

Das ständige «Good Vibes Only» nervt – und schadet.

Schweizer Illustrierte · 7. Mai 2020
Linda Leitner · mit Ben Kneubühler

Wer nur auf der Sonnenseite wandelt, verbrennt irgendwann. Über toxische Positivität und die Funktion von Gefühlen.

Positive Psychologie – mit Mass

Ben Kneubühler: «Die Idee rührt daher, ein Gegenstück zu den Bad Vibes und zu Negativität in den sozialen Medien bilden zu wollen. In dieser Form ist daran nichts auszusetzen. Die Konzentration aufs Positive an sich ist nicht falsch. In meinem Fachgebiet arbeitet man auch mit der positiven Psychologie, die sich mehr mit Ressourcen beschäftigt als mit Defiziten.»

Toxisch wird das manische Alles-gut-finden, wenn uns emotionale Abkürzungen gelingen – wenn wir uns beim kleinsten Anzeichen schlechter Laune zwanghaft gute Stimmung verordnen. Das beschreibt Toxic Positivity. Wie immer ist es eine Frage des Masses.

Gefühle haben eine Funktion

«Es ist nicht immer alles schön und es wird auch nicht besser, wenn wir es uns schönreden. Zum Menschsein gehört eine ganze Palette an Emotionen. Der Ärger, der uns auf ein Unrecht hinweist. Die Traurigkeit, die uns hilft, loszulassen. Die Angst, die uns vor Gefahren schützt. Emotionen sind nicht gut oder schlecht – sie helfen uns, Situationen zu meistern.»

«Schlussendlich wäre das Leben unglaublich eintönig, wenn wir nur Freude, Stolz und Zuversicht spüren würden.»

Archivkopie für der-psychologe.ch. Original-Medienseite oft nicht mehr erreichbar. Text aus öffentlich zugänglichen Archivquellen.
Urheberrecht beim jeweiligen Verlag bzw. Autor.