

## Warum positiv denken alles noch schlimmer macht

(Lesedauer ca. 4,5 Minuten)

Du kennst vielleicht den Klassiker Positives Denken von Dale Carnegie.

Auch ich habe vor vielen Jahren dieses Buch mit Begeisterung verschlungen. Positiv denken und alles wird gut. Klingt so einfach.

Es ist aber in Wirklichkeit nicht nur so gut wie unmöglich, sondern sogar schädlich.

Warum das so ist, erzähle ich Dir hier aus meiner persönlichen Erfahrung und aus den Erzählungen vieler Menschen, denen ich begegnet bin.

Vorab möchte ich noch darauf hinweisen, dass sich mein Artikel auf traumatisierte Menschen bzw. Menschen mit Bindungs- und Entwicklungstrauma bezieht. Gesunde Menschen, die in einem stabilen und sicheren Umfeld aufgewachsen sind, haben viel mehr Ressourcen und eine hohe Resilienz, so dass positives Denken bei diesen Menschen eher die „Grundhaltung“ darstellt und dementsprechend auch „funktioniert“.

Vielleicht hast Du schon meinen Artikel „Die Entstehung von Trauma und die Wirkung auf den Körper“ gelesen. Hier gebe ich Dir hier eine kurze Zusammenfassung.

Sowohl bei einem Trauma, das die meisten als „Schocktrauma“ bezeichnen als auch bei einem Bindungs- und Entwicklungstrauma empfindet der Mensch in der jeweiligen Situation das Gefühl von Ausgeliefertsein und Hilflosigkeit und die Situation wird als lebensbedrohlich erlebt. In einer gefährlichen Situation werden enorme Energien freigesetzt, die den Körper in die Lage bringen, zu kämpfen oder zu flüchten. Kann diese Energie nicht in Kampf oder Flucht umgesetzt werden, weil sich das Wesen in einer ausweglosen Lage befindet, wird der sogenannte Shutdown eingeleitet. In der Natur kennt man dieses Phänomen als „Totstellen“ bei Tieren. Die Kampf-Flucht-Energie verbleibt im Körper. Kann sich das Tier aus der Situation befreien, wird es kurze Zeit später zu zittern beginnen. Dieser Prozess ist überlebenswichtig, damit die blockierte Energie abfließen, das autonome Nervensystem sich entspannen und der Körper seine normalen Funktionen wieder aufnehmen kann.

Auch bei Menschen gibt es diesen Prozess, viele haben es schon erlebt, dass man nach einer traumatischen oder zumindest sehr stressigen Situation zu zittern beginnt. Leider wird dieser heilsame Prozess in der Regel entweder unterbunden (von eintreffenden Hilfskräften) oder sogar selbst unterdrückt. Bei Menschen gilt Zittern als Zeichen von Schwäche und darf nicht

gezeigt werden.

Allerdings wird dem Körper dadurch die Möglichkeit genommen, sich ganz natürlich von dieser blockierten Energie zu befreien, sie verbleibt im Körper und führt zu einem dauerhaft dysregulierten Nervensystem. Der Körper muss nun diese Blockade ausgleichen und so kommt es zu Krankheiten, sowohl auf der physischen als auch auf der psychischen Ebene. Diese Krankheiten können chronisch werden und die Betroffenen leiden meist ihr Leben lang unter den unterschiedlichsten Beschwerden.

Wenn Du diese Zusammenhänge nun kennst, kannst Du Dir vielleicht bereits denken, warum positiv denken für traumatisierte Menschen nicht nur nicht funktioniert, sondern sogar Schaden anrichtet.

Ein traumatisierter Mensch empfindet die meisten Situationen als potenziell unsicher oder anders gesagt – das Nervensystem dieser Menschen kann keine Sicherheit empfinden und zwingt sie somit in eine permanente Habacht-Stellung. Solche Menschen können kaum Entspannung erfahren, da ihr System sich in dauerhafter Alarmbereitschaft befindet. Entsprechend sind ihre Gedanken selten positiv, sondern negativ eingefärbt in Erwartung einer möglicherweise neu eintreffenden Gefahr. Nun könnte man sagen – dann muss man doch gerade positiv denken, damit sich alles ins Gegenteil verkehrt, aber das funktioniert nicht. Die Ursache ist das Trauma und solange dieses nicht gelöst ist, wird nichts helfen. Und positiv denken schon gar nicht.

Auch die Arbeit mit sogenannten Affirmationen ist für traumatisierte Menschen nicht hilfreich. Es macht keinen Sinn, sich einen Zustand herbeizusprechen, den der Körper völlig anders empfindet.

Um es nochmal aus neurophysiologischer Sicht zu erläutern:

Der Anteil des Vagussystems bzw. des Vagusnervs, der den größten Teil des Parasympathikus ausmacht, macht 90 % der Nervenverbindungen aus, die vom Körper zum Gehirn gehen, d. h. unser Körperbefinden wirkt sich viel stärker auf unsere Gedanken aus (bottom up) als umgekehrt, da nur 10 % der Nervenverbindungen des Vagussystems vom Gehirn zum Körper verlaufen. Es ist vielleicht nicht ganz unmöglich, aber um ein Vielfaches schwerer, mit unseren Gedanken den Körper zu beeinflussen (top down) als umgekehrt der Körper unseren Geist.

Es ist also schlichtweg eine biologische Tatsache, dass positiv denken nicht funktionieren

kann. Ein Körper-Geist- bzw. Nervensystem, das sich nicht sicher fühlt, kann sich nicht entspannen und erzeugt demnach auch wenig positive körperliche Empfindungen und damit auch nur wenig positive Gedanken. Das Gefühl, nicht sicher und damit nicht entspannt zu sein, ist auch der Grund, warum traumatisierte Menschen nicht meditieren können (ich habe dazu auch einen Artikel geschrieben, falls Dich dieses Thema interessiert).

Man hört immer wieder – auch in unterschiedlichen Glaubensrichtungen – dass man mit dem Geist seinen Körper bezwingen kann bzw. sogar sollte.

Ich halte viel mehr von dem Zitat „In einem gesunden Körper möge ein gesunder Geist wohnen“, denn dies entspricht den biologischen Gesetzmäßigkeiten.

Traumatisierten Menschen also den Ratschlag zu geben, positiv zu denken und ihnen in Aussicht zu stellen, dass sich ihr Zustand dann verbessern würde, grenzt an seelische Grausamkeit. Oft wird gerade depressiven Menschen immer wieder geraten, sie sollen sich doch mal zusammenreißen und sich auf das Schöne konzentrieren, man versucht ihnen Mut zu machen. Mir selbst hat tatsächlich einmal jemand gesagt – „Auch für Dich wird die Sonne wieder scheinen“! Damit wird das Leiden dieser Menschen nur verstärkt, man kann sie mit solcher Art von „Zuwendung“ tatsächlich in die Verzweiflung treiben. Sie wissen selbst, dass sie etwas ändern müssten, aber sie KÖNNEN es nicht! Ihre Biologie lässt es einfach nicht zu!

Ein traumatisierter Mensch, der sich „zwingt“, positiv zu denken, arbeitet also gegen sein Körper-Geist-System. Dieses zeigt ihm durch seine Beschwerden (zu denen auch trübe Gedanken und das sogenannte Gedankenkreisen gehören), dass etwas nicht in Ordnung ist, dass das Gleichgewicht gestört ist und der Mensch erhält dadurch die Möglichkeit, durch z. B. Traumaheilung die Heilkräfte seines Körpers zu aktivieren und so das Gleichgewicht – die Gesundheit – wiederherzustellen. Begleitend dazu kann er seinen Körper durch entsprechende Maßnahmen von außen (z. B. ausgewogene Ernährung und Sport, Gemeinschaft mit „sicheren“ Menschen) entsprechend unterstützen. Solange diese Veränderung nicht erfolgt ist, wird der Mensch durch den Versuch, positiv zu denken, eher noch entmutigt, weil es nicht funktioniert und er dadurch obendrein dem Druck des Gedankens ausgesetzt ist, sich noch nicht genügend angestrengt zu haben, um „richtig“ zu denken, so dass er weiterhin glaubt, dass mit ihm etwas nicht stimmt.

Mein Ratschlag an alle, die mit solchen Menschen zu tun haben und die dies hier lesen – bitte hört auf, auf diese Weise mit den Menschen umzugehen. Ihr helft ihnen damit nicht, viel schlimmer, ihr quält sie. Es ist wichtig, sich das bewusst zu machen, das Einzige, das den

Schmerz ein wenig lindert, ist Zuwendung und Verständnis, Heilung erfolgt damit allerdings auch nicht.

Heilen kann man jeglichen Zustand, der durch Trauma ausgelöst ist (und wie Du nun weißt, sind die meisten Menschen mehr oder weniger davon betroffen), indem man das Trauma (er)löst.

Es gibt sehr einfache und wirkungsvolle Methoden, um traumatische Erfahrungen zu heilen und wenn Du weitere Informationen oder Unterstützung brauchst, helfe ich Dir gerne weiter. Du findest mich unter [heiltraum.de](http://heiltraum.de)

Von Herzen,

Martina