

Kapitel 2

Was nützt dieses „Positive Denken“ eigentlich?

Mal angenommen, diese vielleicht jetzt noch absurd klingende Vorstellung, dass es tatsächlich für jeden von uns auch positive Varianten gibt, mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen, kann real werden. Mal angenommen, es kann gelingen, auf eine mittlere oder auch größere Katastrophe des Alltags gelassener und vielleicht sogar optimistisch zu reagieren. Mal angenommen, bisherige scheinbar unvermeidbare Ängste und subjektiv empfundene Zwänge könnten verwandelt werden in eine gesunde Zuversicht und innere Freiheit ... also, mal angenommen, das würde funktionieren: – Was würde das bedeuten?

Es würde nicht bedeuten, dass sich die Lebensumstände ändern und z. B. der zänkische Nachbar, die fordernden Vorgesetzten, der Kaffee auf der Computertastatur oder andere äußere negative Einflüsse und auch Schicksalsschläge auf einmal weg wären. Es würde auch nicht bedeuten, dass plötzlich nur noch großartige Dinge passieren, jeden Tag die Sonne scheint und alles genau so funktioniert, wie man es möchte. ABER: Es würde bedeuten, dass man in der Lage wäre, den Stürmen, den Baustellen und den Stolpersteinen des Alltags anders – vielleicht besser, vielleicht positiver – zu begegnen. Vielleicht sind da auch gar keine Hindernisse und alles läuft im Grunde gut? Auch dann darf man gespannt sein, inwieweit „Positives Denken“ das Leben noch schöner machen kann, eben wenn es den Fokus bekommt, den es verdient.

Fast so, als hätte man plötzlich, schlicht und einfach, die richtigen Klamotten für jedes Wetter in den Koffer gepackt, so dass der Regen gar nicht mehr schlimm ist, denn man hat ja nun einen Schirm und Gummistiefel. Fast so, als hätte man plötzlich das richtige Werkzeug, um an den besonders wackeligen Schrauben zu drehen, so dass man sich besser stabilisieren kann. Fast so, als wäre man plötzlich ein Magier, mit dazugehörigem Zauberkoffer, voller wunderbarer Tricks, die man aus dem Hut zaubert, wenn man es möchte.

Man kann Meister werden über seine Gedanken und mit dem richtigen Werkzeug und der richtigen Kleidung das Leben dann in eine noch positivere Richtung lenken, wenn man es als erstrebenswert erachtet.

Mal angenommen, glückliche Menschen leben gar nicht unbedingt in glücklicheren Umständen, aber sie verfügen über einen größeren Fundus an Reaktionsmöglichkeiten auf die Wirrungen des Alltags. Auch diese Menschen mussten ihren „Zaubertrichter“ erst mal befüllen.

Ganz nach dem Motto: Es gibt kein schlechtes Wetter, nur die falsche Kleidung, könnte diese bedeuten: Es gibt keine ausweglosen Situationen, nur ausweglose Reaktionen.

Die Vorteile der positiven Denkweise sind mit Recht hoch angepriesen. Die mentale Fähigkeit, in verschiedenen Lebensumständen das Positive zu erkennen, einen optimistischen Blick auf die Zukunft zu richten und nicht zuletzt sich selbst positiv zu bewerten, sorgt neben einer mentalen Stabilität auch für eine erhebliche Veränderung unserer Physiologie – also unseres Körpers. Ohne dass wir es wirklich bemerken, kann der Blutdruck sinken, die Muskulatur entspannter sein, die Haltung aufrechter, die Atmung ruhiger, die Mimik weicher, der Gang sicherer, der Herzschlag gleichmäßiger.

Im Allgemeinen heißt es, dass „Positives Denken“ zu einer Reduktion des Stresslevels führt, gesundheitsfördernd ist, das Immunsystem stärken kann und die Lebensqualität verbessert. Es kann die Lebenserwartung erhöhen, verringert das Risiko für depressive Verstimmungen, wirkt beruhigend auf das Herz-Kreislauf-System und macht uns leistungsfähiger. Ganz nebenbei macht es glücklicher und steigert die Lebensfreude.

All dies ist durch zahlreiche Studien belegt. Wer sich hier näher informieren möchte, kann an dieser Stelle gerne das allwissende Internet durchstöbern und weitere Expertenmeinungen aus den Bereichen Medizin, Psychologie, Gesundheit oder auch Business einholen. Es kann sehr bereichernd sein, festzustellen, in wie viele Lebensbereiche und auch Berufswelten das „Positive Denken“ bereits erfolgreich Einzug gehalten hat, nicht nur im Gesundheitswesen, was ja naheliegend ist, sondern z. B. auch in die Entwicklung von Führungskräften oder in die Gewinnsteigerung großer Firmen.

Nehmen wir z. B. im beruflichen Kontext die Angst vor einer Präsentation. Da kommen Sorgen und Gedanken auf, wie z. B. „Hoffentlich vergesse ich nichts! Was, wenn die anderen merken, wie nervös ich bin? Was, wenn ich einen Hänger habe? Dann lachen alle oder denken, ich sei unfähig. Was, wenn sich dann kein Loch auftut, in das ich verschwinden kann?“ Vielleicht lastet in dieser Situation auch großer Druck auf uns und wir denken: „Wenn ich das vermassle, dann ist alles aus, zappenduster. Ich muss das perfekt machen“ usw.

Mit all diesen Gedanken wird allein schon die rein körperliche Reaktion nicht besonders positiv ausfallen und man betritt eventuell eher angespannt und wenig zuversichtlich diese „Bühne“, was schnell zur selbsterfüllenden Prophezeiung werden kann. Das weiß man im Grunde ja auch und versucht, sich mit Sätzen wie: „Bleib halt mal locker!“, eher lieblos und hektisch umzuprogrammieren, was aber den Druck, „sich endlich zu beruhigen“, nur erhöht. Schließlich hat man beim letzten Vortrag vielleicht Erfahrungen gemacht, die es nicht auf die Liste der persönlichen Highlights geschafft haben, und so reden wir uns gut und gerne mit vollster Überzeugung ein, dass es wieder

schiefgeht. Von Optimismus kann bei diesem Gedankengang keine Rede sein. Hilfreicher wäre hier eine tiefergehende, geduldige Herangehensweise, die es möglich macht, den destruktiven inneren Monolog zu durchbrechen und aus tiefster Seele zu verändern. Positive Gedanken wie: „Ich weiß, ich kann das; ich weiß, ich schaffe das; ich weiß, ich gebe mein Bestes, und bin stolz auf mich“, würden eher dafür sorgen, dass man die Herausforderung gut meistert. Und wenn es dann doch daneben geht, kann das „Positive Denken“ einen auffangen wie ein Fallschirm, den man aufgehen lässt, bevor man unsanft auf dem Boden landet.

Dieser kleine Exkurs in ein berufliches Thema soll dir an dieser Stelle beispielhaft aufzeigen, wie viele Vorteile in positiven Denkansätzen verborgen liegen und in wie vielen Lebensbereichen es sinnvoll sein kann, damit zu arbeiten, denn, wie wunderbar wäre es, wenn z. B. die oben genannte Herausforderung als angenehm und nicht mehr als belastend erlebt werden könnte!

Überall und in vielen Lebenslagen ist „Positives Denken“ also nützlich, hilfreich und förderlich, denn es deckt gleich zwei entscheidende Faktoren ab.

Erstens: Prävention, denn tatsächlich können sich durch eine positive und zuversichtliche Herangehensweise viele negative Dinge in Luft auflösen bzw. gar nicht erst entstehen, wie z. B. Konflikte, Überforderungen oder lang anhaltender Ärger.

Zweitens: eine Art Nachsorge. Sollte nämlich doch mal was schief laufen, weil es eben auch völlig normal ist, dass es hier und da anders kommt, als man erwartet hat, kann man durch „Positives Denken“ ganz anders damit umgehen. Wie ein warmes, weiches Bett, in das wir uns nach einem anstrengenden Tag fallen lassen, kann einen das „Positive Denken“ nach einem negativen Erlebnis liebevoll in den Arm nehmen.

Wie so etwas kaum Vorstellbares tatsächlich gelingen könnte, erfährst du später im Buch genauer.

Die Vergangenheit hat uns vielleicht Erfahrungen sammeln lassen, die uns die Gegenwart auf eine bestimmte Weise bewerten lassen – manchmal eben nicht besonders positiv. Die Zukunft aber, und damit alles, was kommt, wird immer neu geschrieben und unsere Einstellung dazu schreiben wir letztendlich selbst – du kannst entscheiden, was du denkst, in welche Richtung du schaust.

Nehmen wir ein anderes Beispiel aus dem Bereich Gesundheit, das den Zusammenhang von „Prävention“ und „Nachsorge“ gut demonstrieren kann. Es handelt sich um eine Geschichte aus meiner eigenen Biografie, in der du dich vielleicht hier und da wieder erkennst und an dieser Stelle von Herzen gemeinsam mit mir leiden darfst.

Es war eine dieser stressbeladenen Phasen, in der sich das Universum mal wieder gegen mich verschworen hatte. Zu diesem konkreten Universum gehörten in der speziellen Situation, von der ich erzählen möchte, ein Marder, der das Auto angenagt hatte, eine Festplatte mit extrem wichtigen Daten, die unwiderruflich in die ewigen Jagdgründe eingegangen war, Streitereien am Arbeitsplatz um das leidige Thema Lob und Anerkennung und ein blaues Auge, das ich meinem starken Söhnchen und seiner

Babytrinkflasche verdankte. Mit anderen Worten: Alles schien gegen mich zu sein – und nebenbei gab es natürlich auch noch so wahnsinnig viel zu tun. Mein Gesamtbefinden möchte ich mal mit dem Wort „negativ“ zusammenfassen. Und dann kam, on Top, was eben kommen musste – eine Erkältung. Klar, durch den ganzen Stress war das Immunsystem so runtergefahren, dass es ausreicht, wenn bei der roten Ampel im Auto nebenan einer niest, und schon hat man es auch, durch zwei Fensterscheiben hindurch. Ja, so muss es gewesen sein. Es ging mir also von jetzt auf gleich noch schlechter. Ich tat mir unendlich leid in meinem Jammer und Elend und ertappte mich bei dem Gedanken: „Ich hätte gerne meine Probleme von gestern zurück, so schlimm war es eigentlich gar nicht, aber jetzt ist es nicht mehr zu bewältigen.“ Armes Ich – denkst du vielleicht auch gerade und ich danke dir von Herzen für deine Empathie. Bleibt die Frage – wo ist der Fehler in der Geschichte? Was wäre, wenn ich die subjektiv sehr belastenden Problemchen gelassener hätte nehmen können? Was, wenn ich schon damals die Fähigkeit besessen hätte, mit Vertrauen, Zuversicht und Optimismus den verschiedenen Herausforderungen zu begegnen, denn mal ehrlich: Das Auto war nach einem Tag wieder fit, den Inhalt der Festplatte konnte ich wieder zusammensammeln und habe dabei noch die wertvolle Erkenntnis der Wichtigkeit von Updates machen dürfen. Der Streit unter den Kollegen war nach einer Woche Schnee von gestern und das blaue Auge war letztendlich Auslöser für zahlreiche höchst amüsante Konversationen mit anderen Mamas und Papas. Ich hätte tatsächlich auch völlig anders auf all diesen „Stress“ reagieren können und vielleicht, aber nur ganz vielleicht, hätte ich dann auch keinen Schnupfen bekommen – von dem Kerl im Auto nebenan. So viel zum Thema Prävention und vielleicht erkennst auch du Parallelen zu deinem Leben, indem es immer wieder zu Überforderungen kommt, die im Nachhinein dann manchmal doch gar nicht so schlimm waren.

Und was, wenn man trotzdem krank wird? Hat man dann nicht genug positiv gedacht und ist am Ende noch selbst schuld? Auf gar keinen Fall! „Positives Denken“ bietet eine wunderbare Unterstützung, ist und bleibt aber keine Wunderwaffe gegen alles, sonst würde es wahrscheinlich auch tausende Euros kosten und in Fläschchen abgefüllt verkauft werden. Es kostet aber in Wirklichkeit gar nichts und kann trotzdem so wertvoll sein und dich begleiten auf deinem Weg hin zu mehr Lebensfreude und Leichtigkeit.

Auch im Falle von Krankheiten kann „Positives Denken“ eine wichtige Unterstützung sein, um den Heilungsprozess zu fördern, da es uns Kraft gibt, die unser Körper wiederum zum Bekämpfen der Krankheit brauchen kann. Es macht uns nicht gesund, aber es lässt uns die Situation vielleicht besser ertragen, anders bewerten und richtet den Fokus auch mal weg vom Unwohlsein auf die schönen Dinge, die uns umgeben, was vielleicht zur Folge hat, dass man auch schneller wieder gesund ist.

Dieses Kapitel hat dir, auch anhand von Beispielen, aufgezeigt, welche Vorteile „Positives Denken“ mit sich bringt und auf wie viele Lebensbereiche wie Beruf, Familie, Gesundheit, Freunde usw. es Einfluss haben kann. Es macht dich gesünder, gelassener, befreiter, freudiger, motivierter, stärker, energetischer und zu guter Letzt auch

glücklicher – genau dann, wenn du das möchtest und dich dafür entscheidest.

Mal angenommen, du bist an dieser Stelle bereits vollkommen überzeugt, dass du deinen Fundus an Reaktionsmustern gerne in positiver Hinsicht aufstocken möchtest, dann darf ich dich einladen, mich weiter zu begleiten auf unserer gemeinsamen Reise, die als Nächstes zum Ziel hat, herauszufinden, was das Ganze denn mit Persönlichkeit zu tun hat.