

Was ist Positives Denken? (L.Gassmann)

Was ist Positives Denken?

Von Dr. theol. Lothar Gassmann

„Ich denke positiv“ - immer häufiger hört und liest man diesen Satz. Was hat es mit der Bewegung des „Positiven Denkens“, des „Neuen Denkens“, der „Neugedankenlehre“ u.a. auf sich? Der einflußreichste Autor dieser Bewegung - neben Vertretern wie Norman Vincent Peale, Napoleon Hill, Robert Schuller und anderen - ist Joseph Murphy. Deshalb werde ich mich bei der nachfolgenden Darstellung und Beurteilung auf ihn konzentrieren. Ich zitiere dabei aus verschiedenen Büchern von ihm (Quellenangaben und eine ausführlichere Analyse finden sich in meiner Schrift „Was ist Positives Denken?“, Logos-Verlag, Lage 1998).

Murphy schreibt: „Es gibt eine universelle geistige Kraft. Nichts auf der Welt ist mächtiger als sie. Was immer Sie sich wünschen, diese Kraft vermag Ihren Wunsch zu erfüllen. Und diese Kraft ist geistiger Natur und in Ihnen. Es ist Ihr Geist, der Teil des universellen Geistes und eins mit ihm ist.“ - Das ist der Kern von Murphys Lehre des Positiven Denkens. Murphy setzt beim Menschen und seinem Glückstreben an. „Tun Sie, wonach Ihr Herz Sie drängt, und tun Sie es aus reinem Vergnügen an der Sache.“ Alles - Gott, Glaube, Gebet, positives Denken usw. - wird diesem Glückstreben untergeordnet und ist nichts weiter als Schlüssel zur Erfüllung möglichst vieler Wünsche.

Gott ist nach Murphy die „unendliche Heilkraft, die göttliche Vorsehung oder einfach die Natur, das Leben, das Lebensprinzip“. „Psychologisch gesehen wird Gott für Sie das, als was Sie ihn betrachten ... Ob Sie ihn die Heilige Dreifaltigkeit oder Schöpfer nennen, ob Allah, Brahma oder Wischnu, Überseele oder Vorsehung, unendliche Weisheit oder Allgegenwart, Erschaffer des Universums oder göttlicher Geist, höchstes Wesen, Lebensprinzip, lebendiger Geist oder schöpferische Allmacht - es tut nichts zur Sache.“ Der Mensch ist es somit, der sich kraft seiner Vorstellung seinen Gott erschafft. Und tatsächlich setzt Murphy Gott mit dem menschlichen Unterbewußtsein gleich: „Das Wort 'Herr' ist auszulegen als die Allmacht bzw. die unendlichen Kräfte Ihres Unterbewußtseins.“ „Ihr Geist ist Gottes Geist, Ihre Seele ist Gottes Seele, und das Lebensprinzip (Gott) wirkt in Ihnen.“

Glaube ist demzufolge ein „Gedanke“ oder „Geistesinhalt“. „Glauben bedeutet, etwas als wahr zu akzeptieren.“ „Nicht der Inhalt oder Gegenstand seines Glaubens ist es, der die Gebete eines Menschen wirksam gestaltet. Die Erhörung tritt vielmehr dann ein, wenn das Unterbewußtsein des Betroffenen auf seine Gedanken oder Vorstellungen reagiert. Dieses Gesetz des Glaubens entfaltet seine Wirkungen in allen Religionen der Welt und verleiht ihnen ihren psychologischen Wahrheitsgehalt.“ „Es gilt ... sich ... voll gläubigen Vertrauens auf die unbegrenzte Macht des Unterbewußtseins zu verlassen.“ Murphy lehrt den Glauben an sich selbst, an die im Unterbewußtsein schlummernden Kräfte. Von einem Glauben an Gott kann er nur insoweit sprechen, als er Gott und Unterbewußtsein identisch sieht. Zwischen Glauben und Denken besteht für ihn kein Unterschied. Deshalb braucht der Mensch nicht an eine außerhalb von ihm existierende Macht zu glauben, sondern kann durch Programmierung seines Glaubens bzw. Denkens sein Leben verändern: „Was Sie glauben, werden Sie.“ „Denken Sie Gutes, ist Gutes die Folge; denken Sie Schlechtes, ist Schlechtes die Folge.“ Das ist der Kernsatz der Lehre vom „Positiven Denken“.

Gebet nach Murphy ist Autosuggestion und Mittel zur Selbstverwirklichung. „Christen, Buddhisten, Mohammedaner und orthodoxe Juden werden in gleicher Weise erhört ... einzig und allein deshalb, weil sie geistig und seelisch von der Überzeugung durchdrungen sind, ihre Gebete würden erhört werden ... Im Grunde genommen ist ja die Erhörung eines Gebets nichts anderes als die Verwirklichung bestimmter Herzenswünsche.“ „Unter einem >wissenschaftlichen Gebet< verstehen wir das harmonische Zusammenwirken der bewußten und unterbewußten Geisteskräfte, die mittels wissenschaftlich gesicherter Methoden zur Verwirklichung eines bestimmten Ziels eingesetzt werden.“ Murphy verwendet die Begriffe „Gebet“ und „Suggestion“ oft in austauschbarer Form. Zur Veranschaulichung sei ein typisches Murphy'sches „Gebet“ wiedergegeben: „Ab sofort erwarte ich nur das Beste, und ich weiß, daß mir unweigerlich das Beste zuteil wird. Ich weiß, daß ich auf vielfältigste Weise Erfolg haben werde. Sobald ich dazu neige, meine Kraft zu bezweifeln, mich herabzusetzen oder zu verurteilen, werde ich nachdrücklich bekräftigen: 'Ich preise Gott in mir, der mich auf allen Wegen führt und über mich wacht.' Ich weiß, daß meine wirkliche Natur göttlich ist, daß Gott mir innewohnt und mich in jeder Weise gedeihen läßt. Ich entscheide mich für gute Leistung, Erfolg und Wohlstand. Göttliche Liebe geht mir auf allen Wegen voraus und ich komme besser voran, als ich mir hätte träumen lassen.“

Sünde ist laut Murphy nicht wirklich. „Gott in seiner Vollkommenheit sieht Sie makellos“, weil ja jeder identisch mit dem vollkommenen Gott bzw. Unterbewußtsein ist. „Die einzige Sünde ist die Unkenntnis der Lebensgesetze.“ Sie liegt also nicht im Wesen des Menschen, sondern in seiner mangelnden Erkenntnis des „Wahren, Schönen und Guten“. „Sündigen bedeutet ... am Sinn des Lebens vorbeigehen und vom Weg der Gesundheit, menschlichen Glücks und inneren Friedens abzuweichen.“ „Ihr Ziel zu verfehlen bzw. nicht zu erreichen, ist Sünde - nicht mehr, nicht weniger. Sie sündigen daher, wenn Sie nicht Gesundheit, Wohlstand, Erfolg, Seelenfrieden, Liebe und Glück - echte Selbstverwirklichung - anstreben.“ Nicht die Trennung von Gott, sondern der Verzicht auf Steigerung des menschlichen Selbst ist somit laut Murphy Sünde.

Krankheit und Tod haben für Murphy ebenfalls keine Wirklichkeit bzw. werden nicht ernst genommen. Krankheit ist nichts anderes als Folge von Irrglauben, grundlosen Befürchtungen sowie negativen Gedanken und Vorstellungen. Zu ihrer Heilung bedarf es nur einer geistigen Umstellung hin zum positiven Denken. Der „einzige wirkliche Tod“ ist „ein psychologischer Prozeß und zwar von der Art, daß ein Mensch sich selber aufgabe, verkümmere, ja >sterbe<, indem er sich im Gefälle der Unwissenheit und Trägheit sowie der Furcht und des Aberglaubens treiben lasse. Darüber triumphieren Glaube und Begeisterung, Vertrauen und wahre Lebenserfüllung; sie erwecken einen Menschen zu neuem Leben“.

Vergebung ist Selbstvergebung. Nach Murphys Konzeption kann der mit unserem Unterbewußtsein identische Gott weder richten noch vergeben, sondern uns in seiner Liebe nur mit allen erdenklichen Wohltaten überschütten. „Gottes Segnungen nehmen kein Ende. Es liegt Gottes Liebe fern, zu richten und zu verdammen ... Das Urteil wird von uns selbst gefällt auf Grund dessen, was wir begreifen und glauben.“ „Gott verurteilt niemanden, und wenn wir uns selbst verzeihen, wird uns verziehen. Selbstverurteilung ist die Hölle, Selbstvergebung ist der Frieden des Himmels.“ „Hölle“ bedeutet „Einengung, Fessel“; „Himmel“ bedeutet „Frieden, Harmonie und Gesundheit“, ist also – wie die Vergebung – rein innerweltlich verstanden. Solche Vergebung, solche Erlösung, solches Heil kommt nicht von außen, wird nicht von einem wirklichen Gott zugesprochen, sondern es kommt von innen: aus dem Unterbewußtsein wenn ihm die richtige Geisteshaltung des positiven Denkens einsuggeriert ist.

Betrachtet man solche Zielsetzungen kritisch, dann entdeckt man hier eine moderne Form des Hedonismus. Der Begriff „Hedonismus“ umfaßt verschiedene ethische Lehren, die im Empfinden von Lust (griech. hedone) den letzten Grund des sittlichen Handelns sehen. Murphy ist insofern Hedonist, als seine ganze Lehre auf die Gewinnung von möglichst viel Glück und Lust für den einzelnen zielt. Glück und Lust fallen bei Murphy zusammen, etwa indem er schreibt: „Ihre Reise in die wunderbare Tiefenwelt Ihrer Seele wird Ihnen vielfachen Gewinn bringen. Sie befinden sich unterwegs zur Verwirklichung Ihrer Persönlichkeit und des Ihnen wie allen Menschen eingegebenen Glücksstrebens. Sie werden in klingender Münze entschädigt werden: durch Gewinn an Liebe, Gesundheit, Wohlergehen und Harmonie.“ Immer wieder verfällt er einem platten Materialismus: „Geld ist nicht nur etwas Gutes, sondern sogar etwas sehr Gutes.“ „Armut ist eine geistige Krankheit.“ Wer arm ist, hat nach Murphy noch nicht die richtige Geisteshaltung. Wer positiv denkt, dem werden sich alle Wünsche erfüllen. An anderer Stelle wiederum heißt es: „Reichtum allein macht nicht glücklich ... Nur aus der richtigen Geisteshaltung erwächst das Glück.“ Der Mensch kann „sein Glück nur in sich selbst finden.“ Murphy empfiehlt auch die Zuwendung zum Mitmenschen, aber nicht um des Mitmenschen willen, sondern zur eigenen Glückssteigerung: „Am glücklichsten ist, wer sein bestes verwirklicht und gibt.“

Murphy und alle Hedonisten sind zu fragen: Was ist Lust? Was ist Glück? Gibt es nicht noch etwas Größeres, von dem her Glück erst definiert werden kann, nämlich Heil? Heil im biblischen Sinn (hebr. schalom, griech. eirene) meint Ganz-Sein, im Einklang stehen, Frieden haben mit Gott und

den Menschen. Heil beinhaltet somit die Dimension über mir (Gott) und neben mir (die Mitmenschen). Heil ist nicht egozentrisch, sondern theo- und altrozentrisch bestimmt. In diesem Rahmen finde ich auch Glück, aber eben im Bezogensein auf Gott um Gottes willen und den Nächsten um des Nächsten willen, nicht im Kreisen um mich selber. Glück finde ich, wenn ich von mir wegsehe und hinsehe auf Gott und den Nächsten. Dann kann ich mich freuen mit den Fröhlichen und weinen mit den Weinenden (Röm 12,15) - und beides ist Glück. Dann kann ich Gott danken, daß er mich erlöst hat, dann kann ich ihm danken, wenn er mir Lasten auferlegt - und beides ist Glück. Denn Jesus hat mein Kreuz zuerst getragen und meine Last ein für allemal abgetragen: „Will mir jemand nachfolgen, der verleugne (!) sich selbst und nehme sein Kreuz auf sich und folge mir. Denn wer sein Leben erhalten will, der wird's verlieren; wer aber sein Leben verliert um meinetwillen, der wird's finden“ (Mt 16,24 f.).

Und weiter die Frage, die an alle Hedonisten gerichtet sein könnte: „Was würde es dem Menschen helfen, wenn er die ganze Welt (mit all ihrer Lust, ihrem Glück; d. Verf.) gewönne und doch Schaden nähme an seiner Seele? (Mt 16,26). Gibt es eine deutlichere Absage insbesondere an den hedonistischen Materialisten? Gibt es Glück - wahres, dauerhaftes Glück - ohne Blick auf Gott? Schließlich ist festzustellen: Der Hedonismus geht von einem naiven Utopismus aus. Gewiß ist es zu begrüßen, wenn es dem Menschen möglichst gut geht. Gewiß soll jeder so glücklich sein, wie er kann. Aber in Wirklichkeit läßt sich das kaum erreichen. Im Gegenteil: Der Mensch, der ständig auf der Glückssuche ist, wird um so unglücklicher, wenn er das erstrebte Ziel nicht erreicht. Der Hedonist übersieht gern, daß Glück und Leid sich wie zwei Pole verhalten, von denen keiner fehlen kann. Leid ist eine menschliche Grunderfahrung, die niemals ausbleiben wird. Das Paradies auf Erden wird nie entstehen. Die realistischste Sicht unter den Hedonisten hatte noch Epikur. Er begegnete in Gelassenheit dem Leid und der Unlust und suchte durch seine innere Geisteshaltung auch daraus Lust zu gewinnen. Leid beginnt schon da, wo der Mensch mit seinem Glücksstreben an die Grenze des Mitmenschen stößt. Je mehr einer nach seinem eigenen Glück strebt, desto mehr Widerstand wird er beim anderen erfahren.

Weitere Grenzen liegen in den eigenen schwachen Kräften und Mitteln sowie in den von Gott jedem Menschen gesetzten Schranken. Wer wie Murphy seinen Lesern alles verspricht, führt sie in tiefstes Unglück hinein, wenn die Erwartungen die Möglichkeiten übersteigen. Murphy verspricht nämlich seinen Lesern viel, sehr viel. Und er kann auch erstaunliche Erfolgsberichte bringen. Worauf aber beruhen diese „Erfolge“? Auf Autosuggestion - einer Methode, die durchaus wirksam ist, aber mit Gebet im biblischen Sinn nichts zu tun hat.

Autosuggestion heißt Selbstbeeinflussung. Ausgehend von der Annahme, daß Hypnose eine normale, der Beeinflußbarkeit besonders zugängliche menschliche Erscheinung sei, hat E. Coué (1857-1926) diese Methode entwickelt. Murphy bringt also im Grunde nichts Neues, sondern baut auf den Erkenntnissen von Coué auf. Er verbrämt sie mit einer religiösen Sprache und verbindet sie mit seinem mystisch-säkularen Weltbild.

Autosuggestion setzt voraus, daß im Menschen Selbstheilungskräfte vorhanden sind. Diese müssen nur aktiviert werden, dann treten Heilung, Besserung des Wohlbefindens und Erfüllung von Wünschen ein. Die Aktivierung von menschlichen Kräften geschieht durch dauerndes Bewußterhalten suggestiver Inhalte, etwa durch ständiges Wiederholen formelhafter Wendungen: „Es geht mir von Tag zu Tag immer besser und besser.“ - „Ich bin vollkommen, und vollkommene Harmonie durchströmt meinen Körper.“ Murphy verwendet besonders gern Bibelsprüche als „Formeln“ (!) - oder Wendungen wie „Die geistige Heilkraft ist allgegenwärtig“; „Wunderbar sind die Werke der mir innewohnenden Weisheit“ usw. Als äußere Haltung wird ein tranceartiger Zustand empfohlen, in dem das Unterbewußtsein besonders aufnahmebereit ist: „Versetzen Sie sich in eine Art Dämmer Schlaf und wiederholen Sie dann in völliger innerer und äußerer Ruhe ein und denselben Gedanken.“

Die Wirksamkeit der autosuggestiven Methode auf psychosomatischem Gebiet ist unbestreitbar. Hier wird mit der Erkenntnis, daß der Mensch eine untrennbare Einheit von Leib, Seele und Geist ist, ernst gemacht. Viele körperliche Leiden lassen sich durch seelische Beeinflussung heilen. Ähnlich wirkt ja auch die Heilung durch Einbildung mittels des Plazeboeffekts (Scheinmedikament). Es ist aber falsch anzunehmen, daß alle Krankheiten auf diese Art heilbar sind. Es besteht die ernstzunehmende Gefahr, daß man sich einseitig auf die autosuggestive Selbstheilung verläßt und es dadurch versäumt, organischen Ursachen auf den Grund zu gehen bzw. anderweitige Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Ferner kann derjenige, der Autosuggestion betreibt, einem ungesunden Wunschdenken verfallen, das zu Fehlverhalten in der konkreten Lebenswirklichkeit führen kann. Er erwartet alles von der Programmierung seines Unterbewußtseins und ist enttäuscht, wenn er Widerstand in der wirklichen Welt erfährt. Selbstverständlich schildert Murphy ausschließlich Erfolgsberichte. Diesen könnten aber mindestens genau so viele Versagensberichte entgegengestellt werden.

Wie sieht im Unterschied zur Autosuggestion, die Murphy „Gebet“ nennt, wirkliches, biblisches Gebet aus? Der biblische Beter erwartet nichts von sich und alles von Gott. Für ihn ist Gott nicht identisch mit der Macht seines Unterbewußtseins, sondern ein wirkliches, personales Gegenüber. Während die Murphy'schen „Gebete“ Selbstgespräche sind, sagt der biblische Beter zu Gott „Du“. Während der Murphy'sche Beter Heil aus seinem Inneren erwartet, hofft der biblische Beter auf die gnädige Zuwendung Gottes von außen.

Er hofft darauf, aber er hat sie nicht in der Hand. Gott ist frei, Gebet auch nicht zu erhören oder in einer anderen Weise als erwartet. Deshalb betet der Christ: „Dein Wille geschehe“ (Mt 6,10). Gott weiß über unser Bitten und Verstehen, was für uns und für –den Nächsten gut ist. Er sieht weiter als wir. Er ist kein billiger Wunscherfüller, sondern der Herr der Welt, der uns lieb hat, aber auch straft, wenn wir ungehorsam sind.

Es gibt so viele unvernünftige, egoistische und einander widersprechende Wünsche. Würde uns

Gott alle Wünsche erfüllen, würde diese Welt im Chaos enden. Man weiß, wie schwierig, rücksichtslos und genußsüchtig Kinder werden können, denen ihre Eltern alles durchgehen lassen. Verwöhnung tut nicht gut. Auch Gott will uns nicht verwöhnen, sondern als verantwortliche Menschen haben, die für andere dasein können. Das ist Liebe. „Mein Sohn, verwirf die Zucht des Herrn nicht und sei nicht ungeduldig, wenn er dich zurechtweist; denn wen der Herr liebt, den weist er zurecht und hat doch Wohlgefallen an ihm wie ein Vater am Sohn“ (Spr 3,11 f.). – Wo findet sich ein solcher Gedanke bei Murphy?

Zusammenfassend ist zur Lehre vom Positiven Denken folgendes festzustellen:

Positives Denken betrachtet Gott als Projektion und Geschöpf des Menschen, als „Macht des Unterbewußtsein“, über die der Mensch verfügen kann. – Die Bibel beschreibt Gott als den Schöpfer des Menschen, der lebendig, wirklich, transzendent (überweltlich) und frei ist – frei, auch in die Immanenz (Innerweltlichkeit) einzugehen, ohne in ihr aufzugehen.

Positives Denken betrachtet Glauben als Denken mit dem Ziel eines „positiven Denkens“, das fast alle Probleme lösen kann. – Die Bibel beschreibt Glauben als festes Vertrauen auf den lebendigen Gott und die durch Jesu Kreuzestod geschehene Erlösung.

Positives Denken betrachtet Gebet als Autosuggestion mit dem Ziel der Erfüllung menschlicher Wünsche. – Die Bibel beschreibt Gebet als Reden mit dem lebendigen Gott im Namen Jesu mit dem Ziel der Erkenntnis und Erfüllung des Willens Gottes.

Positives Denken betrachtet Sünde als das Verfehlen menschlicher Selbstverwirklichung. – Die Bibel beschreibt Sünde als menschliche Selbstverwirklichung an Gott vorbei und gegen Gott.

Positives Denken betrachtet Krankheit und Tod als Einbildung. – Die Bibel beschreibt Krankheit und Tod als Lohn der Sünde und bittere Wirklichkeit.

Positives Denken betrachtet Vergebung als Selbstvergebung. – Die Bibel beschreibt Vergebung als Vergebung durch Gott und Erlösung von Sünde, Teufel und Tod.

Positives Denken betrachtet Jesus Christus als guten Menschen und Vorbild. – Die Bibel beschreibt Jesus Christus als wahren Menschen und wahren Gott zugleich, als Gottes Sohn, einzigen Weg zu Gott dem Vater und einzigen Erlöser.

Buchtip: Dr. Lothar Gassmann: WAS IST POSITIVES DENKEN?, Logos-Verlag, Ehlenbrucher Str. 96, D-32791 Lage, 43 Seiten, 5,80 DM

info@horst-koch.de