

Warum das Glas immer halb voll sein sollte



Positives Denken führt zu mehr Zufriedenheit und Lebensqualität und sorgt für eine seelische Balance – doch die Methode hat auch ihre Grenzen.

BILD: THINKSTOCK

„Wird schon“ ist das Credo der strahlenden Optimisten, die bei Regen sagen, schlechtes Wetter sei nur eine Frage der Kleidung und jedes Problem im Grunde nicht so schlimm. Sicher haben diese Menschen es leichter als die Schwarzseher, die überall Schlechtes wittern und nie an das Gute glauben, sagt Psychologin Bärbel Wardetzki. Ein Gastbeitrag.

VON BÄRBEL WARDETZKI

Bis heute hat ein Satz des antiken Philosophen Epiktet nichts an Aktualität verloren: „Es sind nicht die Dinge selbst, die uns beunruhigen, sondern die Vorstellungen und Meinungen von den Dingen.“ Dieser Satz weist uns darauf hin, dass wir mit unserem Denken die Welt und deren Ereignisse bewerten und deuten. So sehen manche Menschen das Glas halb voll, andere halb leer. Es ist immer das selbe Glas, doch der eine freut sich, noch genug zu haben, der andere bedauert jetzt schon, dass fast nichts mehr drin ist. Mit der Deutung ist also auch ein bestimmtes Gefühl verbunden: einmal Freude, das andere Mal Enttäuschung. Positives Denken hat eine versöhnliche Sicht auf die Dinge zur Folge und führt zu angenehmen Gefühlen.

Positives Denken ist daher zur Glaubensfrage geworden. Doch was heißt positives Denken genau? Es gibt in der wissenschaftlichen Psychologie keine eindeutige Definition. Ganz sicher ist mit positivem

„Positives Denken zeigt sich in bestimmten Einstellungen und Haltungen.“

Denken nicht gemeint, alle Probleme wegzulächeln und sich über Konflikte hinwegzusetzen. Sondern positives Denken zeigt sich in bestimmten Einstellungen und Haltungen wie Optimismus, der Abwesenheit unnützer Grübeleien und der Fähigkeit, Erfreuliches wahrzunehmen. Positiv denkende Menschen sind kreativer im Finden von

Lösungen und erwarten eher ein gutes Ende als die Katastrophe. Sie können besser ihre Kompetenzen einschätzen und nutzen, da sie sich weniger stark oder gar nicht abwerten. Vertrauend auf ihre Fähigkeiten, unterstützen sie sich selber, indem sie sich Mut machen und anfeuern. „Ich schaffe das“ oder „Ich probiere es, und wenn's klappt, freue ich mich.“ Das sind typische Sätze, die ein positives Denken ausdrücken.

Negative Weltsicht abbauen

„Du bist ein Sieger“ ist auch eine oft gehörte Anfeuerung in Motivationsseminaren. Sie soll helfen, dass Menschen ein positives Bild von sich entwickeln und an sich glauben. Das gilt besonders für selbstwertschwache Menschen, die nicht viel von sich halten, häufig unzufrieden und schlecht gelaunt sind und in Selbstzweifeln versinken. Sie grübeln über ihre Fehler und die der anderen nach und haben große Mühe, mit negativen Ereignissen konstruktiv umzugehen. Das kann bis zur Verbitterung führen, einem depressiven Gefühl verbunden mit psychosomatischen Krankheiten.

Die Methode des positiven Denkens soll ihnen helfen, die Selbstbewertungen ebenso abzubauen wie ihre negative Weltsicht. Das wird erreicht durch eine gezielte Beeinflussung des Denkens mit Hilfe von sogenannten Affirmationen, also positiven Sätzen. Diese Sätze werden wie eine neue CD immer wieder abgespielt und überschrieben im Lauf der Zeit die negativen Sätze.

Dass das eine Wirkung hat, wissen wir aus der Hirnforschung, denn unsere Gedanken hinterlassen neuronale Muster im Gehirn. Sie werden umso stärker, je öfter wir dasselbe

BÄRBEL WARDETZKI

Bärbel Wardetzki (Bild) ist promovierte Diplom-Psychologin sowie Pädagogin und arbeitet als **Psychotherapeutin, Supervisorin, Coachin und Autorin** in eigener Praxis in München.



Sie ist ausgebildete **Gestalt-, Familien- und Verhaltenstherapeutin** und setzt sich intensiv mit Selbstwert- und Beziehungsproblemen von Frauen auseinander.

Sie ist Autorin zahlreicher Artikel und Bücher zu diesen Themen, hält **Vorträge und Seminare** im In- und Ausland, sowohl für Fachleute als auch für Laien.

Ihre wichtigsten Bücher: „Weiblicher Narzissmus“ (1991), „Ohrfeige für die Seele“ (2000), „Eitle Liebe“ (2010), „Nimm bitte nicht persönlich“ (2012), „Kränkung am Arbeitsplatz“ (2012), „**Souverän und selbstbewusst**“ (2014), „Blender im Job“ (2015).

Infos: www.baerbel-wardetzki.de

denken. Ersetzen wir nun die negativen inneren Botschaften durch neue positive und üben sie ein, dann verändern sich die neuronalen Strukturen. Wir greifen zukünftig immer selbstverständlicher auf die positiven Sätze zurück, weil sie im Gehirn eine höhere Ansprechbarkeit erworben haben.

Es gibt viele Studien, die belegen, dass positives Denken zu mehr Zu-

friedenheit und einer höheren Lebensqualität führt, aber auch zu einem besseren Körperempfinden. Gut nachvollziehbar, denn je wohler wir uns fühlen, umso entspannter sind wir. Somit tun wir nicht nur unserer Seele, sondern auch unserem Körper und unserer Gesundheit einen Gefallen.

Und nicht nur das, positives Denken verbessert auch unsere Beziehungen, da wir freier auf andere Menschen zugehen und uns öffnen. Auch eine positive Grundeinstellung zu uns selbst ist eine gute Basis für positives Denken. Das ist jedoch durch bloßes Einüben starker Sätze nicht zu erreichen. Oft kommen wir nicht umhin, unsere Blockaden abzubauen, die uns hindern, uns anzunehmen und zu akzeptieren wie wir sind. Die Affirmationen helfen bei diesem Prozess, unsere Wahrnehmung auf unsere guten Seiten zu lenken.

Es werden viele Trainings angeboten, mit denen wir positives Denken lernen können. Hier eine kleine Auswahl von Tipps:

Lächle und Sorge für eine angenehme Umgebung und wertschätzende Menschen. Erlaube dir, Fehler zu machen, und übernehme die Verantwortung dafür. Bleibe nicht in einer Opferposition stecken, sondern aktiviere deine Kräfte. Führe ein Positiv-Tagebuch, in dem du alles notierst, was dir Gutes widerfahren ist (auch Kleinigkeiten) und was dir gelungen ist. Stecke dir erreichbare Ziele, so hast du mehr Erfolgserlebnisse. Grenze dich ab von überhöhten Erwartungen.

Vergleiche dich nicht mit anderen, denn du bist anders als sie. Übe dich in Gelassenheit.

Es klingt fast so, als sei positives Denken ein Allheilmittel. Und so wird es auch von vielen eingesetzt: Du musst nur positiv denken, dann wird dir alles gelingen.

Auch der Buchmarkt ist voll von Lebenshilfe-Büchern und Sinnsprüche-Kalendern, die uns Gesundheit, Zufriedenheit, Glück und Reichtum versprechen, wenn wir nur das Rich-

„Es ist keine Methode, die Welt oder uns zu retten, geschweige denn mit ihr alles zu erklären.“

tige denken. Im Umkehrschluss bedeutet das: Wenn du Misserfolge hast, krank und unglücklich wirst, dann liegt es nur an deinem negativen Denken.

Dahinter steckt eine Ideologie, nach der wir gedanklich alles beeinflussen können und es nur an uns liegt, was uns widerfährt. Dasbürdet uns eine Verantwortung und Schuld auf, die wir nicht tragen können und die auch nicht angemessen ist. Werde ich beispielsweise krank, kann ich mich fragen, welche Bedürfnisse in der letzten Zeit zu kurz gekommen sind, aber das allein ist nicht der Grund für meine Krankheit. Die Erfüllung meiner Wünsche kann aber bei der Genesung helfen.

Auf die Gefahr, dem positiven Denken eine Schicksalsqualität zuzuschreiben, hat schon 1997 der Psychotherapeut Günter Scheich in seinem Buch „Positives Denken macht krank. Vom Schwindel mit gefährlichen Erfolgsversprechungen“ hin-

gewiesen. Auch die neueste Studie der in New York und Hamburg lehrenden Forscherin Gabriele Oettingen belegt, dass positives Denken auf Dauer depressiv macht und zu Leistungseinbrüchen führt. Studenten, die bei schwierigen Aufgaben in angenehmen Vorstellungen schwelgen, strengen sich weniger an und hatten schlechtere Noten, was sie niedergeschlagen machte.

Die Vorstellung, mit positivem Denken alles managen zu können, lässt zudem die gesellschaftliche Dimension völlig außer Acht und schiebt die Verantwortung nur dem Einzelnen zu.

Wir sollten daher die Grenzen des positiven Denkens anerkennen und ihren Einfluss auf das beschränken, wofür es hilfreich und sinnvoll ist: uns von unnötigen Selbstvorwürfen, Katastrophenfantasien und Negativbewertungen zu befreien. Es ist keine Methode, die Welt oder uns zu retten, geschweige denn mit ihr allein zu erklären, was uns geschieht. Andererseits können wir aber mit positivem Denken das, was uns widerfährt, leichter bewältigen und wieder schneller in eine seelische Balance kommen.

IHRE MEINUNG ZÄHLT

Schreiben Sie uns!

Liebe Leserinnen und Leser dieser Zeitung, was halten Sie von diesem Beitrag? Schreiben Sie uns Ihre Meinung!

„Mannheimer Morgen“, Debatte, Postfach 102164, 68021 Mannheim, E-Mail: leserbriefe@mamo.de