

Argumente gegen das positive Denken

Das Denken ist nur ein Teil der menschlichen Natur. Genetische und früh-kindliche Prägungen, vorbewußte und erlebte Emotionen, Lernprozesse auf allen Ebenen des menschlichen Organismus sind viel elementarer. Über das Denken bzw. die Sprache allein ist **keine grundlegende Veränderung** beim Menschen zu erreichen.

Zwanghafte Gedanken und Handlungen kann man nur durch die Konfrontation mit den Situationen behandeln, vor denen der Mensch Angst hat. Das positive Denken wird z.B. von Zwangsneurotikern als neues Zwangssystem übernommen. Angststörungen können unmöglich allein durch einfaches Umdenken beseitigt werden. Nicht allein die Kognitionen, sondern auch die Emotionen, die bisherigen Erlebnis-Strukturen und die körperlich-vegetativen Reaktionsgewohnheiten müssen dabei beachtet werden.

Alle Emotionen - positiv wie negativ - sind wichtig. Versuche, den natürlichen Gefühlshaushalt zu manipulieren und nur noch positiv zu denken und zu fühlen, führen zu einer Verleugnung wichtiger Persönlichkeitsanteile.

Die Lehre vom positiven Denken definiert sich über die unreifen Ziele des immerwährenden Glücks, der Harmonie und Gesundheit sowie des Reichtums. Dieses Heilversprechen spricht besonders Menschen mit psychischen Problemen an, die durch eintretende Frustrationen noch weiter in ihre Krankheit getrieben werden.

Häufig heißt es, man solle zu sich selbst stehen. Diese Aufforderung wird zur Worthülse, wenn man nicht weiß, wer man selbst ist. Eine Auseinandersetzung mit Problemen gibt es nicht, sondern es wird geraten, im „Hier und Jetzt“ zu leben. Das heißt, eine solche Einstellung muß dazu führen, daß wichtige emotionale Prozesse nicht durchgestanden werden. Sie negiert, daß die Auseinandersetzung mit inneren und äußeren Einflüssen einen kontinuierlichen Prozeß darstellt, daß Vergangenheit und Zukunft in die Persönlichkeit integriert werden müssen und daß man sie nicht einfach von unserer momentanen Existenz abschneiden kann.

Es ist unmöglich, psychische Probleme rein verstandesgemäß zu lösen.

Positives Denken impliziert, daß schon alleine das „So tun, als ob“ zur Bewußtseinsveränderung führen könnte. Daß es physisch unmöglich sei, traurig zu sein, wenn man sich benimmt, als sei man überglücklich.

Es gibt sehr viele Menschen, die ohne Identität durch's Leben gehen, wie z.B. die Frohnatur (nach außen), die allerdings, wenn sie allein ist, zu Depressionen neigt (Clown). Mancher muß erst lernen, seine Emotionen auszudrücken, kann sie vielleicht nicht einmal in ihrer Existenz wahrnehmen. Stülpt man ihn ein „So tun, als ob“ über, besteht die Gefahr, daß er nie mehr eine Identität erlangt, was letztlich zur Depression oder zu Haltlosigkeit führen kann.

Quelle: „Positiv denken macht krank“ von G. Scheich

