

## **DIE SACHE MIT DEM POSITIVEN DENKEN**

(Beitrag in der „Südostschweiz“ SO-Job vom 27. Oktober 2001)

Denken Sie positiv! Diese Aufforderung ist etwa gleich (un-)wirksam wie die Aufforderung an Feiertagen "Freuet euch ..!" Natürlich sollten wir uns freuen - natürlich sollen wir auch das Positive an einer misslichen Situation wahrnehmen. Was aber, wenn einem aus dem Bauch heraus halt wirklich *ganz anders* zumute ist? Kann man Gefühle auf Befehl „generieren“?

Der Machbarkeitswahn ist seit einiger Zeit ausgebrochen – Du bist, was Du denkst! Du sollst Dich täglich verbessern, Dich immer weiter entwickeln, Deine Zeit besser terminieren, Deine Energien besser nutzen, Deine Ressourcen fördern. Stell Dir vor, Du bist erfolgreich und Du wirst erfolgreich werden! Stell Dir vor, Du bist gesund und Du wirst gesund werden.....! Natürlich soll man nicht Pessimismus pflegen, aber ein solch aufgesetzter Optimismus um „jeden Preis“ widerspricht der psychologischen Dynamik auf gefährliche Weise. Er kann in psychischen Stress führen - Kontrollverlust oder gar psychische Zusammenbrüche können die Quittung dafür sein, dass man die innere (halt bedrückte) Stimme zum Schweigen bringen wollte.

Vor einem kulturhistorischen Hintergrund gesehen, wechseln die Werte und Ziele, welche gesellschaftlich „in“ sind. Früher in der Romantik war anderes Verhalten gefragt und gesellschaftlich hoch bewertet, als in der heutigen Zeit, da scheinbar nicht nur Wachstum gefragt ist, sondern explosive Entwicklung – auch in der persönlichen Entwicklung. Es ist anzunehmen, dass wir uns damit überfordern. Die Zunahme an Angst- und Panikreaktionen auch, oder besonders in den oberen Kaderstellungen, ist ein klarer Indikator dafür, ebenso die Zunahme von andern gesellschaftlichen Problemen, wie z.B. der Verweigerung vieler Jugendlicher, diesem Wahnsinn zu folgen. Möglicherweise steht uns eine zweite Flower-Power-Zeit bevor, wo die Jugendlichen sich wieder vermehrt einsetzen für Lebens*qualität* anstelle von Materialismus und Effizienz.

Jeder Mensch hat seinen persönlichen Stimmungshintergrund. Dieser ist das Resultat seiner *gesamten bisherigen* Erfahrungen und Erkenntnisse. Auf diesem Hintergrund wird die aktuelle Realität bewertet – was logischerweise nicht nur positive Ergebnisse und Gefühle mit sich bringt. Man sieht die Blumen oder nur den grauen Himmel. Man freut sich auf den Tag oder höchstens auf das Feierabendbier. Der persönliche Stimmungshintergrund ist aber zugleich der Boden unserer Motivation! Entweder ist die aufgrund bisher guter Erfahrungen vorwärts gerichtet, oder aber die interne Gewissheit „es bringt eh nichts“ herrscht vor. Persönliche Entwicklung geht nun nicht dahin, dass man den Stimmungshintergrund gewissermassen umkrempelt und sich neu einredet „das Leben ist schön“. Tut man das, so betrügt man sich um die wichtigsten Instrumente zur wirklichen persönlichen Entwicklung. Damit Gefühle wieder intensiv freudigen Wert erhalten, dürfen wir uns nicht freudige Gefühle einreden, sondern wir müssen uns danach fragen, wie es überhaupt dazu gekommen ist, dass unser Stimmungshintergrund so grau eingefärbt ist. Schlechte Gefühle sind als Hinweis zu verstehen auf ein marodes mentales Modell der Wirklichkeit, wie Wasser im Wohnzimmer auf eine lecke Wasserleitung hinweist. Man kann das Wasser im Wohnzimmer verleugnen und fröhlich Geburtstag feiern! Aber eigentlich ist es kein wirkliches Fest, weil die wirkliche Stimmung sagt: „da stimmt etwas nicht“. Der (echt psychologisch fundierte) motivationalen Prozess ist in Wirklichkeit ein spiralförmiger Lern-Aufbauprozess. Dabei funktioniert nichts ohne ehrliche Einschätzung der momentanen Situation und Stimmungslage.

Die Verleugnung der tatsächlich (halt negativen) Grundstimmung und das Überdecken durch „positive“ Selbstbeeinflussung schlägt oft eine Brücke zur optimistischen Seite. Bei einigen Fällen wirkt dies aber nicht, sondern verstärkt bestehende Unsicherheit, Depression, Angst und führt letztlich zu burnout-Phänomenen. Dann wird es notwendig, sich den Tatsachen zu stellen, was allerdings der schmalere und mühsamere – dafür aber der zuverlässigere Weg zur Selbstkompetenz und zum Glück ist.