

Barbara Ehrenreich, *Smile or Die: Wie die Ideologie des Positiven Denkens die Welt verdummt* (München: Kunstmann, 2010)

Barbara Ehrenreich, *Smile or Die: How Positive Thinking Fooled America & The World*
(London: Granta, 2010 [2009])

Rezension von Dr. Kareen Seidler¹

Hier ist endlich ein Buch für alle, die die Schnauze voll haben von ständigem Lächeln und konstantem Optimismus!

Barbara Ehrenreich, amerikanistische Journalistin und Autorin von nicht weniger als 21 Büchern, ist bekannt dafür, Missstände aufzudecken und sie scharf zu kritisieren. In ihrem Buch mit dem provokativen Titel *Smile or Die (Lächle oder Stirb)*, hinterfragt sie das Konzept des Positiven Denkens und seine Auswirkungen auf die US-amerikanische Gesellschaft. Sie beschreibt das Los von Krebspatienten, die praktisch dazu gezwungen werden, im Angesicht ihrer Krankheit fröhlich und gelassen zu bleiben, und prangert das florierende Geschäft von Motivationstrainern und -büchern an, sowohl in der Wirtschaft als auch in Kirchgemeinden. Schließlich knöpft sie sich die relativ neue Disziplin der Positiven Psychologie vor.

Smile or Die hat ein klares Kampfziel, dabei geht manchmal die Objektivität verloren, und eine gewisse Sensationslust gewinnt die Überhand. Teile des Buches sind absolut plausibel und bieten rationale Argumente. So scheint es absolut nachvollziehbar, dass Krebspatienten nicht dazu verdonnert werden sollten, stets optimistisch und gutgelaunt zu sein. Andere von Ehrenreichs Behauptungen scheinen jedoch eher an den Haaren herbeigezogen: zum Beispiel, dass einzig und allein das Positive Denken verantwortlich für die schwere Wirtschaftskrise in den Vereinigten Staaten ist. Außerdem konzentriert sich ihre Kritik der Positiven Psychologie im Wesentlichen auf die von ihr beobachteten Eigenarten des Gründers dieser Forschungsrichtung, Martin Seligman.

Dies sind Ehrenreichs Hauptargumente:

Die Amerikaner sind ein positives Volk. Optimistisch zu sein, ist ein wichtiger Bestandteil des amerikanischen Traums. Und die Ideen, die das **Positive Denken** verbreitet, passen wunderbar zu diesem Traum. Positives Denken verspricht, dass wir alles bekommen und erreichen, was es auch sein mag: unser Idealgewicht, den Traumjob oder -partner, unbeschreiblichen Reichtum. Die Grundlage des Positiven Denkens ist das sogenannte Gesetz der Anziehung. Es besagt, dass wenn wir etwas wirklich wollen, wenn wir all unsere Aufmerksamkeit darauf fokussieren, dann wird es zu uns kommen, wir ziehen es gewissermaßen an: Gesundheit, einen Partner, einen tollen Job oder Geld. Erstaunlicherweise wird die Quantenphysik als Beweismittel herangezogen. Sie besagt, dass bei subatomaren Teilchen die Newtonschen Gesetze nicht mehr gelten. Also schließen die Positiven Denker daraus, dass eigentlich *alles* geschehen kann – auch, und gerade, in unserem eigenen Leben. Aber das Gesetz der Anziehung ist natürlich weit entfernt von wissenschaftlicher Seriosität, wie Ehrenreich unmissverständlich klarmacht.

Der nächste Abschnitt beginnt mit dem persönlichen Schicksal der Autorin: **Brustkrebs**. Positives Denken scheint in der Welt der pinken Schleifen obligatorisch zu sein. Die positive Einstellung nimmt hier manchmal extreme Formen an: Manche Frauen sehen den Krebs gar als Segen an, als Geschenk oder als Chance, sich selbst neu zu erfinden. Ehrenreich beschreibt, wie jegliche Form von Negativität im Keim erstickt wird, verbannt wird aus Internetforen, Selbsthilfegruppen und Krankenhäusern.

¹ Die Rezensentin hat die englische Originalausgabe gelesen.

Krebspatienten werden verständliche Gefühle wie Wut oder Angst verwehrt. Solche Gefühle und Gedanken sollen sofort unterdrückt werden. Nach dem Motto: Wenn du nicht optimistisch bist, dann bist du selbst schuld, wenn du den Kampf gegen den Krebs nicht gewinnst. Vielleicht war sogar deine negative Einstellung daran schuld, dass du überhaupt Krebs bekommen hast. Ehrenreich zitiert einen Arzt, dessen Patientin sagte: "Ich weiß, dass wenn ich traurig bin, Angst habe oder mich ärgere, mein Tumor schneller wächst." Die Krebspatientin Ehrenreich äußert ihren Schock angesichts dieser Situation. Zu sterben mache ihr nichts aus, meint sie, aber dass sie sterben solle, während sie sich an einen Teddy klammert und mit einem süßen Lächeln auf dem Gesicht – keine Philosophie der Welt habe sie darauf vorbereitet. Hier stimmt man der Autorin ohne Zögern zu: Krebspatienten sollten nicht zu künstlicher Fröhlichkeit gezwungen werden, denn solche Erwartungen verstärken nur das Unbehagen, die Schmerzen und Ängste, die sie bereits zu ertragen haben.

Die Autorin macht anschließend einen kurzen wissenschaftlichen Exkurs. Sie kennt sich aus, denn sie hat über Makrophagen (eine Art von weißen Blutkörperchen) promoviert. Ehrenreich zeigt auf, dass es keine Studien gibt, die Positives Denken eindeutig mit einem verbesserten Immunsystem in Verbindung bringen – wie es die Pinke-Schleifen-Bewegung glauben lässt. Zudem gibt es keine stichhaltigen Beweise, dass das Immunsystem auch wirklich Krebs bekämpft. Wenn dem so wäre, dann würde Chemotherapie wenig Sinn ergeben – denn diese schwächt bekanntlich das Immunsystem.

Ehrenreich bringt den Leser dann zurück zu den **historischen Anfängen** des Positiven Denkens. Der Calvinismus, der von den ersten Siedlern auf den amerikanischen Kontinent gebracht wurde, prägte den Geist des amerikanischen Volkes. Man musste arbeiten, arbeiten und nochmals arbeiten – und sich ständig selbst aufs Kritischste beobachten, um sicherzustellen, dass man die an einen gestellten Erwartungen auch erfüllte. Das hatte manchmal Selbstverachtung zur Folge. So war das Leben. Dies änderte sich erst Anfang des neunzehnten Jahrhunderts. In den 1860er Jahren begründeten Phineas Parkhurst Quimby und Mary Baker Eddy, zwei Autodidakten und Amateur-Metaphysiker, die Neugeist-Bewegung, aus dem sich das Positive Denken entwickelte. Nach ihren Lehren musste man Gott nicht länger fürchten. Und der Mensch, genau wie Gott, hatte Macht. Der Trick bestand darin, die endlose Kraft des göttlichen Geistes gewissermaßen anzuzapfen, somit Kontrolle über die physische Realität zu erlangen und diese zu beeinflussen. Dieses Phänomen wurde später das Gesetz der Anziehung genannt.

Eine Krankheit, die Neurasthenie genannt wurde und unter der damals viele Amerikaner der Mittelschicht litten, half der Neugeist-Bewegung zu ihrem Durchbruch. Die Krankheit äußerte sich, vereinfacht gesagt, wie folgt: Der Calvinismus machte die Menschen depressiv, insbesondere Frauen aus gutbürgerlichem Hause, die keine "richtige" Arbeit hatten, sich nutzlos vorkamen und wegen ihrer Untätigkeit Schuldgefühle hatten. Eddy selbst litt unter dieser Krankheit. Quimby heilte sie und anschließend half sie ihm, seine Lehre zu verbreiten. Die Neugeist-Bewegung hatte bewiesen, dass ihr Konzept funktionierte: Es hatte schließlich eine Krankheit geheilt. Und diese willkommene Alternative zum dusteren Calvinismus wurde bereitwillig angenommen.

Ehrenreich bemängelt allerdings, dass sowohl der Neugeist als auch das Positive Denken an einer "schädlichen" Komponente des Calvinismus' festhielten: der Forderung nach ständiger Selbstkasteiung und Selbstüberwachung. Denn man durfte unter keinen Umständen negative Gedanken hegen.

Im heutigen Amerika kritisiert Ehrenreich das umfangreiche Geschäft, das mit Positivem Denken gemacht wird: mit pinken Schleifen und Teddys, um Krebspatienten zu unterstützen oder mit Selbsthilfebüchern und Coaching für Einzelpersonen oder Firmen. Die Idee des "**Coaching**" (das Wort wurde vom Sport-Coach übernommen) kam in den 80er Jahren auf. Anfangs stellten Firmen wirklich Sporttrainer an, um ihre Mitarbeiter in aufmunternden Reden zu animieren. Die Autorin beschreibt, wie Firmen ihre Belegschaft mithilfe von Büchern, Filmen und Motivations-Events und -Reden

motivierten – und auch weiterhin motivieren. In den 1990er Jahren war dann Personalabbau und Einsparen an der Tagesordnung und das Motivationsgeschäft verlagerte seinen Schwerpunkt. Nun sollten die Trainer die entlassenen Mitarbeiter motivieren. Sie präsentierten den Verlust der Arbeit als eine einmalige Chance, die eine Welt unbeschränkter Möglichkeiten eröffnete. Die zweite Aufgabe der Motivatoren war es, den Teil der Belegschaft, die ihren Job noch hatten, zu animieren, damit sie die zusätzliche Arbeitslast besser bewältigen konnten, und gleichzeitig weiterhin ihre positive Einstellung pflegten.

Ehrenreich kritisiert die Ideologie der amerikanischen Kultur, die einen ermutigt, die Realität zu leugnen, sich fröhlich in sein Unglück zu ergeben, und dafür allein sich selbst die Schuld zu geben. Die Einstellung, die sie anprangert, wird durch ein Kommentar von Rhonda Byrne, Autorin des Bestsellers *Das Geheimnis (The Secret)*, veranschaulicht. Ihre Meinung zum Tsunami von 2004 war: Laut dem Gesetz der Anziehung passieren Katastrophen wie ein Tsunami nur Menschen, die auf derselben Frequenz sind wie das Ereignis. In diesem Fall kann man Ehrenreichs Entgeisterung absolut nachvollziehen.

Das nächste Konzept, das die Autorin sich vornimmt, ist die neue **Positive Theologie**, die in amerikanischen Mega-Kirchen auftritt, zusammen mit "positiven Prediger", wie Ehrenreich sie nennt. Dieses Kapitel trägt daher den Titel "Gott will, dass du reich bist". Die Idee ist wieder die gleiche: Du kannst alles haben, was du dir wünschst, wenn du dich nur richtig drauf konzentrierst, es dir vor deinem inneren Auge bildlich vorstellst. Denn Gott ist bereit dir alles zu geben, was du willst. Ehrenreich führt diese religiösen Lehren zurück auf die Neugeist-Bewegung des neunzehnten Jahrhunderts. Sie beschreibt die Mega-Kirchen, die sie eher an große Firmen als an Kirchen erinnern. Das beginnt bei den Gebäuden, die oft Banken oder Gemeindezentren ähneln, über die Millionen von Dollar, die sie jährlich umsetzen, bis hin zu ihren zentralen Lehren. Die "Kunden", d.h. die Gemeinde, wollen nichts mehr über Sünden hören. Und das Positive Denken liefert einen praktischen Ersatz für die traditionelle christliche Theologie. Die Gemeinde hört gern, was die positiven Prediger zu sagen haben: Befreit euch von Engstirnigkeit und fangt an zu denken, wie Gott denkt. Denkt groß. Denkt an Wachstum, denkt an Überfluss, denkt an mehr als genug. Aber eine Art von "Sünde" bleibt trotz allem – und das ist negatives Denken. Ehrenreich kommt zu demselben Schluss wie bei den Krebspatienten. Es gibt immer diesen gezischten Unterton, die dunklere Botschaft: Wenn du nicht alles hast, was du willst, wenn du dich krank, entmutigt, besiegt fühlst, dann brauchst du die Schuld nur bei dir selbst zu suchen, weil deine Gedanken nicht positiv genug waren.

Die **Positive Psychologie** ist die nächste Zielscheibe der Autorin: Diese verhältnismäßig neue Disziplin beschäftigt sich mit positiven statt negativen Emotionen, mit Glück und Optimismus. Sie verspricht weder Geld noch Reichtümer sondern ein glückliches Leben. Laut Ehrenreich war die Positive Psychologie ein Geschenk des Himmels für Motivationstrainer. Plötzlich brauchten sie weder das Gesetz der Anziehung noch eine verdrehte Form der Quantenphysik als pseudo-wissenschaftliche Basis für ihre Lehren. Sie hatten endlich handfeste Beweise. Sie konnten nun die magischen Wörter sagen: "Studien haben ergeben, dass ..." Ehrenreich weist daraufhin, dass die Positiven Psychologen selbst recht gut an ihrer Disziplin verdienen, durch unzählige Selbsthilfebücher und als Motivationstrainer für Firmen.

Dann wird alles recht persönlich. Ehrenreich kritisiert die Positive Psychologie, allen voran ihren Begründer, Martin Seligman. Sie legt einen detaillierten Bericht von ihrem ersten Treffen vor und beschreibt, wie sie versucht hat, ihn zu interviewen: "Ich hatte nur drei Monate zuvor einen Aufsatz veröffentlicht, der sowohl die Positive Psychologie als auch das Pop-Positive Denken kritisierte. Und tatsächlich, als ich Seligman zum ersten Mal traf, sah er fast mürrisch aus." Sie zerlegt Seligmans Buch *Der Glücksfaktor*² regelrecht, das sie schwer fassbar findet. Es erscheint ihr unmöglich, seinem

² Dieses Buch wurde ebenfalls vom Humorinstitut besprochen. Die Rezension finden Sie [hier](#).

Gedankengang zu folgen, den sie als sprunghaft und willkürlich beschreibt, und sie beschuldigt Seligman, kein wissenschaftliches Fundament für seine Thesen zu haben.

Ein weiteres Versprechen der Positiven Psychologie hat Parallelen mit Ehrenreichs Besprechung des zwanghaften Optimismus für Krebspatienten zu tun: Wer glücklich ist, ist auch gesund. Sie prüft eine Reihe von Studien eingehend, die Gesundheit und Fröhlichkeit in Zusammenhang bringen und setzt ihnen entgegen, dass keine zeigt, dass die Menschen gesund sind, *weil* sie gut gelaunt sind. Es könnte genauso gut anders herum sein. Solche Studien gibt es in der Tat und der Zusammenhang zwischen Gesundheit und Fröhlichkeit ist keineswegs so klar und logisch wie ihn manche Menschen gern hätten.³

Aber Ehrenreich tut der Positiven Psychologie auch in gewisser Weise unrecht. Sie hält sich nicht sonderlich lang bei dem ursprünglichen (und durchaus lobenswerten) Ansatz der Disziplin auf, nämlich Gesundheit und Glück zu analysieren, anstatt sich mit Krankheiten und Depressionen zu befassen. In anderen Worten: das anschauen, was gut läuft, anstatt das zu untersuchen, was schlecht läuft. Ehrenreichs Hauptziel ist stattdessen scheinbar, den Gründer der Positiven Psychologie, Martin Seligman, möglichst lächerlich dastehen zu lassen.

Ehrenreich erklärt als nächstes "Wie Positives Denken die **Wirtschaft** ruiniert hat". Eine These die, vorsichtig formuliert, etwas weit hergeholt scheint. Ihrer Meinung nach ist das Positive Denken in großen Teilen für den Aufbau und das anschließende Platzen der Immobilien- und Kreditblase in den USA verantwortlich. Die Menschen haben von Motivationsrednern gehört und in Büchern wie Byrnes *Secret* gelesen, dass sie das Geld, das Haus, die Kredite verdient haben. Und sie haben bereitwillig geglaubt, was sie gehört und gelesen haben. Der amerikanische Optimismus könnte das schonungslose Geldausgeben und den ständig wachsenden Schuldenberg, den er mit sich bringt, erklären. Und die Ideologie des Positiven Denkens hat, laut der Autorin, diesen Optimismus eifrig weiter angefacht, zusammen mit dem Berechtigungsanspruch, der damit einherging. Ehrenreich gibt auch den "Wohlstandspredigern", wie sie sie nennt, einen Teil der Schuld. Sie haben ihre Gemeinden ermutigt, mehr Schulden aufzunehmen, weil sie sich Geld und Grundbesitz doch "verdient" hätten. Auch Firmen waren von den positiven Illusionen geblendet. In diesem Fall gibt Ehrenreich den Motivationsrednern die Schuld, weil sie den "Virus des Positiven Denkens" verbreitet hätten. Zum Beispiel bestand der Geschäftsplan des Chefs der Lehman Brothers, Joe Gregory, darin, vor allem seinen Instinkten und Eingebungen zu folgen – und dies manchmal entgegen der Ratschläge von Finanzspezialisten. Die wenigen negativen Stimmen, Kassandrarufe, auf die niemand hörte, wurden manchmal sogar gefeuert, weil sie es gewagt hatten, eine Warnung auszusprechen – ganz im Sinne der Ratschläge der Motivationsredner, sich von "negativen Leuten" in der Umgebung zu distanzieren.

Obwohl der Untertitel ihres Buches *Wie die Ideologie des Positiven Denkens die Welt verdummt* ist, schreibt Ehrenreich im Prinzip nur über die USA. Hier sind der britische (und europäische) Titel einfach irreführend. Der Original US-Titel ist: *Die heitere Seite: Wie die unermüdliche Vermarktung des Positiven Denkens Amerika untergraben hat* (*Bright-sided: How the Relentless Promotion of Positive Thinking Has Undermined America*). Somit erscheint die "**Welt**" aus dem Titel auch nur auf ein paar Seiten ganz am Ende des Buches. Ehrenreich führt an, dass Optimismus natürlich nicht nur eine amerikanische Erscheinung ist. Sie erklärt, dass Diktatoren Positives Denken als Mittel sozialer Kontrolle benutzt haben, und es auch weiterhin als solches benutzen. Zum Beispiel zwangen die ehemalige Sowjetunion und die Tschechoslowakei ihre Bürger zu einem unermüdlichen Optimismus – und Nordkorea tut dies auch weiterhin. Dies spiegelt sich, zum Beispiel, in der Zensur wieder. Jeder, der nicht Optimist ist, ist Defätist. Und das bedeutet Gefängnis. Der große Vorteil der amerikanischen

³ Lesen Sie dazu z. B. die Zusammenfassung eines [Artikels von Rod A. Martin zum Thema Humor und Gesundheit](#).

Spielart des Positiven Denkens, fügt Ehrenreich süffisant hinzu, ist, dass man darauf zählen kann, dass die Menschen ihn sich selbst auferlegen.

In ihrem **Schlusswort** versichert Ehrenreich ihren Lesern, dass die Alternative zu Positivem Denken keineswegs Verzweiflung ist. Stattdessen schlägt sie Objektivität und Realismus vor. Wir sollen versuchen, uns von außen zu betrachten und die Dinge zu sehen "wie sie sind" oder uns zumindest so wenig wie möglich von unseren eigenen Gefühlen und Vorstellungen beeinflussen lassen. Eine Formulierung von Julie Norem, "defensiver Pessimismus", zusammen mit der Methode "Versuch und Irrtum" sind Ehrenreichs Vorschläge. Die Evolution habe gezeigt, dass das gute Mottos sind. Positives Denken besteht darauf, dass wir uns auf den guten Ausgang anstatt auf die am Weg lauenden Gefahren konzentrieren. Aber das widerspricht einem Grundinstinkt, den wir mit einem Großteil des Tierreichs teilen. Ehrenreich gibt die Kinderbetreuung als überzeugendes Beispiel. Dort kommt man mit Positivem Denken nicht sonderlich weit. Es ist eine Sache, zu hoffen, dass ein Kind nicht vom Baum fällt oder sich mit einem scharfen Messer verletzt – und eine andere, sinnvolle Vorsichtsmaßnahmen zu ergreifen, um solche gefährlichen Situationen von vornherein zu vermeiden. Ehrenreich ist der Meinung, dass Realismus und ein gesunder Pessimismus unserer Spezies im Laufe der Evolution geholfen haben. Denn, so schließt sie, ein wachsamer Realismus schließt das Streben nach Glück, dieser wichtigen Komponente des amerikanischen Traums, nicht aus. Ehrenreich zufolge macht er es überhaupt erst möglich.

Zusammengefasst: Auf der einen Seite bietet Ehrenreich eine interessante, nützliche, wenn vielleicht auch leicht tendenziöse Geschichte über die Ursprünge des Positiven Denkens und der Positiven Psychologie. Mit Recht kritisiert sie die Einstellung derer, die glauben, dass konstanter Optimismus und ein 24-Stunden-Lächeln die einzige Art und Weise ist, durchs Leben zu gehen und mit dessen Herausforderungen klarzukommen. Auf der anderen Seite springt ihr Buch sehr hart mit der Positiven Psychologie um. Sie zieht voreilige Schlüsse aus dem Eindruck, den ein Treffen mit seinem Gründungsvater bei ihr hinterlassen hat, und projiziert ihre Reaktion auf die gesamte Disziplin. Außerdem stellt sie recht waghalsige Thesen über einen kausalen Zusammenhang zwischen Positivem Denken und der amerikanischen Wirtschaftskrise auf. *Smile or Die* ist ein ungewöhnliches, überraschendes Buch, das mit etwas Vorsicht genossen werden sollte.