

Gedanken zur Zeit

Immer nur positiv denken?

Von Wilhelm Schmid

Kein populäres Handbuch der Psychologie kommt ohne seine Beschwörung aus, auf Schritt und Tritt begegnet man Menschen, die so inbrünstig daran glauben, dass man meint, es mit einer Religion zu tun zu haben: Das Positivdenken hat in den zurückliegenden zwei, drei Jahrzehnten die Kultur erobert. Es soll, einschlägigen Publikationen zufolge, eine „sehr tiefgreifende Methode der Selbstverwirklichung“ sein; morgens soll man bereits mit einer „positiven Tageseinstellung“ beginnen, um ein „umfassendes körperlich-geistiges Wohlgefühl“ zu erreichen, das kann sich dann ausweiten bis zu einer „positiven Lebenseinstellung“. Da negative Gedanken nur Wut und Trauer auslösen, sollen sie von „tiefen positiven Gedanken“ abgelöst werden, schließlich ist alles Unwohlsein verwerflich und rührt sowieso nur von inneren Verspannungen und negativen Gedanken und Gefühlen her. Den Menschen künftiger Zeiten wird das im Rückblick auf unsere Zeit auffallen: Eine ganze Epoche muss es damals sehr nötig gehabt haben, positiv zu denken, und zwar umso positiver, je mehr die Verhältnisse ins Negative abglitten. Aufgrund der Aussichtslosigkeit des Unterfangens, eine rein positive Welt herzustellen, steigert sich vor allem die Rhetorik, die sie beschwört, und es entsteht eine Art Zwang zum Glückhsein, ausgerechnet in einer Zeit, in der Menschen sich besser um andere Dinge kümmern sollten, beispielsweise um soziale Probleme und ökologische Zerstörungen.

Von Vorteil ist das Positivdenken dann, wenn es darum geht, in einer Flut negativer Nachrichten auch mal wieder Land zu sehen. Zum Problem aber wird es, wenn jemand nur noch Positives sehen will. Dann wird schon die unscheinbarste Unregelmäßigkeit als negativ verbucht. Vielleicht sollten wir es mal mit einer Umkehrung der Denkrichtung versuchen und anstelle des Positivdenkens ein *Negativdenken* erproben. Diese Methode beruht darauf, grundsätzlich nicht das Beste, sondern das Schlechteste über Dinge, Verhältnisse und Menschen zu denken. Verblüffenderweise zieht das durchweg positive Konsequenzen nach sich, und zwar im doppelten Sinne: Wer so denkt, wird nur selten enttäuscht, und sollte er dennoch enttäuscht werden, dann nur angenehm. Wenn das Negative, das er befürchtet und

voraussieht, wirklich so kommt, trifft ihn dies nicht unvorbereitet und das Leben geht weiter; trifft es nicht ein, ist dies umso erfreulicher, und der angenehme Zustand, der gewöhnlich keiner weiteren Beachtung wert wäre, lässt sich nun bewusst genießen. Wer auf diese Weise negativ denkt, wird also entweder bestätigt oder erlebt nur Gutes; wer dagegen auf herkömmliche Weise positiv denkt, kann böse Überraschungen erleben. Das Modell für solche Überlegungen findet man übrigens bei Immanuel Kant, für den derjenige, der „jederzeit nur etwas Mittelmäßiges erwartet“, den Vorteil hat, „dass der Erfolg selten seine Hoffnung widerlegt, dagegen bisweilen ihn wohl auch unvermutete Vollkommenheiten überraschen“. Grundsätzlich, so rät Kant, solle man „keine sehr hohen Ansprüche auf die Glückseligkeiten des Lebens und die Vollkommenheit der Menschen“ machen.

Mit der Vollkommenheit ist es im alltäglichen Leben ohnehin nicht weit her. Es hält viele Tage bereit, denen nachzutruern sich nicht lohnt: Wozu sie unter den Glorienschein der „Lebensfreude“ zwingen? Wozu krampfhaft immer nur „gute Laune“ haben müssen, immer „gut drauf“ sein, immer vergnügt? Es gibt schließlich ein Menschenrecht auf schlechte Laune, das geltend gemacht werden kann, um der Eindimensionalität des Positiven zu entkommen. Der Unterschied spitzt sich zu in der Haltung zum Erfolg: Das Positivdenken setzt sich einem *Erfolgszwang* aus, das Negativdenken nicht. Nicht, dass der Erfolg nicht erstrebenswert erschiene, aber das Negativdenken ist die Kunst, nicht auf ihn allein fixiert zu sein und Niederlagen nicht zu fürchten. Wenn der Erfolg sich dann nicht mehr vermeiden lässt, wird der Betroffene gegen ihn gewappnet sein, denn er bringt, entgegen einer Grundannahme des Positivdenkens, keineswegs nur „das Positive“ mit sich, sondern verdient Misstrauen: Erfolg zu haben, könnte auch nur eine Möglichkeit sein, zu Fall gebracht zu werden, die perfideste immerhin. Machtstrategisch gibt es diese beiden Möglichkeiten, jemanden auszuhebeln: Die gewöhnliche, ihm eine Niederlage zu bereiten – und die infame, ihm Erfolg zuteil werden zu lassen, der ihn über kurz oder lang ins Verderben stürzen wird. Denn der Erfolg steigt einem Menschen zu Kopf, macht ihn leichtsinnig und überheblich; Erfolg haben können die wenigsten. Zur Grundausstattung der Lebenskunst gehört daher, nicht nur Misserfolge, sondern auch Erfolge noch wegstecken zu können.

Historisch gesehen ist die positive Programmierung des Individuums nicht etwa eine moderne Erfindung, sondern eine antike Technik, die vor allem in der epikureischen und stoischen Philosophie der Lebenskunst ausgearbeitet worden ist. Demnach ist die Bewertung der Dinge als „positiv“ oder „negativ“ eine Frage der Vorstellung, die man sich von ihnen macht, und

diese wiederum kann bewusst gelenkt werden. Die Lenkung der Vorstellungen steht in unserer Macht und erlaubt uns, auch missliche Dinge so zu interpretieren, dass sie lebbar werden und wir nicht von der Erfahrung des Üblen überwältigt werden; denn nicht das, was uns zustößt, ist bedrückend, sondern unsere Meinung darüber. Diese Philosophie beruht allerdings auf anderen Grundlagen als die Strategie, sich unentwegt einzureden, es gebe nichts Negatives, und sich der Suggestion zu unterwerfen, alles sei irgendwie positiv, um sich dann erst recht an einer schlimmen Realität wund zu stoßen: In der Antike setzte die Lenkung der Vorstellungen eine Basis des Negativdenkens voraus, ein „Vorwegbedenken des Üblen“, um nicht plötzlich davon überrascht zu werden. Auf das Schlimmste gefasst zu sein und sich darauf vorzubereiten: Das ist ein Instrument wachsender Lebenskunst seit jeher.

Aber das moderne und postmoderne Positivdenken hat seine Wurzeln nicht in dieser Tradition, es fehlt ihm jede philosophische Einbettung und es ist nicht als Kalkül im Rahmen einer überlegten Lebenskunst gedacht. Seine – wenn auch unfreiwilligen und unbewussten – historischen Bezüge lassen eher Anklänge an die totalitäre Geschichte des 20. Jahrhunderts erkennen: Positiv denken, das könnte auch die Neuformulierung des Programms „Kraft durch Freude“ sein, mit dem die Nationalsozialisten die Massen zu beglücken suchten, die dies dankbar annahmen. Im modernen Wirtschaftsleben ersetzen Führungspersonalitäten, die dem erfolgreichen Positivdenken folgen, negative Gefühle und Einstellungen bei sich selbst und ihren Mitarbeitern durch einen „positiven, selbstbewussten“ Ton, der Zweifel am unaufhaltsamen Siegeszug gar nicht erst aufkommen lässt. Das Positivdenken gibt sich allzu gern der Hoffnung hin, es werde schon alles gut werden, wenn man nur lange genug gut davon denkt. Das Negativdenken bewahrt demgegenüber die Fähigkeit zur *Kritik*, wie sie für eine bewusste Lebensführung unverzichtbar ist, um den Positiv-Darstellungen nicht einfach nur Folge zu leisten. Statt blind an das Positive zu glauben, erscheint es wichtiger, kritische Fragen zu stellen, was denn darunter zu verstehen sei und für wen dies und jenes „positiv“ ist. Wessen Interessen werden dabei bedient? Wozu den strahlenden Schein aufrechterhalten; wozu mit so großer Einfältigkeit „immer nur nach vorne schauen“? Welche Verzweiflung, welche Aussichtslosigkeit macht Individuen anfällig für eine solche Verhaltensweise? Aus welchem Befinden heraus wird es nötig, nach einem solchen Strohhalm zu greifen? Und was hat es zu bedeuten, wenn diese „positive Revolution“ sich überall ausbreitet?

Nicht eine Haltung der Resignation liegt dem Negativdenken zugrunde, sondern eine Reserviertheit gegenüber allem, was sich so auffällig den Anstrich des Positiven gibt und

glauben macht, der Endsieg des Guten sei nicht mehr aufzuhalten. Der Hauptgrund für die gegenwärtige Krise ist, dass viel zu viele immer nur positiv gedacht haben und sämtliche Warnungen, die es ja lange genug gegeben hatte, sämtliche Warnsignale, die immer lauter wurden, hartnäckig ignoriert haben. Denselben Fehler, den wir in der Ökonomie und insbesondere der Finanzökonomie gemacht haben, sind wir gerade dabei, in der Ökologie zu wiederholen. Die Gefahr ist groß, nur das Positive zu sehen, Negatives aber auszublenden, Kritiker als Miesmacher runterzumachen. Das Positivdenken unterminiert die Sensibilität für Probleme und für berechtigte Kritik. Hören wir also auf damit, immerzu nur positiv zu denken. Üben wir uns in der Krise auch mal darin, negativ zu denken, Dinge klar zu benennen und nüchtern nach neuen Wegen zu suchen. Dann kommen wir auch bald wieder aus dem Schlamassel heraus, ansonsten dauert es etwas länger.

Wilhelm Schmid, geb. 1953, lebt als freier Philosoph in Berlin und lehrt Philosophie als außerplanmäßiger Professor an der Universität Erfurt.

Homepage: www.lebenskunstphilosophie.de

Jüngste Buchpublikationen:

Ökologische Lebenskunst. Was jeder Einzelne für das Leben auf dem Planeten tun kann, Suhrkamp Taschenbuch, Frankfurt a. M. 2008.

Glück. Alles, was Sie darüber wissen müssen und warum es nicht das Wichtigste im Leben ist, Insel Verlag, Frankfurt a. M. 2007, 7. Auflage 2008.