.
- 4) Leben, Gott, das Allmächtige Gute leugnet Tod, Böses, Sünde, Krankheit. Krankheit, Sünde, Böses, Tod leugnet das Gute, den allmächtigen Gott, Leben.

Damit sind Krankheit, Sünde und Böses und Tod unwirklich, sie können also nicht von Gott stammen. Andererseits hängen Leben, Kraft und Gesundheit nicht von der Materie ab und können daher auch nicht zerstört werden, sondern sind Ausstrahlungen Gottes, die der Mensch bewußt widerspiegeln muß.

Das Gebet in der Christlichen Wissenschaft stellt eine meditative Vergegenwärtigung der Wahrheit des Seins dar, also das Einsinken in Gottes allgegenwärtige Liebe, um den eigenen Willen mit Gott in Einklang zu bringen. Es ist kein Raum und auch keine Notwendigkeit für das (Bitt-)Gebet gegeben.

Bei der Bibelauslegung im Positiven Denken kommt die *Beziehungsebene zu Gott* nicht in den Blick. Trinität spielt keine Rolle. Es wird auch immer wieder im gnostischen Sinn zwischen Jesus und Christus unterschieden, wobei Jesus ein Mann aus Fleisch und Blut und ein Vorbild für den Menschen ist, Christus hingegen das göttliche Selbst, das in jedem Menschen gegenwärtig ist. Ziel sei das Erreichen des Christusbewußtseins. Die vertrauende Ebene in den liebenden Gott fällt also weg. Die verschiedenen Formen des *Gebets*, wie sie in den Psalmen deutlich werden, haben keinen Platz. Die Frage

nach dem Leid wird letztlich dadurch beantwortet, daß es das falsche Denken des Menschen ist. Wer richtig denkt, der ist gesund. Der Mensch bleibt mit seinem Leid und mit seinen ungelösten Fragen letztlich allein. Wie sehr Hoffnung innerweltlich interpretiert wird, zeigt folgender Text des Neugeistbundes: „Wir bejahen den Himmel als hier und jetzt gegenwärtig, das ewige Leben im lebendigen Bewußtsein unserer Unsterblichkeit, die Gemeinschaft unseres Geistes mit allen Geistern im Universum der Gedanken, die Bedeutungslosigkeit alles Negativen einschließlich des Todes, die Mannigfaltigkeit in der Einheit, aus der jede individuelle Verkörperung des Einen Lebens hervorgeht, und das lebendige Erwachen des Innengottes in jeder Seele, mit dem sich ein neuer Himmel und eine neue Erde für uns auftut.“¹⁵ – Damit bleibt die christliche Hoffnung, zur Gemeinschaft mit dem lebendigen Gott berufen zu sein, auf der Strecke.

Das *Menschenbild* ist letztlich mechanistisch geprägt. Der Mensch ist gleichsam programmierbar. So heißt es: „Jeder Gedanke wird von Ihrem Gehirn aufgenommen, das ja das Organ Ihres bewußt denkenden Geistes ist. Sobald Ihr objektiver bzw. bewußter Geist den betreffenden Gedanken annimmt, wird er zum Solar-Plexus . . . weitergeleitet, das auch als ‚Gehirn des Unterbewußtseins‘ bezeichnet wird. Dort entfalten Ihre Gedanken und Vorstellungen ihre reale Wirksamkeit und offenbaren sich in Ihren Erlebnissen. Wie bereits aufgeführt, kann Ihr Unterbewußtsein keine logischen Einwendungen machen. Es führt ohne Zögern aus, was Sie ihm befehlen und nimmt Urteile und Schlußfolgerungen Ihres Bewußtseins uneingeschränkt als gesicherte Tatsachen hin.“¹⁶ – Damit fällt aber vieles von der „Freiheit eines Christenmenschen“ weg.

Positives Denken befaßt sich nicht mit dem Scheitern und den negativen Aspekten, sondern wendet sich den – positiven – Möglichkeiten zu. Maria Widl kommentiert diese Haltung folgendermaßen: „In der katholischen Tradition ist diese heilsame Dimensi-

¹⁵ K. Hutten, Seher, Grübler, Enthusiasten, Stuttgart 1982, 408.

¹⁶ H. Kohle, Positives Denken oder: Wie programmierbar ist der Mensch?, in: Neue Kultbewegungen und Weltanschauungsszene, Aachen o. J., 83.

on in der Beichte enthalten. In Gott ist jede Sünde von der Gnade umfassen; wer Buße tut und umkehrt, dem wird sie sakramental, also zeichenhaft und wirksam zugesprochen. Wer zu ihr keinen Zugang hat, findet möglicherweise im Positiven Denken jenen Ansatz, der angesichts selbstquälerischer Trübsinnigkeit für etwas mehr Humor und Elan wirbt.“¹⁷

Zusammenfassung

Positives Denken mit seiner weltanschaulichen Ausprägung erfährt offensichtlich in Krisenzeiten einen neuen Aufschwung, wenn man bedenkt, daß der vom Positiven Denken geprägte Neugeistbund in den 30er Jahren seine Hochblüte erlebte. Später verband diese Initiative ihre geistigen Angebote mit verschiedenen Ölen, Tinkturen u. a. m. So kann auch heute das Lesen eines der Bücher des Positiven Denkens den einen oder die andere interessiert machen für das breitgefächerte esoterische Angebot. Angesichts dieses Trends, ins Mechanistisch-Magische hinüberzuwechseln, besteht die Herausforderung, die biblische Botschaft von der bedingungslosen Annahme des Menschen durch Gott je neu transparent zu machen. Dankbarkeit für diese Liebe, die sich in Jesus Christus uns gezeigt und geschenkt hat – und diese Dankbarkeit wird gerade auch im alltäglichen Tun deutlich –, das ist positives Denken, eine positive Haltung im christlichen Sinn.

Diese positive Einstellung im Christlichen heißt: Dankbarkeit für die Gemeinschaft mit Gott, für die Erlösung durch Gott, für die Führung Gottes und das Wort „Ihr seid von Gott geliebt“ als Grundmuster des Lebens; zugleich wissen wir Christen, daß diese Liebe keine Garantie und Versicherung vor Krankheit und Mißgeschick ist, sondern glauben, daß diese Liebe durch alle Dunkelheit hindurch letztlich siegen und wesentlich mehr schenken wird, als wir erhoffen und erwarten können.

¹⁷ M. Widl, Sehnsuchtsreligion. Neue Religiöse Kultformen als Herausforderung für die Praxis der Kirchen, Frankfurt 1994, 227.

Oliver Dumke

Techno-Veranstaltungen – ein neues Freizeiterlebnis

„Die ‚Raving Society‘ gestaltet mit stundenlangen Tanzereignissen Freizeit“; bei Straßenumzügen zur Technomusik tanzen hunderttausende Jugendliche mit. Die Jugend pflegt mit Techno auch eine ausgebreitete Partykultur. Musik steht vor allem für junge Menschen so sehr im Mittelpunkt ihrer Freizeit-Bedürfnisse, daß es durchaus sinnvoll ist, wenn auch die Kirchen Techno in ihre Gottesdienste und in andere Veranstaltungen einbeziehen. red

Vor wenigen Jahren konnte kaum jemand etwas mit dem Begriff „Techno“ anfangen. Die Musik mit dem extremen Hörerlebnis und dem exzessiven Tanz rief nur Kopfschütteln hervor. Doch Techno hat sich aus den elitären Kreisen einer zahlenmäßig kleinen Avantgarde zu einer der wichtigsten Jugendkulturen der 90er Jahre entwickelt. Das Institut für Jugendforschung in München (IJF) geht aufgrund einer repräsentativen Umfrage aus dem Jahr 1995 von 3,5 Millionen Jugendlichen und jungen Erwachsenen zwischen 15 und 24 Jahren in Deutschland aus, die zumindest gerne Techno hören.¹ Auf der Loveparade, einem Straßenumzug zu Technomusik in Berlin, tanzten 1996 über 600.000 Jugendliche. Die „Raving Society“, so eine plakative Beschreibung der Technobewegung, gestaltet mit stundenlangen Tanzereignissen Freizeit. Die Wirtschaft hat Techno längst „ausgeschlachtet“, ist gleichzeitig aber auch erheblich beeinflusst worden: die heute weitverbreiteten Energiedrinks sind zum Beispiel mit Techno groß geworden. Nicht zuletzt hat sich Techno auch in den „Raum der Kirchen“ vorgearbeitet. In evangelischen und katholischen Kirchen werden Technogottesdienste gefeiert.

Der existentielle Stellenwert von Musik für „die Jugend“

Daß es die eine Jugend nicht gibt, ist eine triviale Feststellung, der auch die Jugendfor-

¹ Vgl. die Umfrage des Instituts für Jugendforschung in München (IJF): Markt- und Meinungsforschung: Musikvorlieben, München 1995 (unveröffentlicht).