

Toxische Positivität: Wenn die Forderung nach positivem Denken uns vergiftet

Haben Sie schon einmal von „Toxischer Positivität“ gehört? Auf den ersten Blick scheint die Begriffskombination widersprüchlich. Wenn etwas toxisch, also giftig ist, kann es nicht gut für uns sein. Positives Denken ist jedoch in vielen Situationen hilfreich. Optimistische Menschen kommen in der Regel leichter durch Krisen, werden seltener depressiv und erholen sich auch schneller von Rückschlägen. Warum sollte das toxisch sein? Wir haben Ruth Belzner danach gefragt. Die Psychologin leitet in Würzburg die TelefonSeelsorge und hat sich intensiv mit diesem Thema auseinandergesetzt.

perspektive: Wie würden Sie den Begriff toxische Positivität übersetzen?

Ruth Belzner: „Vergiftende Gutgelauntheit“ finde ich ganz treffend. Und das meint den Anspruch, man müsse auch in einer sehr belastenden oder bedrohlichen Situation, z. B. in einer schweren Erkrankung, einen Sinn und Gewinn finden. Vergiftend ist eine solche Gutgelauntheit, weil sie Schmerz, Trauer und Angst als falsche Reaktionen sieht und sie den Betroffenen aberkennt.

Ist es denn nicht gut, wenn wir versuchen, positiv zu denken oder andere dazu zu animieren?

Sicher ist es gut für uns, wenn wir auch in schweren Situationen nicht resignieren, sondern Quellen der Zuversicht finden. Ein Mitmensch, der eine

zuversichtliche Haltung zum Leben hat, kann durch sein Da-Sein, Aushalten und stellvertretendes Hoffen dafür hilfreich sein. Diese Person darf uns aber nicht zu positivem Denken „animieren“ wollen. Zum einen funktioniert das nicht und zum anderen negiert das unseren Schmerz. Der Mitmensch kann nur hoffen, dass seine Zuversicht uns mitträgt und ansteckt. Und er sollte es aushalten, wenn die Ansteckung nicht so einfach gelingt.

Herrscht heutzutage ein gewisser Zwang zum Glückhsein, wie er sich z. B. in den Sozialen Medien spiegelt?

Nicht nur in den sozialen Medien, auch in zahlreichen Lebenshilfe-Büchern wird der Eindruck vermittelt, wer nicht glücklich und erfolgreich ist, ist selber schuld und macht etwas

falsch. Dennoch würde ich das nicht „Zwang“ nennen, denn im Grunde kann man sich gegen dieses Diktat abgrenzen und ehrlich zu seinen (traurigen) Gefühlen stehen. Glücklose bis unglückliche Zeiten kennen wir schließlich alle. Zudem: Glück ist nur dann als solches wahrnehmbar, wenn wir auch wissen, wie sich Unglücklichsein anfühlt.

Kann der Zwang zum Glückhsein unglücklich machen?

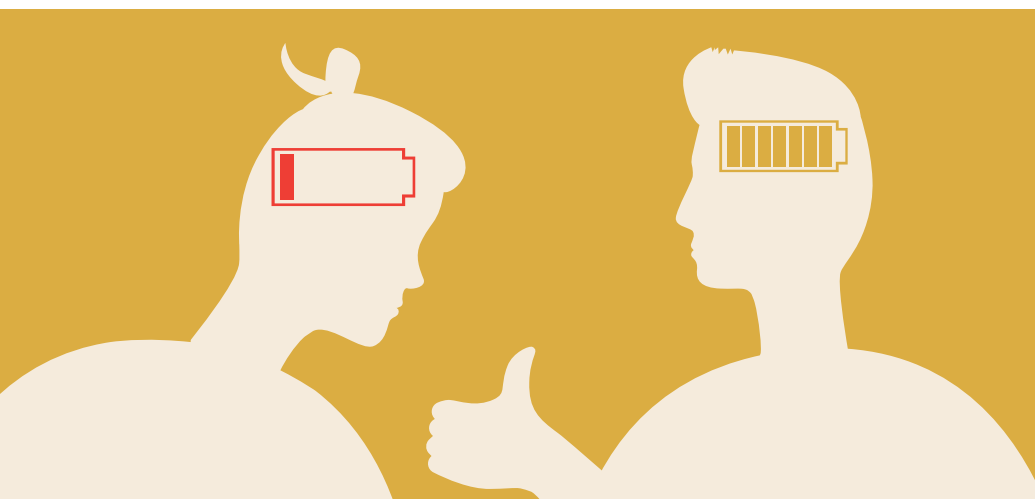
Das kann er nicht nur, das tut er sicher, wenn man sich ihm unterwirft. An etwas scheitern, einen Verlust erleiden, oder auch „nur“ sein Leben gerade ziemlich anstrengend und unspektakulär zu finden, also nicht glücklich zu sein, das ist an sich schon nicht einfach. Richtig schwierig wird es, wenn man sich selbst dafür verurteilt oder wahrnimmt, dass andere einen deshalb abwerten.

In der TelefonSeelsorge hören wir viele Menschen, die nicht nur an fehlendem Glück und Erfolg leiden, sondern auch daran, sich wegen Ihrer Glücklosigkeit als Außenseiter und „Loser“ zu erleben.

Welche Gefahr sehen Sie darin, dass Unglück nicht sein darf?

Am gravierendsten finde ich die soziale Isolation, in die Menschen geraten können, wenn sie unglücklich sind. Dabei spielen zwei Dynamiken einander zu: Zum einen wenden sich andere Menschen häufig ab, wenn jemand leidet und sich nicht aufmuntern lässt. Zum anderen ziehen sich Betroffene von sich aus zurück, weil sie fürchten, entweder „zwangsaufgemuntert“ oder abgelehnt zu werden; aber auch, weil sie anderen nicht zur Last fallen oder die Laune verderben wollen.

Dabei ist gerade in einer schweren, traurigen Lage die Nähe und Empathie



Anderer ganz wichtig. Was Betroffene von den Anderen jedoch nicht brauchen: die Aufforderung zum positiven Denken oder aufmunternde Sprüche und Ratschläge.

Wieso sehen Sie in Ratschlägen oder Mutmachern von Freunden und Familie das Potenzial, dass sie eher nach hinten losgehen? Können Sie ein paar Beispiele nennen?

Ein Klassiker ist: „Du musst einfach positiv denken, dann wird alles gut“ – oder so ähnlich. Da stecken zwei Giftstoffe drin: Man bekommt einen „einfachen“ Auftrag, den man aber höchstwahrscheinlich nicht erfüllen kann, was einem das Gefühl von Inkompetenz vermittelt. Und man wird zudem verantwortlich gemacht für den Verlauf, ist demnach selbst schuld an eventuellen Rückschlägen oder gar einem fatalen Ende: Man hat wohl nicht positiv genug gedacht.

Auch einen Satz wie: „Die Krankheit ist eine Botschaft, überlege, was sie dir sagen will“, finde ich hoch problematisch. Eine Erkrankung ist ein Schicksalsschlag, auch dann, wenn eigenes Verhalten das Risiko tatsächlich erhöht haben könnte. Zu fordern man solle in der Erkrankung einen Sinn sehen, ist – insbesondere in der Akutsituation – übergriffig. Ich halte das zudem für esoterischen Quatsch. Dabei gilt durchaus: Die bedrohliche Erfahrung kann auch Veränderungen bewirken, die man als Gewinn sieht, z. B. ein sorgfältigerer Umgang mit den eigenen Ressourcen, eine bewusstere Wertschätzung der (wiedererlangten) Gesundheit, Prioritäten im eigenen Leben neu setzen. Doch es braucht in der Regel einige Zeit, bis Betroffene bei aller Erschütterung auch einen wertschätzenden Blick für die sinnvollen Veränderungen bekommen können. Und diesen Blick kann einem niemand verordnen, genauso wenig wie Zuversicht.

Warum fällt es so schwer, sich den negativen Gedanken und Gefühlen zu stellen?

Die Antwort hat fünf Buchstaben: ANGST. Angst ist die unvermeidliche und sinnvolle Reaktion auf eine Bedrohung. Sie macht uns klar, dass es jetzt um etwas Wichtiges geht. Sie fühlt sich aber so ungut an, dass wir sie vermeiden wollen. Für unmittelbar Betroffene ist das kaum möglich. Sie haben die Angst konkret. Sehr zu hoffen ist, dass sie sie aushalten, nicht panisch werden und entscheidungsfähig bleiben. Denn Lähmung und Panik sind mögliche destruktive Nebenwirkungen der Angst.

Als Menschen im Umfeld erleben wir die Angst „nur“ mittelbar. Wir nehmen sie bei den Betroffenen wahr und sie regt sich in uns, wenn wir überlegen, dass es auch uns treffen könnte. Diese mittelbare Angst können wir durch die beschriebenen Aufmunterungen und Ratschläge abwehren. Den Preis dafür zahlen die mit ihrer Angst allein gelassenen Betroffenen.

Was raten Sie Betroffenen und was dem sozialen Umfeld?

Das Wichtigste lässt sich nicht raten, es ist jedoch allen Beteiligten sehr zu wünschen: MUT!

Betroffenen ist der Mut zu deutlicher Abgrenzung zu wünschen, wenn andere in scheinbar guter Absicht übergriffig und verletzend sind. Und ihnen sind mutige Mitmenschen zu wünschen. Die Mitmenschen brauchen nämlich den Mut, vor einer bedrohlichen Situation und der Angst des Betroffenen nicht zurückzuschrecken, sie nicht zu bagatellisieren und sie mit auszuhalten. Es fordert auch Mut, sich den eigenen Ängsten und der Hilflosigkeit zu stellen.

Und nun doch ein Rat: Wir können einen anderen Menschen nicht mit Worten trösten. Wir können jedoch durch zugewandtes und mitfühlendes Da-Sein und Mit-Aushalten für den anderen ein großer Trost sein.

Liebe Frau Belzner, wir danken Ihnen für das Gespräch.

Autorin dieses Beitrags



Ruth Belzner

*Diplom-Psychologin
Leiterin der TelefonSeelsorge
Würzburg*