

# 1 Was ist Positives Denken?

*Wir haben immer an der Hoffnung,  
dem Glauben, der Überzeugung festgehalten  
dass hinter dem Horizont ein besseres Leben  
eine bessere Welt ist.*

Franklin D. Roosevelt, 32. Präsident der USA

Die Eiswarnung des Ozeandampfers Baltic erreichte die Titanic am frühen Nachmittag des 14. April 1912. Da der Winter sehr mild gewesen war, hatten sich Eisschollen von den arktischen Eismassen gelöst und drifteten quer über die transatlantischen Schifffahrtswege nach Süden. Obwohl die Titanic nach den angegebenen Koordinaten noch am selben Tag in die Nähe des gesichteten Eisfeldes geraten würde, schien Bruce Ismay, Geschäftsführer der White-Star-Schifffahrtsgesellschaft und Erbauer des Ozeanriesen, völlig unbesorgt. Anstatt die Nachricht, die er von Kapitän Edward J. Smith erhalten hatte, an die Kommandobrücke weiterzuleiten, faltete er sie zusammen und steckte sie sich in die Brusttasche (vgl. Ballard, 1988; Butler, 2002).

Die Botschaft der Baltic war nicht die erste Warnung, welche die Titanic erhalten hatte. Seit der Luxusliner am 10. April den Hafen von Southampton verlassen hatte und zu seiner Jungfernfahrt nach New York aufgebrochen war, hatten mehrere Schiffe vor großen Eisbergen und schwerem Packeis gewarnt. So berichtete die vorbeifahrende Rappahannock am Abend des 13. April, bei der Durchquerung eines Eisfeldes beschädigt worden zu sein. Die Passagiere der Titanic bekamen bis auf wenige Ausnahmen von alledem jedoch nichts mit. Sie genossen einen Spaziergang auf der Promenade oder gingen Ablenkungen unter Deck nach. Den besser gestellten Gästen standen dort neben dem hervorragenden Restaurant und den eleganten Speisesälen ein Swimmingpool, ein türkisches Bad und ein Gymnastikraum zur Verfügung. Die White-Star-Line hatte darauf geachtet, dass die Titanic mit einer Länge von 269 Metern, einer Breite von 28 Metern und einem Gewicht von 46 329 Bruttoregistertonnen nicht nur das größte Schiff sein würde, das bis dahin je gebaut worden war, sondern dass sie auch in Hinsicht auf Komfort und Luxus neue Maßstäbe setzte.

Im Laufe des späten Nachmittags demonstrierte Bruce Ismay erneut, dass ihn die Eiswarnungen nicht verunsicherten. Als wolle er die Sicherheit der Titanic zur Schau stellen, zog er während eines Gesprächs mit zwei Damen die Meldung der Baltic aus der Tasche und las sie, wie von Überlebenden

berichtet wurde, mit demonstrativer Gelassenheit vor. Wie viele andere schien auch er der Meinung zu sein, dass die modernen Luxusliner dank der technischen Fortschritte im Schiffbau über die Gefahren erhaben seien, die auf einer Atlantiküberquerung lauern. So hatte die White-Star-Line schon während der Bauphase ihres neuen Flaggschiffs angekündigt, die Titanic werde „konstruiert um unversenkbar“ zu sein – ein Urteil, das nach ihrer Fertigstellung durch verschiedene Zeitungs- und Zeitschriftenartikel zusätzlich gestützt wurde. Dass Kapitän Smith bezüglich der Sicherheit moderner Schiffe dieselbe Ansicht vertrat, hatte er schon fünf Jahre zuvor zum Ausdruck gebracht. Als Kapitän der Adriatic hatte er damals in einem Interview erklärt: „Ich kann mir keine Umstände vorstellen, die ein solches Schiff zum Sinken bringen könnten. Ebenso wenig kann ich mir eine andere schreckliche Katastrophe vorstellen, die diesem Schiff zustoßen könnte. Die moderne Schiffbautechnik hat diese Probleme überwunden“ (Ballard, 1997, S. 86). Ein Angestellter der Titanic antwortete auf die Frage nach der Sicherheit des Schiffes sogar: „Gott selbst könnte dieses Schiff nicht versenken“ (Butler, 2002, S. 39; Übers. d. V.). Dass es für den Untergang der Titanic jedoch keiner übernatürlichen Kräfte bedurfte, zeigte sich nur wenig später auf tragische Weise.

Am Abend des 14. April, kurz nach neun Uhr, hatte sich der Kapitän mit seinem Zweiten Offizier Charles Lightoller beraten, bevor er sich schließlich in seine Kabine zurückzog. Sie hatten über die mögliche Bedrohung durch treibendes Eis gesprochen und Lightoller hatte die Männer im Ausguck beauftragt, besonders auf „Treibeis und Eisschollen“ zu achten. Als diese kurz vor Mitternacht tatsächlich Alarm schlugen, war es schon zu spät. Trotz der schlechten Sichtverhältnisse und vieler weiterer Eiswarnungen war die Titanic nahezu mit Höchstgeschwindigkeit gefahren. Die 37 Sekunden, die von der ersten Sichtung bis zur Kollision mit dem Eisberg vergingen, waren zu kurz, als dass der Ozeanriese hätte vollständig ausweichen können. Der Zusammenstoß riss ein riesiges Leck in den Schiffsrumpf und nach nur wenigen Minuten war klar, dass das Schiff untergehen würde. Als die Titanic zweieinhalb Stunden später von der Meeresoberfläche verschwand, hatte die Katastrophe über 1 500 Menschen das Leben gekostet.

Noch Jahrzehnte später beschäftigten sich Menschen mit dem tragischen Untergang dieses Luxusliners. Ein Thema, welches dabei immer wieder angesprochen wurde, war der Glaube an die Unsinkbarkeit der Titanic. Der Unfall wäre wohl vermieden worden, wenn die Verantwortlichen weniger Vertrauen in die Technik gesetzt hätten und mehr Vorsicht hätten walten lassen. Wäre die Katastrophe vielleicht durch ein geringeres Maß an Positivem Denken zu verhindern gewesen?

### 1.1 Die Geschichte Positiven Denkens

Als Ende der 90er Jahre des vergangenen Jahrhunderts die Welle der Motivationstrainer über Deutschland hereinbrach, schien Vorsicht plötzlich out zu sein. „Wir unterschätzen uns alle, wir sind viel besser, als wir denken“, meinte Bodo Schäfer, damals angeblich noch „Europas Money-Coach Nummer eins“ (vgl. Schwertfeger, 1998). Auch Jürgen Höller, „Deutschlands teuerster Motivationstrainer“, verkündete mit viel Pathos: „Jeder Mensch kann alles erreichen, was immer er sich vorstellt. Egal, ob finanzieller Reichtum, berufliche Karriere, vitale und kraftvolle Gesundheit, leidenschaftliche Beziehung. Alles, was Du glaubst und was Du wirklich willst, wird sich in Deinem Leben manifestieren.“ Botschaften wie diese waren Topthema auf Seminaren und in Büchern mit einschlägigen Titeln wie „Alles ist möglich“ (Höller, 1995) oder „Spreng Deine Grenzen“ (Höller, 2000).

Inzwischen ist es stiller geworden um die Motivationstrainer. Manchen von ihnen ist das Glück, welches sie anderen verheißen hatten, nicht lange treu geblieben. Trotzdem sind Menschen nach wie vor an Positivem Denken interessiert. Auch heute noch können Klassiker des Genres wie Peales „Die Kraft Positiven Denkens“ (Peale, 1994) oder Carnegies „Sorge dich nicht – lebe!“ (Carnegie, 2003) hohe Verkaufszahlen verzeichnen. Was ist also dran an Positivem Denken? Ist es wirklich der Schlüssel zu Erfolg und Zufriedenheit? Kann das tägliche Leben halten, was einschlägige Trainer und Autoren versprechen? Mit diesen Fragen setzt sich das vorliegende Buch – auf Basis wissenschaftlicher Untersuchungen – auseinander. Bevor sie jedoch beantwortet werden können, sollte zunächst geklärt werden, wie das Konzept Positiven Denkens entstand und was darunter zu verstehen ist.

#### 1.1.1 Der amerikanische Optimismus

Die Überzeugung, dass unser Denken prägt, wer wir sind, was wir werden und was wir erreichen können, ist keineswegs ein neuzeitliches Phänomen. Schon der römische Kaiser Marcus Aurelius schrieb im zweiten Jahrhundert nach Christus, dass „unser Leben das Produkt unserer Gedanken“ sei. Er soll gesagt haben, dass niemand glücklich sein kann, der nicht Gedanken der Zufriedenheit und des Glückes pflege. Auch die Bibel enthält Aussagen zur Macht positiver Überzeugungen: „Alles ist möglich dem der glaubt“ (Markus 9,23). Ob im alten Israel, bei den griechischen Philosophen, den Römern oder bei Konfuzius, man findet zahlreiche Hinweise auf den hilfreichen Einfluss einer positiven, hoffnungsvollen Denkweise. Große Popularität und weite Verbreitung erreichte die Lehre vom Positiven Denken jedoch erst im Laufe der letzten zwei Jahrhunderte durch die Schriften verschiedener amerikanischer Denker und Autoren, die im Folgenden beschrieben werden (vgl. Meyer, 1988).

Dass das Konzept des Positiven Denkens, wie es aus der Selbsthilfe- und Ratgeberliteratur bekannt ist, im Land der unbegrenzten Möglichkeiten seinen Ursprung hat, ist nicht verwunderlich. Schließlich lässt sich schon die Geschichte der Vereinigten Staaten als Lehrstück über die Machbarkeit des scheinbar Unmöglichen und die Segnungen von Zuversicht und Selbstvertrauen heranziehen. Die ersten Siedler, die auf der Mayflower in die neue Welt aufbrachen, taten dies mit viel Hoffnung. Die dreizehn Kolonien erklärten ihre Unabhängigkeit vom britischen Imperium und begaben sich damit in einen Krieg gegen ein finanziell, technisch und zahlenmäßig weit überlegenes Land – und sie gingen dennoch siegreich aus dem Konflikt hervor. Commager sieht hier den Ursprung des amerikanischen Optimismus: „Der Aufstieg Amerikas war ohne Beispiel in der Geschichte, und jeder Amerikaner wusste das“ (Commager, 1952, S. 20).

Doch auch weniger dramatische Tatsachen begünstigten den Hang der Amerikaner zu zuversichtlicher Einstellung. So entstand durch die europäische Besiedlung des amerikanischen Kontinents und durch die damit verbundenen Möglichkeiten ein Klima, das dem Gefühl förderlich war, dass der Einzelne sein eigenes Schicksal bestimmen könne. Erfolg schien greifbar für jeden, der gewillt war, sich ihn durch Fleiß zu erkämpfen. Der französische Einwanderer John de Crèvecoeur schrieb z. B. im Jahre 1787:

Wenn ein Europäer zum ersten Mal ankommt, scheint er in seinen Absichten wie auch in seinen Ansichten begrenzt; sein Maßstab ändert sich jedoch plötzlich; zuvor erschienen zweihundert Meilen wie eine große Entfernung, nun ist es nur noch eine Kleinigkeit; kaum hat er unsere Luft eingeatmet, schon schmiedet er Pläne und nimmt Vorhaben in Angriff, die ihm in seinem eigenen Land nie in den Sinn gekommen wären. Dort schränkt die Fülle der Einwohner viele nützliche Ideen ein und verhindert die lobenswertesten Vorhaben, die hier bis zur Vollendung heranreifen. [...] Er blickt um sich und sieht so manche wohlhabende Person, die nur wenige Jahre zuvor ebenso arm war wie er selbst. Dies ermutigt ihn sehr; er fängt an sich mit einer kleinen Unternehmung zu befassen, der ersten, leider, mit der er sich in seinem Leben je beschäftigt hat. Falls er weise ist, verbringt er zwei oder drei Jahre auf diese Weise, in welcher Zeit er sich Wissen aneignet und lernt, wie man Werkzeug benutzt, den Boden bearbeitet, Bäume fällt etc. Dies schafft die Grundlage für einen guten Ruf, die beste Anschaffung, die er tätigen kann. Er ist ermutigt, hat Freundschaft geschlossen; er wird beraten und angeleitet; er ist kühn, kauft ein Stück Land; er investiert all das Geld, das er mit sich gebracht hat, wie auch das, welches er verdient hat, und vertraut dem Gott der Ernte an, den Rest zu begleichen. Sein guter Ruf verschafft ihm einen Kredit. Nun besitzt er die Urkunde, die ihm und seiner Nachkommenschaft das Grundstück am Fluss, unbeschränkt vererbbar und auf zweihundert Morgen festgesetzt, überträgt. Was für eine Zeit im Leben dieses Mannes! [...] Aus dem Nichts in das Sein zu treten; vom Diener zum Rang des Meisters aufzusteigen; vom Sklaven eines despotischen Prinzen, ein freier Mann zu werden, im Besitz von Ländereien, die mit dem Segen jedes Gemeindeglieds ausgestattet sind! Wahrlich, was für eine Veränderung! Aufgrund dieser Veränderung geschieht es, dass aus ihm ein Amerikaner wird. (de Crèvecoeur, 1986, S. 81 ff., Übers. d. V.)

Auch der Historiker Commager sieht in den besonderen Umständen, denen die Menschen in der Neuen Welt ausgesetzt waren, den Ursprung ihrer Zuversicht:

Da Natur und Erfahrung den Optimismus rechtfertigten, waren die Amerikaner unverbesserliche Optimisten. [...] Der Fortschritt war dem Amerikaner kein philosophischer Begriff, sondern etwas Selbstverständliches, durch die Erfahrung Erhärtetes; er sah ihn täglich vor sich: Wildnis verwandelte sich in Ackerland, die Dörfer wuchsen zu Städten an, seine Gemeinde wie das ganze Volk waren im stetigen Aufstieg zu Reichtum und Macht begriffen.

[Der Amerikaner] lebte [...] in der Zukunft und kümmerte sich wenig um das, was das Heute bringen mochte, hingegen viel um die Träume – und Profite – von Morgen. Er schmiedete ehrgeizige Pläne und war gewohnt, selbst seine kühnsten Hoffnungen übertroffen zu sehen; schließlich kam er zu der Überzeugung, dass ihm nichts unmöglich sei [...]. Der Amerikaner sah die Gegenwart mit den Augen der Zukunft. [...] In jedem barfüßigen Jungen erblickte er einen zukünftigen Präsidenten oder Millionär [...]. (Commager, 1952, S. 20 f.)

Diese Vorstellung von der Erreichbarkeit der eigenen Ziele, die sich im „American Dream“ – dem Traum, vom Tellerwäscher zum Millionär zu werden – bis ins zwanzigste Jahrhundert fortsetzte, bildete wiederum den optimalen Nährboden für die Entstehung einer Bewegung, die das Positive Denken zu einer der höchsten Tugenden, sogar zu einer Notwendigkeit emporhob.

### *Der Einfluss Ralph Waldo Emersons*

Während der Erfolg der USA und ihrer Bürger für die Vertreter des Positiven Denkens häufig den praktischen Beweis für die Wirksamkeit einer zuversichtlichen Haltung darstellte, schuf der Philosoph und Dichter Ralph Waldo Emerson durch seine Schriften und Vorträge eine wichtige theoretische Grundlage, auf der nachfolgende Autoren ihre Konzepte aufbauen konnten. Der 1803 in Massachusetts geborene Emerson studierte zunächst Theologie und begann seine berufliche Laufbahn als Pfarrer einer protestantischen Kirche in Boston. Nur wenige Jahre nach seiner Ordination legte er jedoch sein geistliches Amt nieder und begab sich auf eine lange Reise durch Europa. Dort kam er durch den schottischen Schriftsteller Thomas Carlyle mit dem deutschen Idealismus und der Philosophie Immanuel Kants in Berührung. Aus einer Verbindung dieser Einflüsse mit Elementen der englischen Romantik, vedischer Philosophie und den Lehren des schwedischen Mystikers Emanuel Swedenborg schuf Emerson eine ureigene amerikanische Philosophie, die als „Transzendentalismus“ bekannt und durch Bücher und Aufsätze wie „Nature“ oder „Self-Reliance“ schnell populär wurde (Richardson, 1995).

Der Erfolg Emersons wird auch mit seiner optimistischen Sichtweise in Zusammenhang gebracht. Er forderte eine Abkehr von Europa und eine Besinnung auf amerikanische Tugenden wie Unabhängigkeit und Selbstvertrauen. Im Zentrum seiner Philosophie standen das göttliche Wesen des Menschen und dessen Fähigkeit, mit der göttlichen Seele, welche die Natur durchdringt, in Einklang zu gelangen und durch sie inspiriert zu werden.

Diese Inspirationen stellten für Emerson die sicherste und wichtigste Form des Wissens dar: „Jeder Mensch unterscheidet zwischen den bewussten Akten seines Geistes und seinen unbewussten Wahrnehmungen und weiß, dass seinen unbewussten Wahrnehmungen uneingeschränkter Glaube gebührt. Er mag fehlgehen in ihrem Ausdruck, aber er weiß, dass sie ebensowenig wie Tag und Nacht zu leugnen sind“ (Emerson, 2001, S. 159 f). Emerson lehrte, dass der Mensch durch diese Intuitionen und durch die ihm innewohnende (aber manchmal unentdeckte) Kraft befähigt wird, sein gottgegebenes Potenzial zu entfalten und Unglaubliches zu bewirken. So erklärte er: „Wer weiß, dass die Kraft angeboren ist, [...] und sich ohne Zögern auf sein Denken wirft, der richtet sich wieder auf, steht aufrecht da, beherrscht seine Glieder, wirkt Wunder“ (Emerson, 2003, S. 72). Dem fügte er außerdem hinzu: „Tue das, was dir zugeteilt ist, und du kannst weder zuviel hoffen noch zuviel wagen“ (Emerson, 2001, S. 173). Emerson war auch der Ansicht, dass die Geschichte und die Errungenschaften der Menschheit nicht dazu da sind, um bewundert zu werden, sondern um wiederholt, sogar überboten zu werden: „Wisse denn, dass die Welt für dich da ist. [...] Alles, was Adam hatte und was Cäsar vermochte, hast und vermagst auch du. [...] Baue deshalb deine eigene Welt. So schnell, wie du dein Leben mit der reinen Idee in deinem Geist in Einklang bringst, wird diese ihre großartigen Proportionen entfalten“ (Emerson, 2001, S. 141).

### *„Mind Cure“, „New Thought“ und ihre Ausläufer*

Als philosophische Strömung mit einer mehr oder weniger organisierten Gruppe von Vertretern existierte der Transzendentalismus kaum mehr als ein Vierteljahrhundert. Dennoch war sein Einfluss noch Jahrzehnte später zu verspüren. Die Lehren Emersons beeinflussten viele Vertreter der deutlich langlebigeren und ebenfalls sehr einflussreichen „Mind Cure“ und „New Thought“-Bewegungen, aus deren Tradition auch Autoren wie Norman Vincent Peale, Dale Carnegie und Napoleon Hill hervorgingen (Meyer, 1988).

Als Urvater dieser Bewegung gilt der 1802 geborene Geistheiler Phineas Parkhurst Quimby. Der aus dem Bundesstaat Maine stammende Quimby war im frühen Erwachsenenalter an Schwindsucht erkrankt und hatte sehr unter den Behandlungsmethoden seiner Ärzte gelitten (Dresser, 1919). Als er während eines Vortrags des französischen Mediziners Charles Poyen zum ersten Mal etwas von Hypnose hörte, war er so fasziniert, dass er beschloss, sie selbst als Heilmethode auszuprobieren. Schon bald zeigten sich erste Erfolge und nach nur wenigen Jahren – in denen er sich nach eigenen Angaben selbst heilte – hatte er sich einen relativ weitreichenden Ruf als Heiler erarbeitet. Im Laufe dieser Zeit war er allerdings zu dem Schluss gekommen, dass es nicht seine Methoden an sich waren, die den Menschen zur Genesung verhalfen, sondern lediglich der Glaube seiner Patienten an deren Wirksamkeit. Infolge dieser Erkenntnis beschloss Quimby, Hypnose als Heilmethode aufzugeben, nur noch mit mentaler Suggestion zu arbeiten und Menschen darüber zu belehren, welche Macht in ihren Gedanken steckt.

### Die erfolgreichsten Vertreter des Positiven Denkens

**Norman Vincent Peale** (1898–1993) war protestantischer Geistlicher, dessen Botschaft eine Mischung aus religiöser Selbsthilfe und New-Thought-Prinzipien war. Er begann seine berufliche Laufbahn 1922 als Methodistenprediger, wechselte jedoch zehn Jahre später zur Niederländisch-Reformierten Kirche, um eine Stelle in einer großen Pfarrei in New York antreten zu können (George, 1994). Dort waren seine Predigten so beliebt, dass sich die Zahl der Anwesenden in den Gottesdiensten bald vervielfachte. Peale begann, seine Botschaft durch Zeitungsartikel, Radiosendungen, Bücher und eine eigene Zeitschrift zu verbreiten. Weltweite Bekanntheit erlangte er durch sein viertes Buch „*Die Kraft Positiven Denkens*“ (1950), welches sich millionenfach verkaufte und zu den erfolgreichsten Selbsthilferatgebern aller Zeiten zählt.

Als Sohn eines Farmers wuchs **Dale Carnegie** (geb. Carnegey, 1888–1955) in ärmlichen Verhältnissen auf (Kemp & Claflin, 1989). Nach Abschluss der Schule war er zunächst als Vertreter und Schauspieler tätig, begann jedoch bald Rhetorikkurse zu geben. Diese Kurse waren so erfolgreich, dass er beschloss, sie auch in Buchform zu veröffentlichen. Weitere Bücher folgten bald. *Wie man Freunde gewinnt* (1936) und *Sorge Dich nicht – lebe!* (1948) machten Carnegie berühmt und sind auch heute noch in Bestsellerlisten zu finden.

**Napoleon Hill** (1883–1970) begann schon im Alter von 13 Jahren, gelegentlich für eine Lokalzeitung zu schreiben und hielt sich auch während seines Jurastudiums durch die Veröffentlichung von Artikeln über Wasser (Ritt & Landers, 1995). Nachdem er 1908 Gelegenheit bekommen hatte, den Stahlmagnaten Andrew Carnegie zu interviewen, beschloss er, berühmte Persönlichkeiten über ihr Erfolgsgeheimnis zu befragen. Seine Thesen veröffentlichte er 1937 in seinem Bestseller *Denke nach und werde reich*, der sich seither etwa 15 Millionen Mal verkauft hat.

Obwohl Quimby seine Lehren niemals in Schriftform veröffentlichte, fanden seine Überzeugungen durch viele seiner ehemaligen Patienten weite Verbreitung (Meyer, 1988). Einige von ihnen gründeten Clubs oder Vereine, in denen sich die Mitglieder über die Macht der Gedanken austauschten und die Mind-Cure-Prinzipien an ihre Mitmenschen vermittelten. Andere beschlossen, von den Lehren und Methoden des Heilers inspirierte Bücher, Zeitschriften oder Traktate zu veröffentlichen. 1869 erschien ein Buch des Geistlichen Warren Evans unter dem Titel „The Mental Cure“ (Evans, 1869), welches nicht nur das erste Werk der gerade entstehenden Bewegung ist, sondern von dem auch ihre ursprüngliche Bezeichnung „Mind Cure“ herrührt. Das Werk beinhaltete – wie viele nachfolgende Bücher – eine Mischung aus Quimbys Gedankengut, christlicher Lehre sowie der Philosophie Emersons und seiner Vordenker. Damit erfuhren die Mind-Cure-Prinzipien zwar einerseits weite Verbreitung, andererseits verloren sie in dem Prozess auch Quimbys Handschrift.

Besonders starken Zuwachs erlebte die Lehre von der Macht der Gedanken gegen Ende des neunzehnten und vor allem zu Beginn des zwanzigsten Jahrhunderts. 1906 wurde der einflussreiche, noch heute aktive Verein „International New Thought Alliance“ gegründet. Der Name kennzeichnete eine

wichtige Weiterentwicklung. Während in „Mind Cure“-Theorien die Gesundheit des Menschen im Zentrum stand, befasste sich „New Thought“ auch mit dem Einfluss der Gedanken auf andere Lebensbereiche. Diese Veränderung, die Veröffentlichungen nun auch für ein breiteres Publikum interessant machten, führte zu Beginn des neuen Jahrhunderts zu einer regelrechten Publikationsflut. Schon bis 1910 wurden neben zahlreichen Büchern etwa 100 neue Zeitschriften und Zeitungen veröffentlicht, die sich alle der New-Thought-Bewegung verschrieben hatten. Plötzlich waren Erfolg, Wohlstand und Lebenszufriedenheit an jeder Straßenecke für ein paar Cent und eine gute Prise positiver Gedanken zu haben. Die Grundlage für den kontinuierlichen Publikationsfluss war gelegt. Aus dieser Tradition gingen schließlich die Bestseller von Carnegie, Peale und Hill (siehe Kasten S. 19) hervor. Zwar litt die Begeisterung für „New Thought“ als Folge des Ersten Weltkriegs und der Wirtschaftskrise, aber dennoch gelang es der Bewegung, mit ihren Büchern ein großes Publikum zu erreichen und die Prinzipien des Positiven Denkens auch außerhalb Nordamerikas bekannt zu machen.

### 1.1.2 Positives Denken in Deutschland

Szenenwechsel. Die Journalistin Bärbel Schwertfeger (1998) beschreibt anschaulich das Treiben von selbsternannten Persönlichkeitstrainern in Deutschland Ende der 90er Jahre des vergangenen Jahrhunderts. In einem Kongresssaal irgendwo in Deutschland dröhnt Discomusik aus den Lautsprechern. Eine Vielzahl von Scheinwerfern sorgt für eine Lichtshow wie auf einem Popkonzert. Währenddessen eilt ein Mann – mal energisch in die Hände klatschend, mal mit der Wasserpistole spritzend – hin und her und versucht den Teilnehmern seiner Veranstaltung einzuheizen. Alle klatschen eifrig mit, manche tanzen zur Musik. Etwa dreihundert Personen haben sich hier versammelt, um vom gelernten Bäcker Emile Ratelband zu lernen, wie sie ihre Ziele erreichen und ihre Träume wahr machen können. Dafür haben sie bereitwillig mehrere hundert Mark bezahlt. Mit seinem „Power-Seminar“ will Ratelband seinen Zuhörern zu mehr Charisma verhelfen und sie zu höheren Leistungen antreiben. „Wenn Sie wissen, dass Sie es schaffen, dann haben Sie Charisma.“ Laut Ratelband sind es Pessimismus und Zweifel, die Menschen daran hindern, ihr wahres Potential zu entfalten und mehr aus ihrem Leben zu machen. Deshalb will er in ihnen den Glauben an die Machbarkeit des anscheinend Unmöglichen wecken und ihre negativen Denkmuster umpolen. „Tsjakkaa! Du schaffst es!“ (Ratelband, 2000) lautet sein Motto, das er im Laufe des Tages immer wieder ausruft und häufig von seinen Zuhörern lautstark wiederholen lässt.

Ratelband ist einer derjenigen, die Ende der 1990er Jahre zu Ruhm und Reichtum gelangten, als das Interesse an Positivem Denken in Deutschland boomte. Wie Jürgen Höller, Bodo Schäfer, Erich LeJeune und viele andere versuchte er die Menschen hierzulande davon zu überzeugen, dass dem, was wir erreichen können, keine Grenzen gesetzt sind – außer denen, die wir uns

selbst auferlegen. Wenngleich sich seit der ersten Blütezeit des Positiven Denkens manches verändert hat – an die Stelle Gottes ist die Macht des Unterbewusstens getreten, Gebete werden durch Trainings ersetzt – die Botschaft ist die gleiche geblieben. „Denk positiv! So schaffst Du, was immer Du willst“ (Ratelband, 1999).

### 1.2 Empfehlungen und Versprechungen: Wie Positives Denken Ihnen helfen soll

Obwohl zum Thema Liebe unzählige Gedichte, Lieder und Filme entstanden sind, ist es kaum möglich, alle Dichter, Musiker und Regisseure<sup>1</sup> dazu zu bringen, eine einheitliche, allgemeingültige Definition von Liebe zu erstellen. Mit Positivem Denken verhält es sich ähnlich. Dennoch gibt es einige Grundgedanken, die in vielen populärwissenschaftlichen Publikationen immer wieder auftauchen. Diese werden in den folgenden Abschnitten zusammengefasst und anschließend analysiert.

*„Du kannst, wenn du glaubst, du kannst!“<sup>2</sup>*

„Tsjakkaa, Du schaffst es!“ ist nicht nur der bekannteste Ausspruch Emile Ratelbands, sondern für viele wahrscheinlich die Quintessenz Positiven Denkens. Sie kommt zum Ausdruck in Zitaten wie „Sie können alles, was Sie sich zutrauen!“ (Hill & Stone, 1990, S. 158), „Nichts ist unmöglich“ (Peale, 1988a, S.114) und „Vertrauen wirkt Wunder!“ (Peale, 1994, S. 155). In diesem Sinne bedeutet Positives Denken, dass jedes Ziel erreichbar ist, wenn wir uns von Zweifeln befreien und fest genug an das Erreichen des Ziels glauben. Diese Form von Optimismus ist die Neuformulierung des Machbarkeits-Glaubens derer, die den amerikanischen Kontinent besiedelten. Sie stellt die Grundlage des amerikanischen Traums dar und die Triebfeder derer, die sich in der neuen Welt vom Tellerwäscher zum Millionär hocharbeiteten. Es ist der Gedanke, der von den verschiedenen Verfechtern positiver Überzeugungen mit stärkstem Nachdruck und größtem Enthusiasmus verbreitet wird. Hill erklärt seinen Lesern: „Ihre einzige wirkliche Grenze ist diejenige, die Sie sich selbst setzen oder als unüberwindlich hinnehmen“ (Hill & Stone, 1990, S. 282). Auch Peale ist sich sicher: „Sie können vollbringen, was Sie zu denken vermögen. Denken Sie also, dass Sie es können, und Sie werden es können“ (Peale, 1988a, S. 122). Der wohl berühmteste Ausspruch in diesem Zusammenhang ist der Titel von Dale Carnegies erfolgreichstem Buch: „Sorge dich

---

1 Im Hinblick auf die bessere Lesbarkeit wird in diesem Buch meist die männliche Form verwendet. Es sind jedoch grundsätzlich Personen beiderlei Geschlechts angesprochen.

2 Peale, 1988a.

nicht – lebe!“ (Carnegie, 2003). Pessimistische Gedanken durch optimistische zu verdrängen und dadurch mit Zuversicht und nicht mit Furcht in die Zukunft zu blicken, das ist die wichtigste Aussage.

### *„Bejahende Gedanken erzeugen positive Wirkungen!“<sup>3</sup>*

In vielen Büchern lässt sich die These finden, dass unsere Gedanken unabhängig von bewusstem Handeln zu positiven oder negativen Resultaten führen: „Negative Vorstellungen ziehen entsprechende negative Auswirkungen nach sich, während umgekehrt ein positiver, hoffnungsvoller Gedanke positive Resultate herbeiführt“ (Peale, 1988a, S. 201) oder „Wie du denkst, so wirst du sein“ (Peale, 1994, S. 247). Diese These ist auch Grundlage der Theorien des französischen Apothekers und Vaters der Selbstsuggestion, Emile Coué. Er vertrat die Ansicht, dass schöne Gedanken quasi automatisch zu seelischem und körperlichem Wohlergehen führen. Deshalb schlug er vor, sich mehrmals täglich positive Sätze („Affirmationen“) vorzusagen („Es geht mir jeden Tag in jeder Hinsicht immer besser und besser“) (Coué, 2004).

Bejahende Gedanken sollen jedoch auch zu greifbaren, materiellen Ergebnissen führen. Das betont vor allem Napoleon Hill: „Sie ziehen alles Wünschenswerte an mit einer positiven Geisteshaltung – Sie stoßen es ab mit einer negativen Geisteshaltung!“ (Hill & Stone, 1990, S. 18). Oder: „[...] positive Geisteshaltung zieht Wohlstand an“ (Hill & Stone, 1990, S. 41). Zwar wird bei den meisten Autoren nicht endgültig klar, wie dieser Mechanismus funktionieren soll. In der Regel ist damit aber gemeint, dass unsere Gedanken auf subtile Weise unser Verhalten beeinflussen, was dann zu positiven Resultaten führt.

### *„Sie wurden als Sieger geboren!“<sup>4</sup>*

Ein Gedanke, dem man in nahezu jedem Werk zum Positiven Denken begegnet – ob bei Hill oder Höller – ist der, dass wir viel besser sind, als wir meinen. Die Botschafter der optimistischen Geisteshaltung sind davon überzeugt, dass die Menschen zu viel Größerem fähig sind, als ihnen bewusst ist. Peale ist der Ansicht: „In jedem von uns steckt viel mehr, als wir normalerweise ahnen!“ (Peale, 1988a, S. 213) oder: „Der Mensch ist zu weit größeren Leistungen fähig, als er sich je bewusst geworden ist“ (Peale, 1994, S. 255). Ähnliches sagt auch Carnegie: „Wir haben erstaunliche innere Kräfte, die uns helfen, wenn wir es nur zulassen. Wir sind stärker, als wir glauben“ (Carnegie, 2003, S. 118). Auch Hill ist davon überzeugt, dass in uns ungenutztes Potential schlummert. Er erklärt, dass dem Menschen „Erfolg“ und „Sieg“ angeboren seien und fordert seine Leser auf: „Wecken Sie den schlafenden Riesen in sich!“ (Hill & Stone, 1990, S. 296). Positives Denken dreht sich also auch

---

3 Peale, 1994, S. 97.

4 Hill & Stone, 1990, S. 32.