

Positiv denken 2.0

Text Almut Siegert

An Positive Psychologie („Du kannst alles schaffen“)
haben wir lange geglaubt – und wurden enttäuscht.
Jetzt ist sie wieder da, aber viel realistischer

d

„Das ist eine Nummer zu groß für mich. Das schaffe ich nicht.“ Wie komisch klang das denn? Wir saßen zu viert im „Momo Ramen“ und schlürften japanische Nudeln, als unsere Freundin erzählte, dass sie ihre Bewerbung für die Projektleitung zurückgezogen hatte. „Wieso das? Du schaffst das locker“, hörte ich mich reflexhaft sagen. Und natürlich fiel alsbald auch der Satz, der in solchen Situationen fast unweigerlich fällt: „Du musst an dich glauben!“

Denk positiv! Sei cool! Glitzere, funkele, strahle! Diese Appelle hören wir stetig in den verschiedensten Variationen. YouTube-rinnen und Influencerinnen, Body-Positivity-Aktivistinnen, Speakerinnen bei Job-Konferenzen – ja, selbst T-Shirts halten uns dazu an. Der Glaube, dass der Mensch mit der richtigen Einstellung sein Leben kontrollieren kann, war vermutlich noch nie so groß wie heute. Schicksal, Grenzen, Pech und Zufall sind keine Kategorien, in denen wir noch denken. Das konnte man jüngst in dem großartigen Memoir „You can't have it all“ (auf Deutsch „Gegen alle Regeln“) der „The New Yorker“-Journalistin Ariel Levy nachlesen.

Zum Optimismus-Boom der letzten Jahre hat die Positive Psychologie erheblich beigetragen. Die von dem amerikanischen Psychologen Martin Seligman in den späten 90er-Jahren initiierte Strömung brachte et-

was Neues in die moderne Psychologie: Statt vor allem auf das Dunkle und Defizitäre in uns zu schauen, konzentriert sich der neue Wissenschaftszweig darauf, Stärken und Ressourcen zu erkennen und zu fördern. Kurz: What makes you happy?

Aber wie es im Leben so ist, nie ist irgendwas ganz einfach! Da kleben wir Post-its ins Badezimmer, die uns schon morgens daran erinnern sollen, was für eine schöne, liebenswerte und erfolgreiche Person uns aus dem Spiegel anschaut. Mit positiven Affirmationen und anderen Tools reden wir uns gut zu, „Ich liebe mich selbst. Ich kann alles schaffen. Ich bin attraktiv.“ Es klingt verlockend. Nach dieser Logik funktionieren auch die populären „Wünsch dir was“-Bestseller, die versprechen: „Wenn du wirklich an dich und dein Ziel glaubst, erfüllen sich deine Träume.“ Zum Teil wurden die Erkenntnisse der Positiven Psychologie sehr vereinfacht. Eine ganze Ratgeber- und Coaching-Industrie hat sich drum herum entwickelt. ▶

**Der Glaube,
dass der
Mensch allein
mit der rich-
tigen Einstel-
lung sein Leben
gestalten kann,
setzt uns nur
unter Druck**

n

Nun hebe jede die Hand, bei der es wirklich funktioniert hat. Haben inniges Wollen und gute Worte allein den widerspenstigen Typen mit den tollen Augen dazu gebracht, uns zu lieben? Verwandelten wir uns allein durch gute Laune in die talentierte Führungskraft, die wir schon immer sein wollten? Lösten sich Ängste auf, nur weil wir uns sagten: „Alles in bester Ordnung“? Kaum. Selten. Nie.

„Das ‚Don't worry, be happy‘, das uns in den Ohren tönt, führt dazu, dass viele Menschen so tun, als ob es ihnen gelänge, stets ‚cool‘ und ‚gut drauf‘ zu sein. Hinter dieser Fassade sieht es oft ganz anders aus“, schreibt der Psychologe Matthias Wengenroth, er ist ein wichtiger Wegbereiter der Akzeptanz- und Commitment-Therapie in Deutschland.

Positive Affirmationen können zwar bis zu einem gewissen Grade funktionieren, etwa um die Aufmerksamkeit zu kanalisieren und die Konzentration zu steigern, das ist wissenschaftlich gut belegt. Es funktioniert aber vermutlich vor allem bei Menschen, die sowieso schon über ein gutes Selbstwertgefühl verfügen.

Unsichere Menschen fühlen sich durch diese Art der Selbstversicherung eher noch schlechter, weil Beteuerungen und tatsächliche innere Gestimmtheit meilenweit auseinanderklaffen. Sie glauben die Story, die sie sich selbst erzählen, einfach nicht. Sie löst eher Druck und Frust als Glück und Gelassenheit aus. Statt darauf zu beharren, sich clever und besonders schön zu finden, sei es wirksamer, so die Erkenntnis von Motivationspsychologen, zu fragen: „Warum kann ich positive Affirmationen nicht gut annehmen? Was fehlt mir, damit ich mich kompetent fühle?“ Über diese Fragen kommen wir zum Problem hinter dem Problem.

Und könnten uns die Unterstützung organisieren, die wir benötigen.

Es gibt aber weitere Gründe, warum überschwänglicher Optimismus gar nicht das Ziel sein muss. Ja. Zuversichtliche Menschen sind tatsächlich im Schnitt glücklicher, gesünder, weniger gestresst und leben länger. Sie sind beruflich erfolgreicher und führen häufiger glückliche Beziehungen. Das gilt jedoch nur für gemäßigte, nicht für extreme Optimisten.

Besser als extremer Optimismus ist es, Schwieriges zu akzeptieren und Ziele realistisch zu definieren. Trotzdem können wir dabei glücklich sein

Negatives auszublenden und nur an das Gute zu glauben, hat sich nicht als wirksame Strategie erwiesen. Optimismus braucht ein Korrektiv. Die Alternative zum Optimismus sei nicht Verzweiflung, sondern Realismus, meint die amerikanische Publizistin Barbara Ehrenreich, die vor einigen Jahren als eine der Ersten den Hype ums „Keep smiling“ infrage stellte. Zu viel Überschwang kann dazu führen, dass wir unsere Grenzen nicht wahrnehmen und uns überfordern. Zufriedenheit und Erfolg wachsen, wenn sich (Selbst-)Zweifel in eine gesunde Skepsis verwandeln, zur freundlichen Stimme im inneren Orchester, die uns vor Fehlern und Überforderung bewahrt.

Und die gute Nachricht bleibt ja. Die Grundannahme der Positiven Psychologie stimmt: Wir haben es tatsächlich zu einem guten Teil in der Hand, wie zufrieden und glücklich wir sind. Doch leichter als mit extremer Zuversicht gelingt das, wenn wir lernen, Schwieriges zu akzeptieren und realistische Ziele zu definieren. Statt auf bessere Gefühle zu setzen, ist es wesentlich hilfreicher, die Gefühle, die wir haben, anders zu bewerten. Oder sie einfach da sein zu lassen. „Wer sehr viel Energie darauf verwendet, bestimmte Gefühle nicht zu haben, dem fehlt diese Energie bei der Verfolgung seiner Lebensziele“, so Wengenroth.

d

Die Sportpsychologin Pippa Grange hat diesen Ansatz mit der englischen Nationalmannschaft umgesetzt. Das Team bereitete sich auf die WM nicht nur mit Training auf dem Feld vor, sondern die Spieler setzten sich zum Beispiel in kleinen Gruppen zusammen und erzählten sich gegenseitig von ihren Erfahrungen im Leben, von sich selbst und ihren Ängsten. Und: Sie übten ein, die Dinge anders zu bewerten. Sie lernten, einen Strafstoß nicht mehr als Bedrohung zu sehen. Im Match gegen Kolumbien gelang es diesen Spielern tatsächlich, das englische Elfmeter-Trauma zu überwinden. Das erste Mal nach 22 Jahren gewannen die „Three Lions“ wieder.

Jene Freundin, der wir beim Japaner so gut zugeredet hatten, gewann übrigens auch. Ihre Chefin, die von ihrer Absage zunächst enttäuscht gewesen war, bot ihr einige Wochen später eine Weiterbildung im Bereich Projektmanagement an. Alles hat seine Zeit. 