

SINN UND UNSINN DES POSITIVEN DENKENS

Christof T. Eschenröder

*Psychotherapeutische Praxis
Bremen*

ZUSAMMENFASSUNG: Am Beispiel der Lehre von Joseph Murphy und der Karriere von Jürgen Höller werden die Versprechungen und die Gefahren des positiven Denkens erläutert. Die grundlegende Kritik von Jürgen Scheich an diesen Konzepten sowie einige Forschungsergebnisse zum optimistischen Denken werden referiert. Eine Differenzierung zwischen extrem positivem und positiv-realistischem Denken wird vorgeschlagen. Anregungen zu positiv-realistischem Denken können im Rahmen rational-emotiver und kognitiv-verhaltenstherapeutischer Ansätze sinnvoll eingesetzt werden, während extremes positives Denken den Grundprinzipien dieser Ansätze widerspricht.

EINLEITUNG

In der REVT und anderen kognitiv-verhaltenstherapeutischen Ansätzen werden dysfunktionale negative Denkgewohnheiten in Frage gestellt und konstruktivere Alternativen erarbeitet. Daher kommt es manchmal vor, dass Patienten dies für eine Anleitung zum positiven Denken halten.

Ellis (1977, S. 220-221) betont dagegen, dass das Wesen seines Ansatzes darin bestehe,

„dem Patienten vor Augen zu führen, dass er sich ständig mit negativen, unsinnigen Lebensphilosophien re-indoktriniert und wie er diese schädlichen Grund-

Anschrift des Autors: Dipl.-Psych. Christof T. Eschenröder, Treseburger Str. 15, 28205 Bremen;
e-mail: ceschenroeder@t-online.de

© 2004 Dieter Schwartz