

**BEN - ALEXANDER BOHNKE**

**MACHEN WIR UNS  
SELBST UNGLÜCKLICH?**

**DIE ALTERNATIVE ZU WATZLAWICKS  
"ANLEITUNG ZUM UNGLÜCKLICHSEIN"**

**FACHBUCHHANDLUNG FÜR PSYCHOLOGIE  
VERLAGSABTEILUNG  
FRANKFURT AM MAIN  
1985**

(Der Text wurde eingescannt und enthält etliche Scan-Fehler. Nach Möglichkeit wird später eine korrigierte Fassung erstellt.)

## INHALT

Vorwort .....	5
I) Watzlawicks Position: Wir selbst bestimmen allein unser Unglücklichsein .....	9
1. Watzlawick - ein Österreicher in Amerika .....	9
2. Die Position von Watzlawick & Co. in vier Thesen .....	13
3. Watzlawick und der Zeitgeist.....	25
4. Was ist eigentlich Unglücklichkeit?.....	32
5. Weltanschauliche Hintergründe von Watzlawicks Standpunkt. .	37
6. Psychologische Hintergründe von Watzlawicks Standpunkt . .	48
II) Gegenposition: Lebensgeschichte und Lebensumstände bestimmen vor allem unser Unglücklichsein .....	59
1. Wir sind mehr Opfer als Schöpfer unserer Unglücklichkeit. .	61
2. Man schafft sich sein Unglück selten freiwillig .....	66
3. Unglücklichsein läßt sich oft nur schwer überwinden . . . .	83
4. Psychotherapie ist in vielen Fällen notwendig .....	90
5. Fazit.....	96
III) Unglücklichkeit im Detail - Kritische Führung durch die Kapitel der "Anleitung zum Unglücklichsein".....	104
1. Anpassung oder Auflehnung?.....	106
2. Schau nicht zurück!?. . . . .	111
3. Wenn die Rechte nicht weiß, was die Linke tut .....	120
4. Wie man Probleme verschlimmert, indem man sie vermeidet . .	130
5. Kann man Unglücklichsein herbeireden? .....	134
6. Ist der Weg das Ziel?.....	140
7. Wenn alle Antworten falsch sind - Zwickmühlen .....	145
8. Muß Spontaneität spontan sein? .....	152
9. Die Logik der unglücklichen Liebe .....	166
10. Ist Hilfe hilfreich?.....	170
11. Fremdeln - nicht nur bei Babys.....	173
12. Das Leben zwischen Spiel und Ernst.....	177
Schluss.....	180
Literatur	183

## VORWORT

Machen wir uns selbst unglücklich? Sind wir unseres Unglückes Schmied? Wünschen wir uns sogar Unglücklichkeit? - Das behauptet jedenfalls der Psychologe Paul WATZLAWICK in seinem Bestseller "Anleitung zum Unglücklichsein". Und er gibt dort - ironisch - Ratschläge, wie man seine Unglücklichkeit noch vergrößern und vertiefen kann.

Mein Buch ist eine Auseinandersetzung mit dieser sonderbaren 'Unglücks-Anleitung' von WATZLAWICK. Insofern wende ich mich zunächst an Leser, die sein Buch kennen; vor allem an solche, die es zwar vielleicht schon mit Belustigung gelesen haben, aber auch mit Unverständnis und Unbehagen, mit Stirnrunzeln und Kopfschütteln, oder sogar unter Protest.

Allerdings kann der Leser, der WATZLAWICKS "Anleitung" nicht kennt, mein Buch genausogut verstehen. Denn einmal werden hier WATZLAWICKS Aussagen ausführlich geschildert. Zum anderen dient sein unglücklicher Ratgeber mir letztlich mehr als Aufhänger für das Thema: Wie entsteht Unglücklichkeit? - Wirklich nur durch unser eigenes Tun und Lassen? Oder aber vorwiegend durch negative äußere Ereignisse, die uns kränken, ängstigen, enttäuschen, ärgern etc.?

WATZLAWICKS Position soll mit dieser Gegenposition konfrontiert werden. Dabei stehen er und seine "Anleitung zum Unglücklichsein" auch stellvertretend für eine Richtung in der Psychologie sowie in Gesellschaft und Politik, wonach eben jeder selbst sein Unglück oder Glück bestimmt.

Aus zwei Gründen habe ich WATZLAWICK und sein Buch zum Bezugspunkt bzw. Gegenpol gewählt. Erstens ist er eben nicht irgendwer, sondern ein prominenter Vertreter der besagten Richtung. Zweitens erzielte seine "Anleitung" einen enormen aktuellen Erfolg. Erstmals 1983 erschienen, behauptete sie sich bis zuletzt auf den Bestsellerlisten, z.B. der des STERN.

Aber ist WATZLAWICKS ‚Erbauungsschrift‘ überhaupt ernst zu nehmen und ernst gemeint? Der STERN ordnet sie zwar in die Sachbuchliste ein, aber zu Recht? Gehört dieses Buch, das sich fast überwiegend als Witz-, Anekdoten- und Zitatensammlung präsentiert, nicht eher zur Unterhaltungsliteratur? Oder jedenfalls zu solchen - auch als Sachbücher eingeordneten - Schmunzel- und Juxbüchern wie "Mama, Papa, höret die Signale", "Laß uns mal 'ne Schnecke angraben" u.a.?

Möglicherweise tut man WATZLAWICKS Werk ja zuviel der Ehre an und mißversteht auch die Absichten des Autors, wenn man sich gründlich und kritisch damit auseinandersetzt. Nachher wird einem noch vorgeworfen, keinen Spaß zu verstehen; oder noch schlimmer, auf die "Anleitung zum Unglücklichsein" hereingefallen zu sein - sich durch das Buch selbst unglücklich gemacht zu haben, indem man sich davon provozieren ließ und ganz unnötig die Mühen einer 'Gegendarstellung' in Kauf nahm.

Andererseits bleibt einem bei WATZLAWICKS Vorführung der Unglücklichheit als Komödie, ja Possentheater doch oft das Lachen im Halse stecken. Was auf den ersten Blick vielleicht noch als wohlwollende Ironie erscheint, erweist sich bei genauerem Hinsehen als schwer erträglicher Zynismus - angesichts des Ausmaßes menschlicher Unglücklichheit. Denn - hierin ist WATZLAWICK zuzustimmen - es gibt doch (sehr) viele (sehr) unglückliche Menschen.

Zwar bewährt sich WATZLAWICK - belesen und sprachgewandt - als amüsanter Plauderer. Er beschreibt teilweise treffend, witzig, pointiert, wie sich Menschen das Leben schwer machen können. Nur ist das Unglücklichsein eben kein Sujet, welches unbedingt zur Verspottung herausfordert. - Oder doch? Wer den Schaden hat, braucht für den Spott nicht zu sorgen. Und wer unglücklich ist, braucht ebenfalls nicht mehr um seinen Spott zu bangen - er wird von WATZLAWICK freigebig bedient.

Aber mehr noch als die schadenfreudige Form fordert der Inhalt von WATZLAWICKS Ausführungen eine Entgegnung. Grundsätzlich ist

seine Behauptung, wir seien die Schöpfer unserer Unglücklichkeit, sehr fragwürdig. Jedenfalls läßt sich Unglücklichsein auch ganz anders erklären, von einer anderen psychologischen Theorie aus. Dies wird in einer ausführlichen Darstellung der Gegenposition gezeigt werden.

Relativ unabhängig von dieser Grundproblematik muß man WATZLAWICK seinen großteils einseitigen, undifferenzierten und oberflächlichen Entwurf von Unglücklichkeit anlasten. Er zeigt sich als Meister der Halbwahrheiten, als einer der "schrecklichen Vereinfacher" (die er selbst gerne kritisiert). Manche Aussagen sind derart verkürzt, daß man sie guten Gewissens schlichtweg als falsch bezeichnen kann.

Vor allem ignoriert WATZLAWICK geflissentlich die tieferen Gründe, warum sich Menschen selbst unglücklich machen, insofern dies denn überhaupt zutrifft. Der Aufweis der eigentlichen, zugrundeliegenden Ursachen des Unglücklichseins ist deshalb ein Kernstück meines Buches. Ebenso mißachtet WATZLAWICK die Schwierigkeiten, welche - auch gerade heute - einem glücklichen Leben entgegenstehen. Daher versuche ich besonders, die Hindernisse des Lebensglücks klarzulegen.

Eine verzerrte Darstellung der menschlichen Unglücklichkeit könnte harmlos sein - die WATZLAWICKSCHE ist es mitnichten. Denn aus ihr ergeben sich Folgerungen und Forderungen von erheblicher psychologischer sowie gesellschaftspolitischer Brisanz. Wenn WATZLAWICK hier auch vieles unausgesprochen läßt, sein Ansatz ist tendenziös, ideologisch - wobei diese Einschätzung zugegebenermaßen von dem eigenen Standpunkt abhängt.

Die Schärfe von WATZLAWICKS Aussagen kann allerdings wegen ihrer ironischen Form übersehen werden. Die "Anleitung zum Unglücklichsein" ist eine Art 'Wolf im Schafspelz' - hinter witzigen, gefälligen Formulierungen verbirgt sich eine bedenkliche, anklägerische Botschaft. Diese enthüllt sich vielleicht erst bei genauerer Lektüre, mag dann aber manchen Leser negativ beeinflussen.

Dabei besteht vor allem die Möglichkeit, daß WATZLAWICKS Buch ohnehin schon unglückliche Menschen noch unglücklicher macht. Indem es ihnen einredet, sie hätten ihr Unglück selbst erschaffen und ihnen so (zusätzliche) Schuldgefühle, Versagensgefühle u.a. bereitet. Andere mag es veranlassen, sich in Eigenmanier - mit untauglichen Mitteln - gegen ihre Unglücklichkeit zur Wehr zu setzen, anstatt notwendige therapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Dies alles führt mich zu dem Schluß: Man kann nicht nur, man muß WATZLAWICKS "Anleitung" ernst nehmen und sich damit auseinandersetzen. Das schließt nicht aus, ihn auch mit Ironie - seiner eigenen "Waffe" - anzugehen. Überhaupt soll hier keine wissenschaftliche Untersuchung, sondern eine leichtere Lektüre geboten werden. Ganz so leichtfüßig wie WATZLAWICKS Text kommt der meinige zwar nicht daher, dafür hoffentlich aber auch nicht so leichtgewichtig.

In einem ersten Teil wird die Position WATZLAWICKS schon ein bißchen systematisch beschrieben und kritisch 'auseinandergenommen', bevor ich dann im zweiten Teil ausführlich (m)eine Gegenposition entfalte. Im dritten Teil werden Details, Einzelfragen der Entstehung von Unglücklichkeit behandelt. Dabei folge ich den Kapiteln der "Anleitung zum Unglücklichsein" und versuche, die Kritikpunkte aus dem ersten Teil genauer nachzuweisen und sie weiter auszubauen.

Ein Leitmotiv dabei ist: Eine Anleitung zu geben zum Lesen der "Anleitung zum Unglücklichsein". Eine Anleitung, die verhindert, daß ein WATZLAWICKS Buch wirklich unglücklich(er) macht - nicht weil man seinen ironischen Ratschlägen folgt, sondern weil man ihm alles glaubt und sich dann als Schöpfer der eigenen Unglücklichkeit anklagt.

Die Zitate im Text stammen - soweit nicht anders ausgewiesen - aus der "Anleitung zum Unglücklichsein"; die Ziffer in Klammern gibt dabei die Seitenzahl an. Bei Zitaten aus anderen Veröffentlichungen gibt die erste Ziffer das Erscheinungsjahr an, die zweite die Seitenzahl.

# I) WATZLAWICKS POSITION: WIR SELBST BESTIMMEN ALLEIN UNSER UNGLÜCKLICHSEIN

## 1. WATZLAWICK - EIN ÖSTERREICHER IN AMERIKA

Zunächst ein paar Worte zur Person und zum Werk WATZLAWICKS, um die "Anleitung zum Unglücklichsein" besser einordnen zu können. Paul WATZLAWICK wurde 1921 in Villach/Kärnten geboren. Er studierte Philosophie, Philologie und Psychologie. Seit 1960 arbeitet er als Forschungsbeauftragter am Mental Research Institute in Palo Alto, Kalifornien. Zusätzlich ist er seit 1976 Professor für Verhaltenswissenschaften an der Stanford-Universität.

WATZLAWICK lebt überwiegend in den USA, er hat sogar einen Reiseführer mit dem Titel "Gebrauchsanweisung für Amerika" geschrieben. Wenn er darin auch manche kritische Distanz zum Amerikanischen demonstriert, so erweist sich seine "Anleitung zum Unglücklichsein" doch als von typisch amerikanischen Auffassungen beeinflusst - vielleicht ist er ein Stück weit eben ein echter 'Ami' geworden, allerdings ohne seinen österreichischen 'Schmäh' eingebüßt zu haben.

Man kann WATZLAWICK als einen der Begründer der Kommunikationstheorie ansehen, d.h. der Wissenschaft von den zwischenmenschlichen Beziehungen. Vor allem befaßt er sich - innerhalb der sogenannten Palo-Alto-Gruppe (mit Gregory BATESON, Don D. JACKSON u. a.) - mit Kommunikationstherapie, einer Anwendung der (pragmatischen) Kommunikationstheorie in der Psychotherapie.

WATZLAWICKS Ansatz ist beeinflusst von der sogenannten Logotherapie FRANKLS, der Hypnosetherapie ERICKSONS, aber auch der Philosophie WITTGENSTEINS, weiterhin der Transaktionsanalyse BERNES u.a. Die "Anleitung zum Unglücklichsein" erinnert in vielem gerade an BERNES berühmtes Buch "Spiele der Erwachsenen" - WATZLAWICK führt es allerdings merkwürdigerweise nicht im Literaturverzeichnis auf.

Vor der "Anleitung" hat WATZLAWICK schon verschiedene andere Bücher veröffentlicht. Das bekannteste ist wohl "Menschliche Kommunikation" (mit den Mitautoren BEAVIN und JACKSON). Die meisten Bücher WATZLAWICKS waren recht erfolgreich, wie entsprechend seine pragmatische Kommunikationstheorie vielfach Interesse und auch Anerkennung gefunden hat.

Der ganz große Erfolg blieb aber aus bzw. stellte sich nur für eine kürzere Modezeit ein. Überhaupt löste WATZLAWICK mit seiner Theorie nicht überall eitel Freude aus, sondern es wurde auch Kritik laut. So liest man im "Handbuch psychologischer Grundbegriffe" über ihn:

"Die pragmatisch-technologische Orientierung seiner - von manchen Autoren sogenannten - 'strategischen Therapie' wird ihm u. a. von SCHÜLEIN (1976) und ZIEGLER (1977) zum Vorwurf gemacht. Während SCHÜLEIN schwerpunktmäßig den reaktionären ideologischen Gehalt dieses Ansatzes aufzeigt, arbeitet ZIEGLER die - leicht zu übersehenden, aber um so schwerwiegenderen - formallogischen und inhaltlichen Mängel der Begriffsbildung und Theoriekonstruktion WATZLAWICKS heraus." (ROKITA 1981, 544)

Vor allem bei SCHÜLEIN findet man recht kräftige Worte. Im Klappentext seines Buches über WATZLAWICKS Kommunikationstheorie heißt es:

"Eine Manipulationstheorie im Zeugenstand: Die vielgelesene Kommunikationstheorie von Watzlawick/Beavin/Jackson wird hier nochmals gelesen, aber gegen den Strich und so eindringlich, daß ihr hinter Zumutungen und Zynismen verborgener Realitätsgehalt dechiffriert werden kann: nicht die 'menschliche' Kommunikation, vielmehr die beschädigte des kapitalistischen Alltags." (SCHÜLEIN 1976)

Dieser kurze Ausflug in die Sekundärliteratur mag hier genügen. Jedenfalls genügt er, um zu demonstrieren: Ich bin nicht der einzige, der es wagt, dem 'Kommunikationspapst' (oder wenigstens Hohenpriester der Kommunikation) WATZLAWICK am Zeug zu flicken.

Die "Anleitung zum Unglücklichsein" läßt sich einerseits als eine Art Zusammenschnitt früherer Bücher WATZLAWICKS bestimmen. Sie dürfte kaum wesentlich Neues enthalten, sogar viele Witze und Anekdoten hat WATZLAWICK aus seinen alten Büchern abgeschrieben - Wiederlesen macht Freude? Zwar scheinen manche frü-



heren Aussagen doch verändert, insbesondere über Psychotherapie. Dies liegt aber wohl eher an der eingeschränkten Thematik sowie den häufig unklaren Formulierungen der "Anleitung".

Andererseits sind WATZLAWICKS bisherige Veröffentlichungen schon viel fundierter, differenzierter und ausgewogener. Die "Anleitung" erweist sich somit mehr als Verschnitt denn als Zusammenschnitt; sie ist nicht nur vereinfacht, sondern simplifiziert, eine Volksausgabe - im schlechtesten Sinne des Wortes.

Ich werde mich hier aber im wesentlichen nur mit der "Anleitung zum Unglücklichsein" auseinandersetzen, es soll keineswegs eine Gesamtanalyse der WATZLAWICKSCHEN Publikationen vorgenommen werden.

Die "Anleitung" muß ja für sich alleine stehen können, denn viele Menschen lesen nur diesen Bestseller und lernen nicht die 'gemäßigteren' Aussagen WATZLAWICKS in seinen früheren Büchern kennen.

Auch wird es nicht darum gehen, sich mit der Person Paul WATZLAWICK zu beschäftigen; etwa zu versuchen, ihn psychologisch oder psychoanalytisch zu charakterisieren, um vielleicht auf diese Weise Aufschluß über sein Buch zu erhalten. Ein Hinweis in diese Richtung sei aber doch erlaubt. Es liegt ja nahe zu fragen, ob WATZLAWICK die von ihm beschriebenen Mechanismen des Sich-unglücklich-Machens nicht teilweise auch an sich selbst beobachtet, vielleicht sogar ebenda entdeckt hat.

In der Tat gibt es dafür Anhaltspunkte: WATZLAWICK schildert in der "Anleitung" (S. 43-44), wie man sich 'unglücklich' machen kann, indem man jede rote Ampel als einen persönlichen Angriff auffaßt, grüne dagegen ignoriert.

In dem Buch "Die Welt als Labyrinth" offenbart er aber, daß er sich selbst in dieser Weise verhält:

"Ich habe eine Minipsychose mit Ampeln. Jedesmal, wenn ich daherkomme, schalten sie auf Gelb und dann auf Rot. Das kommt mir natürlich nur deswegen so vor, weil ich mit diesem Filter in meinem Kopf, in meinem Erleben, an die Ampeln herangehe. Die sind gegen mich eingestellt. Daher registriere ich jede rote Ampel und erhöhe in meiner Erinnerung die Zahl der mir zugefüg-

ten Kränkungen seitens des Schicksals. Grüne Ampeln bemerke ich nicht - da fahre ich ja durch. Die zählen nicht in meinem Zählwerk." (WATZLAWICK/KREUZER 1982, 58)

Wie haben wir das nun zu verstehen? Man kann doch wohl annehmen, daß WATZLAWICK die Segnungen seiner Erkenntnisse über Un/Glücklichkeit auch sich selbst angedeihen läßt. Wann dürfen wir denn bei ihm selbst - angesichts seiner langjährigen therapeutischen Aktivität - endlich mit einem durchschlagenden Therapieerfolg rechnen? Ist seine Kommunikationstherapie eben doch nicht das Nonplusultra? Oder müssen wir die "Anleitung zum Unglücklichsein" einfach als Lebensbeschreibung WATZLAWICKS umdeuten - hat er damit seine Autobiographie vorgelegt?

## 2. DIE POSITION VON WATZLAWICK & CO., IN VIER THESEN

WATZLAWICK hat sich in der "Anleitung" wenig Mühe gemacht, seine Aussagen genauer zu ordnen, sondern er hangelt sich oft von Anekdote zu Anekdote. Ich möchte aber doch etwas mehr Systematik in seine Argumentation bringen und vier Hauptthesen herausstellen, die sich - mehr oder weniger deutlich - seinem Buch entnehmen lassen.

- 1) These: Wir selbst sind die Schöpfer unserer Unglücklichkeit, denn wir machen uns selber unglücklich.
- 2) These: Man schafft sich sein Unglück freiwillig, und zwar aus negativen Gründen.
- 3) These: Unglücklichsein läßt sich leicht überwinden, jeder hat die Chance, glücklich zu werden.
- 4) These: Psychotherapie ist i. allg. nutzlos bis schädlich, zumindest tiefenpsychologische.

Diese vier Thesen lassen sich etwa folgendermaßen zusammenfassen: Unglücklichsein muß als ein selbstproduziertes Fehlverhalten (oder eine Fehlhaltung) des Menschen angesehen werden. Der Mensch ist dafür voll verantwortlich, und zwar als Verursacher, aber auch in dem Sinn, daß es allein an ihm liegt, seine Unglücklichkeit wieder abzuschaffen.

Im folgenden sollen die vier Thesen aus dem WATZLAWICKSCHEN Text hergeleitet und im einzelnen beschrieben werden. Mit gewissen Variationen gelten sie aber allgemein für die verschiedenen Vertreter der Lehre vom selbstbestimmten Un/Glücklichsein - für WATZLAWICK & Co. (Als Überschriften zu den jeweiligen Punkten dürften Kurzfassungen der Thesen genügen.)

### These 1: Wir selbst sind die Schöpfer unserer Unglücklichkeit

Zunächst zum Beleg ein Zitat aus der "Anleitung":

"Wie man in den Wald ruft, so schallt es heraus. Das hat man uns schon gesagt, als wir noch Kinder waren. Und in unserem

Kopf wissen wir es auch; aber glauben tun es nur einige wenige Glückliche. Glaubten wir es nämlich, dann wüßten wir, DASS WIR nicht nur DIE SCHÖPFER UNSERES EIGENEN UNGLÜCKLICHSEINS SIND, sondern genausogut unsere Glücklichkeit selbst schaffen könnten." (128; von mir hervorgehoben)

WATZLAWICK meint also, daß wir es selbst sind, die uns traurig, depressiv, gekränkt, verstimmt, ärgerlich, wütend etc. machen. Und zwar erzeugen wir diese Unglücklichkeit direkt durch 'psychisches Unglück' wie Konflikte, Enttäuschungen, Niederlagen, Streit u.v.m.; oder auch durch 'körperliches Unglück', etwa körperliche Krankheiten und Verletzungen, 'soziales Unglück', z.B. unzureichendes Einkommen, Arbeitsverlust, und andere Unglücksformen.

Es sind also nicht gesellschaftliche Verhältnisse, negative Lebensumstände, eine leidvolle Kindheit, ungünstige Erbanlagen oder auch die existentielle Ungesicherheit des Menschen in der Welt, die uns unglücklich machen. Bzw. wurden die 'unglückseligen' Lebenssituationen von uns selbst geschaffen - wir mögen unter Arbeitslosigkeit leiden, aber dann haben wir uns eben gewissermaßen selbst arbeitslos gemacht.

Da WATZLAWICK also auch von seelischen Verletzungen in der Kindheit als Ursache von Unglücklichkeit absieht, ist diese für ihn nicht Symptom einer zugrundeliegenden psychischen Störung oder gar Krankheit, sondern die Störung selbst. Oder der Mensch muß selber die Krankheit sein, ein Unglücklichkeitsbazillus, der die eigene Seele infiziert. Allerdings versteht WATZLAWICK Unglücklichkeit ohnehin weniger als Störung oder jedenfalls Krankheit, sondern mehr als Fehlverhalten, Fehleinstellung, Fehlerwartung etc.

WATZLAWICK beschreibt jedoch nicht nur, wie der einzelne Mensch sich selbst 'ins Unglück stürzt', sondern auch, wie er das mit seinem Mitmenschen tut: Ein Ehepartner den anderen, Eltern ihre Kinder, aber auch umgekehrt Kinder ihre Eltern, der Therapeut den Patienten, aber auch der Patient den Therapeuten. In früheren Büchern hat WATZLAWICK - ausgehend von seinem Kommunikationsansatz - ohnehin mehr herausgestellt, das Unglücklichsein

eines Menschen ergäbe sich durch Kommunikationsstörungen, sei Ausdruck der Störung (in) einer zwischenmenschlichen Beziehung.

Hier ergibt sich ein Problem, denn die These, daß jeder der Schöpfer seiner eigenen Unglücklichkeitsursache ist, schließt ja - streng genommen - aus, man könne auch durch einen anderen unglücklich gemacht werden. WATZLAWICK meint eben wohl in einem weiteren Sinne, wir bereiten uns selbst und anderen Unglück. Und das gilt nach seiner Auffassung nicht nur für die einzelnen Menschen, sondern auch für Gesamtgesellschaft und Staat.

Über die Mechanismen der Unglücklichkeits-Erzeugung wird im dritten Teil ausführlich berichtet. WATZLAWICK beschreibt bestimmte destruktive Verhaltensweisen, falsche Problemlösungsversuche, sogenannte Spiele, sich selbst erfüllende Prophezeiungen, Paradoxien in der Kommunikation, negatives Denken, Konfliktvermeidung u.v.m.

### These 2: Man schafft sich sein Unglück freiwillig

Die zweite These präzise zu formulieren ist schwierig, denn bei WATZLAWICK finden sich diesbezüglich manche Unklarheiten, ja Widersprüche. Im einzelnen sind drei Unterthesen zu unterscheiden: Man macht sich ohne Zwang unglücklich. Man macht sich normalerweise absichtlich unglücklich. Man macht sich häufig bewußt unglücklich.

Für die Gesamtthese 2 läßt sich kein prägnantes Zitat aus der "Anleitung" angeben. Dennoch ist es relativ eindeutig, daß WATZLAWICK meint, wir bauten unser Unglück zusammen, ohne dazu gezwungen zu sein, etwa vom Schicksal, durch äußere Umstände, durch unser Erbgut oder auch psychische Zwänge. In diesem Fall wären wir zwar Erzeuger unserer eigenen Unglücklichkeitsursache, aber dennoch Opfer, da wir uns nicht dagegen wehren könnten.

WATZLAWICK meint aber darüber hinaus, daß wir - jedenfalls überwiegend - uns absichtlich unglücklich machen, Glück gar nicht vertragen, somit unglücklich sein wollen.

"Es ist höchste Zeit, mit dem jahrtausendealten Ammenmärchen aufzuräumen, wonach Glück, Glücklichkeit und Glücklichein erstrebenswerte Lebensziele sind." (10)

Nach WATZLAWICK sind die meisten Menschen, eben gerade die unglücklichen, offensichtlich Unglückfans oder gar Unglückfanatiker. Dabei kann das Unglücklichsein für sie einmal Selbstzweck sein - Leidenslust, 'Lust am Untergang', oder auch Selbsthaß, Selbstbestrafung, ja Selbstzerstörung.

Die Unglücklichkeit dient jedoch ebenfalls als Mittel zum Zweck. Sie mag als Vorwand genutzt werden, sich der Bequemlichkeit hinzugeben, ängstlich Konflikten auszuweichen, von anderen Mitgefühl einzuheimsen oder sie zu manipulieren, gar zu tyrannisieren. In jedem Fall gelten WATZLAWICK die Beweggründe für Unglücklichkeit als suspekt, schädlich, manche als ausgesprochen destruktiv.

WATZLAWICK hält das Unglücklichsein aber nicht nur für ein Ziel des Menschen, sondern überdies für eine Notwendigkeit - innerhalb unserer Gesellschaft.

"Machen wir uns nichts vor: Was oder wo wären wir ohne unsere Unglücklichkeit? Wir haben sie BITTER nötig; im wahrsten Sinne des Wortes." (12)

Und zwar gilt dies nach WATZLAWICK im individuellen wie staatlichen Bereich. Er argumentiert (halb ironisch, aber doch ernst gemeint), unser Gesundheits- und Sozialwesen sei so darauf ausgerichtet, unglückliche, insbesondere kranke und sozial schwache Menschen zu versorgen, daß es zu einer Katastrophe kommen würde, wenn alle Menschen glücklich wären, zu einem Bankrott ganzer Industriezweige und stark erhöhter Arbeitslosigkeit.

Recht unklar bleibt, inwieweit WATZLAWICK annimmt, wir machten uns bewußt, wissentlich unglücklich. Im folgenden Zitat vertritt er deutlich diese Auffassung:

"Die Zahl derer, die sich ihr eigenes Unglück NACH BESTEM WISSEN UND GEWISSEN selbst zurechtzimmern, mag verhältnismäßig groß scheinen." (13; von mir hervorgehoben)

An anderen Stellen läßt er es aber offen. So schreibt er über Unglücklichkeits-Arrangements, sie würden "unter Umständen ganz

unbewußt" (109) vollzogen bzw. "ob bewußt oder unbewußt, spielt dabei keine Rolle" (66). Dann liest man wieder, daß jemand eine Unglücks-Situation "selbst erschafft und doch keine Ahnung hat, sie selbst erschaffen zu haben" (46).

WATZLAWICK ironisiert denjenigen, der sich unwissentlich selbst ins Unglück begibt, gerne als etwas beschränkt, Ignorant und unbelehrbar, was auch nicht unbedingt wohlwollenden Humor zeigt. Allerdings beschreibt er nicht nur solche unbewußten Unglücklichkeits-Aspiranten, die unwillentlich oder gar wider Willen in ihr Unglück hineinstolpern, sondern auch andere, die von Wünschen, aber eben un(ter)bewußten getrieben, sich durchaus zielstrebig selbst eine Grube graben.

Es sei noch einmal die Struktur der WATZLAWICKSCHEN Unglücklichkeitserklärung verdeutlicht: Ausgangspunkt: Wir sind unglücklich. Warum? Wir machen uns unglücklich. Warum? Wir wollen unglücklich sein oder handeln aus Beschränktheit. Warum? Hier läßt sich allenfalls noch angeben, daß dies eben eine Fehlhaltung, eine Unart von uns ist.

### These 3: Unglücklichsein läßt sich leicht überwinden

Ich habe in der Erläuterung von These 1 schon ein Zitat gebracht, in dem WATZLAWICK aussagt, wir vermöchten genauso gut unsere Glücklichkeit selbst schaffen wie unsere Unglücklichkeit. Nachfolgend nun ein weiteres Zitat, in dem WATZLAWICK - seinerseits DOSTOJEWSKI anführend - herausstellt, daß es sich dabei um ein Leichtes handele.

"In den DÄMONEN sagt eine der zwiespältigsten Persönlichkeiten, die Dostojewski je schuf: "Alles ist gut ... Alles. Der Mensch ist unglücklich, weil er nicht weiß, daß er glücklich ist. Nur deshalb. Das ist alles, alles! Wer das erkennt, der wird gleich glücklich sein, sofort, im selben Augenblick ..." SO HOFFNUNGSLOS EINFACH IST DIE LÖSUNG." (128; von mir hervorgehoben)

An anderer Stelle schreibt WATZLAWICK etwas konkreter, wie er sich die Wendung von der Unglücklichkeit zur Glücklichkeit vor-

stellt. Er nennt "Fairneß, Vertrauen, Toleranz" (127). Dies seien die Regeln, nach denen man das Spiel des Lebens spielen müßte. Gemäß der Spruchweisheit "Wie man in den Wald ruft, so schallt es heraus", erhalte der Mensch das vom Leben zurück, was er ihm entgegenbringe. Wenn wir dem Leben mit Fairneß, Vertrauen und Toleranz begegneten, dann würden wir also von ihm in gleicher Weise behandelt.

Dies sind zwar immer noch recht magere Hinweise, aber mehr darf man von WATZLAWICK kaum fordern. Denn er will ja eine Anleitung zum Unglücklichsein geben, und da gehören nun mal keine Ratschläge zum Glücklichwerden hinein; schon die wenigen - halb versteckten - Glücksanweisungen bedeuten, daß er seinem ironischen Anliegen nicht ganz treu bleibt.

WATZLAWICK, der als eine Autorität für Paradoxien gilt, hat sich aber noch viel grundsätzlicher in eine solche verwickelt, anscheinend, ohne es selbst zu merken.

Er möchte uns zur Unglücklichkeit anleiten. Wie wir aber gesehen haben, geht er normalerweise davon aus, der Mensch wolle unglücklich sein. Pointiert heißt das: Der Mensch ist dann glücklich, wenn er unglücklich ist.

Insofern liefert WATZLAWICK eigentlich eine Anleitung zum Glücklichsein, genauer eine Anleitung, wie man durch Unglück zum Glück kommt.

Nun versteht WATZLAWICK seinen Unglücks-Ratgeber ja ironisch, im Grunde möchte er zeigen, wie man glücklich werden kann (das beweisen die eingestreuten Glücksrezepte). Da er aber mit hinreichender Ernsthaftigkeit behauptet, wir wollten i. allg. unglücklich sein, müßte doch sein Versuch, uns glücklich zu machen, letztlich gerade zu unserer Unglücklichkeit führen ... Hoffentlich sieht der Leser noch klar, ich jedenfalls tue das kaum noch.



#### These 4: Psychotherapie ist i. allg. nutzlos bis schädlich

Es muß hier noch auf die Psychotherapie, eine professionelle Methode gegen Unglücklichkeit eingegangen werden. Entsprechend dem Tenor seines Buches, daß das Unglücklichsein eine relativ leicht zu behebende Störung sei, scheint WATZLAWICK Psychotherapie meistens für überflüssig zu halten, ja sogar für schädlich; jedenfalls äußert er sich ausschließlich negativ über Therapien bzw. Therapeuten (vgl. S. 25-26, 29, 50, 77-78, 79-80, 106).

Allerdings hat WATZLAWICK vor allem die Tiefenpsychologie und insbesondere Psychoanalyse im Visier. Nach diesen entstehen psychische Störungen - welche sich ja am ehesten in chronischer Unglücklichkeit äußern - durch traumatische Erfahrungen in früh(est)er Kindheit, die dann verdrängt werden. In der Therapie geht es folglich darum, die unbewußten seelischen Verletzungen aufzudecken und zu verarbeiten. Ironisierend schreibt WATZLAWICK zu diesem Ansatz:

"Jedes Lehrbuch der Psychologie öffnet uns die Augen für die Determinierung der Persönlichkeit durch Ereignisse in der Vergangenheit, vor allem in der frühen Kindheit. Und jedes Kind weiß, daß, was einmal geschehen, nie mehr ungeschehen gemacht werden kann. Daher, nebenbei bemerkt, der tierische Ernst (und die Länge) fachgerechter psychologischer Behandlungen." (26)

Trotz der eindeutigen Stoßrichtung gegen Psychoanalyse u.a. fragt sich doch, warum WATZLAWICK über die Psychotherapie insgesamt kein positives Wort verliert. Denn er ist ja selbst langjähriger Therapeut und hat seine Therapiemethode in verschiedenen Veröffentlichungen propagiert. Hat er inzwischen neue Erkenntnisse gewonnen (etwa über eine Wirkungslosigkeit der eigenen Therapie) oder opfert er in der "Anleitung" einfach die Psychotherapie seinem ironischen Anliegen?

Wie dem auch sei. Auf jeden Fall müssen wir, um etwas über WATZLAWICKS therapeutisches Vorgehen zu erfahren, doch einen Blick in seine früheren Bücher riskieren, vor allem in das Buch "Lösungen" (mit den Mitautoren WEAKLAND und FISCH). Allerdings

soll hier nur ein kurzer Einblick gegeben werden, denn ich möchte mich - wie gesagt - im wesentlichen auf die "Anleitung zum Unglücklichsein" beschränken.

WATZLAWICK geht davon aus, daß Störungen bzw. Unglücklichkeit normalerweise auf einer falschen 'Lösung' für ein Problem beruhen, auf einer sog. "Lösung erster Ordnung". Diese 'Lösung' ist selbst zum eigentlichen Problem geworden bzw. chronifiziert das zu lösende Problem.

Angenommen, jemand hat Angst vor engen Räumen.

Eine "Lösung erster Ordnung" wäre dann, solche Räume möglichst zu meiden. Dadurch wird aber das Leben des Betroffenen sehr erschwert, und er kann gar nicht lernen, sich doch einmal in solchen Räumen aufzuhalten.

Die Therapie muß nun erreichen, daß die "Lösung erster Ordnung" durch eine - völlig andersartige - "Lösung zweiter Ordnung" überwunden wird. Dies geschieht - im Rahmen einer paradoxen Kommunikation - durch "therapeutische Doppelbindung", insbesondere als sog. "Symptomverschreibung". D.h. der Patient wird angewiesen, sein Symptom gerade aufrechtzuerhalten oder gar zu verstärken. Zum Beispiel würde man die Person mit Angst vor engen Räumen auffordern, solche Räume aufzusuchen und dabei möglichst starke Angst zu empfinden.

Das Wirkungsprinzip dieser Methode erklärt WATZLAWICK noch am anschaulichsten in "Die Möglichkeit des Andersseins":

"Wir empfinden Symptome als Hemmungen oder Impulse, die sich unserer Beherrschung entziehen und in diesem Sinne rein spontan sind. Damit bietet sich aber zu ihrer Beeinflussung das Prinzip des SIMILA SIMILIBUS CURANTUR / GLEICHES WIRD MIT GLEICHEM GEHEILT; der Autor / an. Wenn der absichtliche Versuch, fröhlich zu sein, Depression erzeugt, und die Bemühung, einzuschlafen einen wach hält, dann folgt daraus, daß das absichtliche Ausführen von Symptomhandlungen sie ihrer scheinbar unbeherrschbaren Spontaneität berauben muß." (WATZLAWICK 1977, 81)

Eine weitere zentrale Technik ist die Umdeutung. Als ein Beispiel hierfür findet sich bei WATZLAWICK der folgende Fall. In einer Familien-Psychotherapie beginnt eine Tochter, systematisch die Sitzungen zu stören. Der Therapeut deutet ihre Störmanöver

so um, daß ihre "Nervosität" ein wichtiger Maßstab für den richtigen Verlauf der Behandlung darstelle; sie solle deshalb die Sitzungen unterbrechen, wann immer sie das Bedürfnis dazu verspüre.

Nach WATZLAWICK versetzte der Therapeut das Mädchen damit

"... in eine unhaltbare Lage: Wenn sie den Verlauf der Therapie weiterhin störte, so trug sie zum Erfolg der Behandlung bei - was sie nicht zu tun fest entschlossen war. Dies machte es aber nötig, vor allem die Aufforderungen des Therapeuten nicht zu befolgen. Die Aufforderung konnte aber nur dadurch nicht befolgt werden, daß sie ihr störendes Verhalten einstellte, wodurch der ungestörte Verlauf der Sitzungen ermöglicht wurde." (WATZLAWICK et al. 1969, 234)

Entscheidend ist: WATZLAWICK geht davon aus, daß der Patient an seiner Unglücks-'Lösung' (erster Ordnung) festhält, daß er ein Unglücklichkeits-'Spiel' betreibt. Deswegen muß man ihn mit Trick-Interventionen gewissermaßen überlisten, ihn in eine Zwickmühle führen, wo er gezwungen wird, sein Symptom aufzugeben. Als Veranschaulichung nennt WATZLAWICK (in: "Lösungen", S. 129), der Therapeut solle dem Patienten wie ein Judo-Kämpfer begegnen - wenigstens nicht wie ein Karate-Kämpfer ...

Eine Aufarbeitung der (kindlichen) Vergangenheit, eine Einsicht in die Ursachen des Symptoms, der Unglücklichkeit hält WATZLAWICK für überflüssig. Sondern die Störung soll nur im Hier-und-Jetzt angegangen werden, und dafür kommt er mit einer Kurztherapie aus. Wert legt er dagegen oft darauf, das Kommunikationssystem, d.h. die gesamte Familie oder beide (Ehe-)Partner, zu behandeln. Insgesamt betrachtet er in seinen früheren Büchern die Hilfe eines Therapeuten zur Überwindung von Unglücklichkeit durchaus als wichtig (aber ich stütze mich hier eben primär auf die "Anleitung").

## Fazit

Bei WATZLAWICK erscheint der Mensch als ein sonderbares, befremdliches, aber auch komisches Wesen, das sich selbst un-

glücklich macht - und zwar normalerweise mit 'bester' Absicht: um sich (und auch andere) mit Leidenschaft ein bißchen zu quälen - es darf aber auch etwas mehr sein - oder um sich in 'gemütlichem Elend' zu ergehen. 'Unhappy (unglücklich) is beautiful' - das ist das Motto von uns Unglück-seligen Geschöpfen (die wir selig über Unglück sind).

Es darf gelacht werden! Der Mensch als Lebensreisender in Sachen Unglück. Als Schauspieler, der immer eine Tragödie spielen möchte bzw. zu spielen glaubt, und doch stets der gleiche (Schmieren-)Komödiant bleibt. Ein Hampelmensch, Kasparmensch, Dusselmensch.

Aber es wird auch moralisiert. WATZLAWICKS Ausführungen können nämlich kaum wertfrei genannt werden. Nachdem er sich genügend über den Unglücksmensch mokiert hat, wird der auf die Anklagebank gesetzt. Zwar spricht WATZLAWICK explizit nur von unserer Verantwortung für das Unglücklichsein; aber unterschwellig klingt doch an, wir seien auch - im moralischen Sinn - daran schuld, es sei eben eine Unart, Verfehlung, Entgleisung.

Vor der Anklage muß der 'Unglücks-Täter' jedoch erst einmal aufgespürt werden. Hier tritt Detektiv WATZLAWICK ('hat ihn schon, den Unglückssohn!') auf den Plan. Er folgt den Tränenspuren und sammelt weggeworfene Taschentücher als Indizien. Halt! Da hat er doch schon wieder einen auf frischer Unglückstat ertappt, in flagranti mit der Dirne 'Misericordia'.

Die "Anleitung zum Unglücklichsein" (man beachte den Tarntitel) dient dabei als Lehrbuch der 'Unglückologie', in dem alle Vergehen gegen die Glücklichkeit verzeichnet sind. Damit lassen sich nicht nur die Amateure erfassen, die sich auf gut Unglück dasselbe bereiten, sondern auch Unglücksheimwerker und Hobbyunglückler, Berufsunglückliche bzw. Unglücksprofis, die mit unglückseliger Energie dem Unglück nachstellen, schließlich die Elite der Überunglücklichen, die Unglücklichen aus Berufung.

Für die erfolgreiche Verfolgung gilt es, gewissermaßen die verschiedenen Unterarten des (miesen) 'homo miser', d.h. Unglücks-

mensch, genau zu unterscheiden: Z.B. den Unglücksjäger, der (wie der verwandte Unglücksritter) rücksichtslos dem Unglück nachsetzt. Oder den Unglück(s)liebhaber, der es dagegen zart umwirbt.

Sonderformen sind etwa Unglücksfahrer, Unglücksspieler und Unglückspropheten, die alle typische Verhaltensweisen zeigen. Überhaupt muß man natürlich die Gesetzmäßigkeiten des Verhaltens von Unglücklichen studieren, z.B. 'ein Unglücklicher kommt selten allein'. Ja, mit so einem Nachschlagewerk wie der "Anleitung" bringt die Jagd auf die Unglücklichen doch erst das wahre Vergnügen. Halali!

Dieses vielseitige Buch dient aber nicht nur zur Anklage und zum Aufspüren der Unglücklichen, sondern bereits zur Bestrafung ihrer Unglücksündigkeit. Strafen soll die - wie WATZLAWICK wohl meint - Bloßstellung, die Entlarvung der Unglück-Seligkeit. Und die schmerzliche Selbstkonfrontation, indem er allen unglückverliebten, unglückgeilen, unglücksüchtigen Leuten den Spiegel vorhält.

Die Strafe ist aber auch der Spott, das Lächerlichmachen, Auslachen. Und WATZLAWICK treibt die Verspottung auf die Spitze, wenn er - nach Art eines Agent provocateur - uns Unglücklichmachern zuruft: „Das ist ja schon ganz nett, aber doch recht diletantisch“ (also nicht einmal in unserem ureigensten Metier besitzen wir Größe). 'Ich werde Euch mal anweisen, wie Ihr das richtig macht!'

Deshalb schenkt er uns die "Anleitung zum Unglücklichsein", diese Bastelanleitung zum Selbstbasteln von Unglück. 'Unglücklichkeit für alle', 'Unglücklichkeit zum Mitmachen' - das ist das Motto. Und WATZLAWICK präsentiert seinen Ratgeber für das Do-it-yourself-Unglück mit folgenden Worten:

"Was das vorliegende Buch ... bieten möchte, ist eine methodische, grundlegende und auf Jahrzehnten klinischer Erfahrung beruhende Einführung in die brauchbarsten und verlässlichsten Mechanismen der Unglücklichkeit. Trotzdem aber dürfen meine Ausführungen nicht als erschöpfende und vollständige Aufzählung betrachtet werden, sondern nur als Leitfaden oder Wegweiser, der den begabteren unter meinen Lesern ermöglichen wird, ihren eigenen Stil zu entwickeln." (16)

### 3. WATZLAWICK UND DER ZEITGEIST

Ich habe schon mehrfach darauf hingewiesen und bitte immer im Auge zu behalten, daß es hier nicht nur um eine Auseinandersetzung mit WATZLAWICK um seiner selbst willen geht, sondern er vor allem als Repräsentant der Lehre von der selbstverantworteten Un/Glücklichkeit interessiert.

Und diese (Irr-)Lehre ist weiß Gott nicht seine Erfindung. Vielmehr gehört sie recht betagten Weltanschauungen an, die sich allerdings gerade heute - in manch neuem Gewand - wieder verstärkten Zuspruchs erfreuen. Insofern sind WATZLAWICKS Gedanken schon aktuell, passend zu breiten Strömungen des Zeitgeistes, wie ja auch der Erfolg seines Buches beweist. Drei Richtungen möchte ich hier herausstellen: Konservatismus, Common-Sense-Mentalität, Humanistische Psychologie.

#### Konservatismus

WATZLAWICKS 'Unglücks-Philosophie' kann man getrost dem Konservatismus zurechnen. Sie paßt nur zu gut zur gegenwärtigen (bzw. schon vollzogenen) konservativen Wende in Deutschland, den Vereinigten Staaten, Großbritannien u.a. So heißt es jetzt (mal wieder): Wer unglücklich ist, sozial schwach, krank, behindert, einer benachteiligten Minderheit angehört o.a., der hat dies eben primär selbst zu verantworten; er darf nicht erwarten, daß sich Staat oder Gesellschaft seiner Unglücklichkeit besonders annehmen.

WATZLAWICK bringt in diesem Zusammenhang einen Vergleich, der einen wirklich staunen macht. Die sozial orientierte Gesellschaft wird nämlich mit einem Zoo verglichen, und warnend erhebt WATZLAWICK den Zeigefinger:

"Man besehe sich nur die monströsen Wirkungen des Zoo-Lebens, das jene herrlichen Kreaturen vor Hunger, Gefahr und Krankheit (einschließlich Zahnfäule) schützt und damit zu den Entsprechungen menschlicher Neurotiker und Psychotiker macht." (12)

"Gut gebrüllt, Löwe!" - das fällt mir spontan dazu ein. Ob WATZLAWICK sich nach einem Leben in freier Wildbahn, in Urwald und Steppe zurücksehnt? Ob er wirklich meint, auch die Menschen sollten nicht (mehr) vor Hunger, Gefahr und Krankheit (einschließlich Zahnfäule) geschützt werden? Jedenfalls führt er seine ‚Sozialkritik‘ wie folgt fort:

"Wie die Zoodirektoren im kleinen, so haben es sich die Sozialstaaten im großen Maßstabe zur Aufgabe gemacht, das Leben des Staatsbürgers von der Wiege bis zur Bahre sicher und glückstriefend zu gestalten. Dies ist aber nur dadurch möglich, daß der Staatsbürger systematisch zur gesellschaftlichen Inkompetenz erzogen wird. In der gesamten westlichen Welt steigen daher die Staatsausgaben für das Gesundheits- und Sozialwesen von Jahr zu Jahr immer steiler an." (13)

Als Grundgesetz dieser 'zoologischen Gesellschaftslehre' könnte man nennen: Jeder ist seines (Un-)Glückes Schmied. Entsprechend gilt es als berechtigt, ja notwendig, das soziale Netz (wieder) enger oder grobmaschiger zu machen - es könnte ja sonst als "soziale Hängematte" mißbraucht werden. Die Gesellschaft als Konkurrenz- und Kampffeld, auf dem sich der Stärkere durchsetzt und sich so seine Glücklichkeit sichert, meistens eben auf Kosten des Schwächeren, weniger Leistungsfähigen.

Das ist beste konservative Denkungsart; oder sagen wir ausgewogener, in diese Richtung denkt man in bestimmten konservativen Kreisen. Natürlich soll hier nicht bestritten werden, daß die Staaten gezwungen sind, ihre Sozialausgaben in gewissen Grenzen zu halten; bzw. daß es schwierig sein kann, die notwendigen Sozialmittel aufzubringen.

Aber so einfach wie WATZLAWICK darf man sich die Lösung nicht machen. Indem die Not (öffentliche Geldknappheit) ideologisch zur Tugend (größere soziale Kompetenz des Bürgers) stilisiert wird, hilft man keinem Unglücklichen. - Vielleicht taugt ein prominenter Professor im sonnigen Kalifornien doch nicht als besonderer Experte für Unglücklichkeit, jedenfalls für sozial bedingte ...

Wer satt ist, lobt eben das Fasten. WATZLAWICK bietet denjeni-



gen Wohlgesättigten Argumentationshilfe, für die Sozialbedürftige einfach Trittbrettfahrer des Sozialstaats sind, die zudem noch mit einer 'Neidsteuer' den Leistungsträgern ihre verdienten Einkünfte schmälern wollen.

Eine neue Armut gibt es für sie gar nicht. Und in der Tat ist diese schwer zu entdecken, denn es handelt sich um eine versteckte, weil verschämte Armut. Nicht das angebliche Anspruchsdenken der Sozialschwachen dominiert da, sondern vielmehr die Scham derjenigen, die - oft in den gleichen Denkkategorien befangen - ihre Situation ebenfalls als selbstverschuldet ansehen.

Es mag vielleicht verwundern, daß WATZLAWICKS Aussagen hier als konservativ klassifiziert werden, denn sie gelten gemeinhin eher als progressiv, und seine Kommunikationstheorie fand seinerzeit gerade in linken Kreisen besonderen Anklang. Wie SCHÜLEIN (1976, 152-155) aber ausführt, war das mehr eine Mode, die zudem auf einer recht oberflächlichen Lektüre von WATZLAWICKS Kommunikations-Buch beruhte. Auch bei ZIEGLER wird vom Konservatismus WATZLAWICKS gesprochen.

"Bei genauerem Zusehen erweist sich nun aber Watzlawicks gesellschaftspolitische Auffassung als dezidiert konservativ und damit emanzipatorischen Zielsetzungen genau entgegengesetzt. Entscheidend ist dabei, daß sein Konservatismus keineswegs neben und unabhängig von seiner Kommunikationstheorie zu sehen, sondern in ihr immanent ist. Schon auf einer formalen Ebene besteht ein durchgehender Zusammenhang zwischen der Irrationalität dieses Konservatismus und der Schludrigkeit der Kommunikationstheoretischen Begriffs- und Theoriebildung." (ZIEGLER 1977, 6)

#### Common-Sense-Mentalität

Was WATZLAWICK schreibt, gehört zum großen Teil aber auch zum Bestand einer Common-Sense-Mentalität, für die es in der deutschen Sprache so schöne Bezeichnungen wie "gesunder Menschenverstand", "gesundes Volksempfinden" oder "Gemeinsinn" gibt; allerdings spricht man im Amerikanischen auch von "horse sense"

(bei uns "Pferdeverstand"), und das ist vielleicht der treffendere Ausdruck.

Zwar mokiert sich WATZLAWICK in der "Anleitung" wie in seinen anderen Büchern vielfach über den gesunden Menschenverstand, meint sogar, seine Position sei der des gesunden Menschenverstandes diametral entgegengesetzt. Einen solchen massiven blinden Fleck kann man gerade bei WATZLAWICK, der so gerne die Kurz- und Fehlsichtigkeit anderer ironisiert, ebenfalls nur mit Ironie kommentieren.

Unbestritten passen nicht alle Ausführungen WATZLAWICKS in die Welt von gesundem Menschenverstand und Volksempfinden. Vor allem die paradoxen Therapieanweisungen, die Methode der Symptomverschreibung, würde einen 'gesunden Volksempfinder' sicher veranlassen, seinem Gesinnungsgenossen Paul mal ordentlich ins Gewissen zu reden.

Doch WATZLAWICKS Grundauffassung vom Menschen als Herrn seines Glücks oder Unglücks wird (überwiegend) von der schweigenden Mehrheit geteilt, ganz besonders in Amerika. Aber auch sein Therapiekonzept dürfte, was den pragmatischen Ansatz im Hier-und-Jetzt bzw. die Ablehnung der Tiefenpsychologie betrifft ('wie soll denn eine Aufarbeitung der Kindheit gegen Unglücklichkeit in der Gegenwart helfen ...?'), den Beifall von gesundem Menschen- und Pferdeverstand finden.

Der gesunde Menschenverstand hat ja schon immer gewußt, daß wer will, auch kann, und wo ein Wille, auch ein Weg ist. Als zeitgemäßes Vorbild mag der unbeugsame Charles BRONSON mit "Mein Wille ist Gesetz" (Filmtitel) dienen. Und wenn nicht durch Willenskraft, so hat man das Glück durch den 'Magnetismus' von Wünschen - mit einem 'herzlichen Glückwunsch' - herbeizuzwingen, oder durch Gedankenenergien - ich denke glücklich, also werde ich glücklich.

Kräftig genährt wird solcher Volksglauben durch Bücher über Willenstraining, über die Kraft positiven Denkens, die Macht des Unterbewußtseins u.v.m. Und sogar aus dem Radio plärrt es

aufmunternd im Pop-Rhythmus:

"You can get it if you really want,  
you can get it if you really want,  
but you must try, try and try, you  
succeed at last."

Insgesamt wird einem suggeriert, man könne durch die eigenen Persönlichkeitskräfte nahezu jegliches Glück erreichen, jegliches Unglück überwinden. So wird es in unzähligen Lebens- und Alltagsphilosophien, Erfolgspsychologien und sonstigen 'Weisheiten' verbreitet. Wenn diese auch etwas Wahrheit - zumindest ein Körnchen - enthalten, werden sie jedoch durch starke Übertreibung gänzlich irrational.

Die Common-Sense-Mentalität ist zwar keine besonders aktuelle Strömung, sondern sie hat - der Name "Volksempfinden" verpflichtet ja - eigentlich ständig Konjunktur. Aber wenn die Zeiten härter sind, wie gegenwärtig, steht sie doch in besonderer Blüte. Da zeigt sich dann der Gemeinsinn weniger als Gemeinschaftssinn denn als gemeiner Sinn.

Man ergeht sich in Sprüchen wie, daß derjenige, der wirklich arbeiten will, auch eine Stelle findet (wenn man nicht gerade selbst arbeitslos ist); daß, wer psychische Störungen hat, sich nur mal richtig zusammenreißen solle; und wer an der kaputten Umwelt leidet, doch bitte nicht so hysterisch sein möge.

### Humanistische Psychologie

Speziell im psychologischen Bereich ist die sogenannte Humanistische Psychologie als WATZLAWICK-relevanter Zeitgeist zu nennen. Zwar läßt sich WATZLAWICK nicht eindeutig der Humanistischen Psychologie zurechnen - er verdankt auch manches dem Behaviorismus (oder soll man sagen, der Behaviorismus hat manches an WATZLAWICK verschuldet?). Aber wir können ihn doch am ehesten bei den Psycho-Humanisten geistig beheimaten.

In der Humanistischen Psychologie wird die menschliche Freiheit

positiv herausgestellt. Aber man verfälscht dieses humanistische Grundideal, indem man den Menschen einfach von vorneherein als frei erklärt, auch gegenüber seinen Störungen und Problemen. Es wird behauptet, er habe die Wahl, sich für Glücklichkeit oder Unglücklichkeit zu entscheiden; wenn er unglücklich ist, gilt dies eben als seine freie Entscheidung.

Allerdings weisen nicht alle Therapierichtungen innerhalb der Humanistischen Psychologie eine so rigorose und inhumane Einstellung auf. Andere gehen vielmehr davon aus, den Patienten oder Klienten im therapeutischen Prozeß zur Selbstbefreiung zu führen - freie Selbstverantwortung als Ziel, nicht als Voraussetzung der Therapie.

Aber WATZLAWICK steht jedenfalls nicht allein, wenn er den Menschen für sein (Un-)Glück verantwortlich spricht. Ähnlich denken die Humanistischen Psychologen Fritz PERLS, der Begründer der Gestalttherapie, und Eric BERNE, der die Transaktionsanalyse einführte, sowie viele mehr.

In krassester Form finden sich pseudohumanistische Eigenverantwortungsvorstellungen bei bestimmten Psychotrainings, z.B. dem sog. EST-Training. In dem Buch "Psychoboom" berichten BACH und MOLTER über die 'Einsichten' einer Frau, die gerade an einem solchen EST-Training teilgenommen hat (ich zitiere eine Auswahl davon):

"Sie hat nun keine Scham- oder Schuldgefühle mehr wegen des Schicksals anderer. Die Armen und Hungernden haben sich dieses Schicksal selbst gewünscht. Sie lehnt jede soziale Verantwortung ab.

Die Nordvietnamesen haben die Bombardierung ihrer Städte sich selbst herbeigewünscht. Sonst hätte so etwas doch gar nicht passieren können.

Eine ihrer Freundinnen, die in San Francisco vergewaltigt und ermordet wurde, muß dafür bedauert werden, daß sie es sich selbst gewünscht hat." (BACH/MOLTER 1976, 191)

Die Humanistische Psychologie entstand in den frühen 60er Jahren, mit Schwerpunkt in den USA. Sie hat inzwischen eine erhebliche Verbreitung gefunden und dringt auch heute noch weiter vor. Besonders aktuell ist aber ihr Abkömmling 'Transpersonale

Psychologie', der in den letzten Jahren geradezu einen Boom erlebte.

Die Transpersonale Psychologie reicht von Rebirthing bis zur Reinkarnationstherapie, vom Schamanismus bis zur BHAGWAN-Meditation. Allgemein geht sie von einem transpersonalen, d.h. überpersönlichen, spirituellen Selbst aus, das volle Verantwortung dafür trägt, wie sein Leben bzw. seine wiederholten Leben in der körperlichen Welt verlaufen.

Abschließend zum Kapitel "WATZLAWICK und der Zeitgeist" sei noch einmal darauf hingewiesen: Es gibt - wie man sieht - deutliche Gleichartigkeiten bzw. Überschneidungen zwischen Konservatismus, Common-Sense-Mentalität und Humanistischer Psychologie. Bei den ersten beiden wird das kaum überraschen, denn die enge Verwandtschaft zwischen konservativem Denken und gesundem Menschenverstand ist ja bekannt. Dagegen hält sich die Humanistische Psychologie selbst für progressiv.

Teilweise ist sie aber wohl mehr eine ambitionierte Neuauflage und zugleich Modeausgabe konservativen Menschenverstandes, speziell für die Psychoszene. Zwar gibt es auch andere, wirklich humanistische Ansätze, z.B. die Gesprächstherapie nach ROGERS; und vielleicht lassen sich bestimmte Verfahren, wie z.B. EST-Training, als Fehlentwicklung abtun. Dennoch bleibt wohl das Ergebnis, daß die Humanistische Psychologie im Kern keineswegs so neu, zeitgemäß und aufgeklärt ist, wie es ihrem Selbstverständnis entspricht.

#### 4. WAS IST EIGENTLICH UNGLÜCKLICHKEIT ?

Bevor in den nächsten zwei Kapiteln die Hintergründe von WATZLAWICKS Unglücksthesen erhellt werden, soll zunächst auf den Begriff der Unglücklichkei t bzw. des Unglücklichseins etwas näher eingegangen werden. Denn WATZLAWICK verwendet diese Begriffe leider recht unreflektiert und einseitig, so daß manche Überlegungen schon aus diesem Grund als 'verunglückt' anzusehen sind (wissenschaftstheoretisch versierte Leser mögen mir nachsehen, wenn ich im folgenden Objekt- und Metasprache nicht genau unterscheide).

Beginnen wir mit dem Titel des Buches "Anleitung zum Unglücklichsein". Wieso spricht WATZLAWICK von "Unglücklichsein"? Wenn jemand sich schon im Zustand des Unglücklichseins befindet, benötigt er doch keine Anleitung mehr dazu - allenfalls zur Aufrechterhaltung dieses Zustandes.

Es müßte folglich gehen um eine Anleitung zum Unglücklichwerden oder zum Unglücklichbleiben. Im ersten Fall ist man noch nicht unglücklich, möchte das aber erreichen; im zweiten Fall besteht die Unglücklichkei t zwar schon, ihre Fortdauer wird aber bedroht und verlangt spezielle Maßnahmen. Drittens könnte man noch an eine Anleitung zum Unglücklicherwerden denken; hier ist der Mensch zwar bereits unglücklich, will dies aber noch steigern.

Einschränkend allerdings eine Anmerkung für WATZLAWICK-Spezialisten. Im Verlagsvorwort zur "Anleitung", heißt es, sie sei "eine einzige, große 'Symptomverschreibung', eine therapeutische Doppelbindung ganz im Stile der sogenannten Palo-Alto-Gruppe". Die Symptomverschreibung besteht ja aber darin, "dem anderen dasjenige Verhalten vorzuschreiben, das er bereits von sich aus an den Tag legt". (WATZLAWICK et al. 1969, 221) Vielleicht könnte man also die Anleitung zum Unglücklichsein so verstehen, daß etwas verschrieben wird, was ohnehin schon besteht. Andererseits sagt WATZLAWICK über die therapeutische Doppelbindung, "sie setzt eine enge Beziehung voraus ..." (WATZLAWICK et al. 1969, 225); und die besteht natürlich nicht zwischen dem Autor und seinen Lesern - insofern kann man dem Verlagsvorwort nicht zustimmen.

Sehen wir aber einmal ab von dem Unterschied zwischen Unglücklichsein, Unglücklichbleiben und Unglücklich(er)werden - was ist eigentlich unter "Unglücklichkeit" zu verstehen? Es liegt nahe, zur Beantwortung zunächst zu klären, was "Glücklichkeit" bedeutet. Bei WATZLAWICK findet man nur etwas über die Bedeutung von "Glück"; das kann man zwar nicht gleichsetzen (vgl. unten), aber in der Not ...

"Dabei ist der Begriff des Glücks nicht einmal definierbar. So wurden zum Beispiel die Hörer der 7. Folge des Abendstudios des Hessischen Rundfunks im September 1972 Zeugen der zweifellos befremdenden Diskussion zum Thema 'Was ist Glück?' ..., in deren Verlauf es vier Vertretern verschiedener Weltanschauungen und Disziplinen nicht gelang, sich auf die Bedeutung dieses scheinbar so selbstverständlichen Begriffs zu einigen - und das trotz der Bemühungen des eminent vernünftigen (und geduldigen) Gesprächsleiters." (11)

Ja wenn das so ist, dann muß man natürlich dafür Verständnis haben, daß WATZLAWICK uns schon gar nicht mit einer Definition von "Unglücklichkeit" beglückt. Den Begriffen "Glück(lichsein)" und "Unglück(lichsein)" lassen sich wohl in der Tat recht unterschiedliche Inhalte zuordnen - einen illustrativen Überblick hierzu gibt HÖHLER in dem Buch "Das Glück". Dennoch möchte ich eine ganz allgemeine Begriffsbestimmung - für den Hausgebrauch - versuchen.

Als erster Ansatz: Glücklichkeit ist ein seelischer Zustand von Lust, Zufriedenheit, Wohlbehagen auf Grund der Erfüllung wesentlicher Bedürfnisse. Unglücklichkeit ist entsprechend ein seelischer Zustand von Unlust, Unzufriedenheit, Unbehagen auf Grund der Nicht-Erfüllung (Frustration) wesentlicher Bedürfnisse.

### Unglücklichkeit u n d U n g l ü c k

Der Begriff der Unglücklichkeit enthält den des Unglücks, wie der Begriff der Glücklichkeit den des Glücks. Nun sieht man Un/ Glück normalerweise gerade als etwas an, das zufällig geschieht und wofür der Mensch nichts kann. Dem Glückskind, dem Glücks-

pilz fällt das Glück in den Schoß. Der Pechvogel, der Unglücksrabe wird vom Pech verfolgt - denn ein Unglück kommt selten allein.

Diese sprachlich-sprichwörtlichen Bestimmungen, die ja Auffassungen über das Wesen von Un/Glück widerspiegeln, stehen also im Gegensatz zu WATZLAWICKS Position, nach der der Mensch als Meister seines Glücks oder Unglücks gilt. Es sei allerdings zugegeben, daß es auch einige andere Sprichwörter gibt, vor allem eben "jeder ist seines Glückes Schmied": Nur wer das Glück beim Schöpf ergreift, dem winkt das Glück des Tüchtigen.

Der Begriff 'Unglück' als Bestandteil des Begriffs 'Unglücklichsein' ist aber noch in einer weiteren Hinsicht von Interesse. Unter einem Unglück versteht man kein kleines oder auch mittleres Mißgeschick, Malheur, sondern ein einschneidendes, bedrohliches, möglicherweise katastrophales Ereignis, z.B. einen schweren Unfall.

Insofern verweist "Unglücklichkeit" - jedenfalls i. allg. - auf eine starke Ausprägung von Unlust, Unzufriedenheit usw.; erst recht gilt das für "todunglücklich" u.a. Man fühlt sich unglücklich über einen schweren Verlust, eine ernste Krankheit, über eine - eben - unglückliche Liebe etc.

WATZLAWICK behandelt zum Teil aber auch leichtere Unlustzustände, die dem Begriff des Unglücklichseins - im Sinne eines durch Unglück verursachten Leidens - kaum gerecht werden; da würde man besser von Verstimmung, Unzufriedenheit, Ärger etc. sprechen. Denn für solche Mißstimmungen können andere Regeln als für echte Unglücklichkeit gelten, insbesondere, daß sie natürlich leichter zu überwinden sind.

Allerdings hat WATZLAWICK auch wirkliche Unglück(lichkeit)szustände im Blick: Körperliche Krankheit, Sozialschwäche, vor allem aber psychische und zwischenmenschliche Störungen. Nur verdecken WATZLAWICKS ironische Verharmlosungen, daß er über tiefe Unglücklichkeit von Menschen schreibt. Auch offensichtliche psychische Störungen, selbst Psychosen (sogenannte Geistes-



Krankheiten), werden bei ihm als "Unglücklichkeits-Spiele" bagatellisiert.

Bestimmte Formen tiefen Unglücklichseins berücksichtigt WATZLAWICK jedoch gar nicht, etwa Unglücklichkeit durch Kapitalverbrechen, Tod naher Angehöriger, Umweltkatastrophen, Krieg, Hungersnot und andere Schicksalsschläge. Anscheinend sieht auch WATZLAWICK ein, daß solche Unglücke nicht vom einzelnen Menschen hervorgebracht werden und somit auch nicht von ihm zu verantworten sind.

Dieser Punkt soll betont werden. WATZLAWICK klammert bestimmte Unglück(lichkeit)sformen aus, seine Theorie der Unglücklichkeit ist somit selektiv und unvollständig. Es wäre mit Sicherheit korrekter, wenn er den Leser darauf aufmerksam machen würde, anstatt eine allgemeingültige Abhandlung des Themas vorzugeben.

Abschließend soll noch der genaue Unterschied von "Unglück" und "Unglücklichkeit" herausgestellt werden. WATZLAWICK verwendet diese beiden Wörter ungeniert als Synonyme, aber das ist doch recht unglücklich, wenn man so sagen darf. Denn gerade für seine 'Schöpfungstheorie' des Unglücklichseins muß der besagte Bedeutungsunterschied grundsätzlich berücksichtigt werden (auch wenn man ihn sonst schon einmal vernachlässigen kann).

Wir hatten Unglücklichkeit ja bereits bestimmt als einen psychischen Zustand. Das Unglück ist dagegen ein äußeres Ereignis; und zwar ein Ereignis, welches uns einen Schaden, einen Verlust zufügt, mit der Folge, daß wesentliche Bedürfnisse unerfüllt bleiben bzw. frustriert werden.

Die geistig-seelische Reaktion auf ein Unglück, vor allem das Unglücksgefühl, kann man - vereinfachend - als Unglücklichkeit definieren. Unglück wird hier im weiteren Sinne verstanden: z.B. eine soziale Notlage, Krankheit, seelische Verletzung, menschliche Enttäuschung u.v.m., also nicht nur einzelne Ereignisse, sondern auch Dauersituationen.

Zur Veranschaulichung ein Beispiel: Jemand erleidet einen Unfall, er fällt unglücklich und bricht sich dabei einen Fuß.

Zwar ist ein Fußbruch "kein Beinbruch", aber doch ein Unglück. Es sind nun durchaus verschiedene Reaktionen auf dieses Unglück denkbar: Der eine mag gelassen reagieren, ein anderer mit Galgenhumor, ein dritter wird sich dagegen durch diese Verletzung (und ihre Folgen) ganz unglücklich fühlen.

WATZLAWICK spricht anscheinend den Menschen sowohl für sein Unglück wie für seine Unglücklichkeit (darüber) verantwortlich. Er bestreitet, daß einem ein Unglück zustößt oder man ein Unglück erleidet, sondern der Mensch erzeugt das Unglück selbst. Im Beispiel würde er behaupten, der Verunglückte habe den Unfall - und sei es auch unbewußt - selbst herbeigeführt oder zumindestens provoziert.

Ebenso meint WATZLAWICK, die Unglücklichkeitsreaktion sei unsere Eigenschöpfung. Nicht der Unfall macht uns unglücklich, sondern wir machen uns mit dem Unfall unglücklich. Wir werden nicht vom Unglücklichsein überfallen, sondern produzieren es in Eigenregie. Im Beispiel würde er argumentieren, der Betreffende gebrauche (oder mißbrauche) den Fußbruch als Vorwand, um sich in Unglücklichkeit ergehen zu können.

Wie gesagt, gilt WATZLAWICKS primäres Interesse aber dem Unglücklichsein auf Grund bestimmter Verhaltensweisen, Überzeugungen, Kommunikationsmuster u.a.; also einer rein psychisch bedingten Unglücklichkeit, unabhängig von Unfällen und ähnlichen Unglücksereignissen. Ich werde mich deshalb auch auf die psychologischen Ursachen des Unglücklichseins konzentrieren und kaum auf gesellschaftliche, ökonomische, historische u.a. Gründe zu sprechen kommen.

## 5. WELTANSCHAULICHE HINTERGRÜNDE VON WATZLAWICKS STANDPUNKT

Obwohl die Hauptkritik erst im Teil 'Gegenposition' erfolgen wird, wurde schon vielfach angesprochen, daß WATZLAWICKS Sicht der Unglücklichkeit größtenteils oberflächlich, problematisch, ja falsch ist. Dennoch wird eine vergleichbare Position - wie beschrieben wurde - von breiten Strömungen in der Gesellschaft vertreten, insbesondere vom Konservatismus, von der Common-Sense-Mentalität und von der Humanistischen Psychologie.

Zwar wendet man die 'Unglücks-Schöpfungstheorie' normalerweise sehr viel lieber auf den Mitmenschen an als auf sich selbst: Der andere macht sich unglücklich, aber ich doch nicht. Dies ist gewissermaßen die 'sadistische' Verwendung der Theorie - man findet sie häufig bei Therapeuten der entsprechenden 'humanistischen' Psychotherapieschulen.

Aber es gibt auch genug Leute, die sich - "masochistisch" - selbst als Unglücksmacher anklagen; und Therapeuten, die sie in dieser Auffassung bestätigen, viel Geld dafür zahlen. Wie erklärt sich das angesichts der offensichtlichen Schwächen der Position von WATZLAWICK & Co.? Warum lassen sich die Menschen zu Unglücksliebhabern stempeln?

M.E. beruht dies - jedenfalls teilweise - auf weltanschaulichen Hintergründen: Die Menschen sind bestimmten, großteils irrationalen Denk- und Glaubenssystemen verhaftet, wobei ihnen das oft gar nicht bewußt ist. Diese Weltanschauungen sind vorwiegend von der Tradition übermittelt, manche besitzen - im wortwörtlichen Sinne - ein biblisches Alter; von daher passen sie in vielem kaum mehr zu den heutigen Erkenntnissen über den Menschen und die Welt.

Ich werde im folgenden die - für unser Thema - wichtigsten Weltanschauungen kurz skizzieren. Dabei soll nicht unterstellt werden, WATZLAWICK sei persönlich von all diesen Weltanschauungen geprägt. Ohnehin wird eine Position wie die seinige auch von unterschiedlichen, ja gegensätzlichen Welt- und Menschen-

bildern hergeleitet. Der Einfachheit halber unterteile ich diese in religiöse, philosophische und gesellschaftliche.

### Religiöse Hintergründe

Hier ist vor allem das Christentum zu nennen. Wenn es auch innerhalb des Christentums verschiedene Sichtweisen des Menschen gibt, so dominiert doch das Bild des Menschen als Sünder, als Schuldiger vor Gott. Unglücklichkeit kann von daher als göttliche Bestrafung (oder wenigstens Prüfung) angesehen werden; der Mensch hat sie in dem Fall zwar nicht direkt erzeugt, aber indirekt eben doch, durch schlechte Taten, durch ein gottloses Leben.

KUSHNER hat einige Bibelstellen zusammengestellt, die diese Bestrafungstheorie belegen:

"Prediget von den Gerechten, daß sie es gut haben; denn sie werden die Frucht ihrer Werke essen. Wehe aber den Gottlosen, denn sie sind boshaftig, und es wird ihnen vergolten werden, wie sie es verdienen. (Jesaja 3, 10-11)  
Aber Ger (Judas erstgeborener Sohn) war böse vor dem Herrn; darum tötete ihn der Herr. (1. Mose 38, 7)  
Es wird den Gerechten kein Leid geschehen; aber die Gottlosen werden voll Unglück sein. (Sprüche 12, 21)  
Bedenke doch, wo ist ein Unschuldiger je umgekommen? Oder wo sind die Gerechten je vertilgt? (Hiob 4, 7)"  
KUSHNER 1983, 20-21)

Beim Protestantismus, vor allem Calvinismus, ist besonders die Auffassung ausgeprägt, man könne durch Willensstärke, Selbstdisziplin etc. Probleme bzw. Unglücklichkeit überwinden und Erfolge erringen, die dann als Beweis für ein gottgefälliges Leben gelten. "Hilf dir selbst, so hilft dir Gott!" - das ist das Motto (vgl. hierzu FROMM 1966).

Der Calvinismus hat sich - als Puritanismus - gerade in den USA weit verbreitet, und zwar speziell in einer kapitalistischen Ausprägung: 'Dem Guten gibt Gott Glück, und zwar als Geld oder gar Gold.' Je frommer, desto glücklicher, desto reicher. U.a. unzählige Ratgeberbücher verkünden das, besonders kraß "Bete

und werde reich" von C. PONDER.

Der Calvinismus hat ganz offensichtlich die Humanistische Psychologie beeinflusst, die ja vorwiegend aus Amerika stammt. Vielleicht blieb eben auch der Neuamerikaner WATZLAWICK von diesem Einfluß nicht unberührt. - Leider nur kann der Calvinismus, vor allem Puritanismus, mit seiner Lustfeindlichkeit kaum als besonders überzeugende Glücklichsreferenz dienen.

In dem bemerkenswerten Buch "Wenn guten Menschen Böses widerfährt" versucht der Geistliche Harold KUSHNER eine neue religiöse Erklärung für menschliches Unglücklichsein zu geben. Eine Erklärung, die von der simplen Lösung 'Unglücklichheit = göttliche Bestrafung, Glücklichkeit = göttliche Belohnung' abgeht, und dennoch einen - gerechten - Gott vorsieht. KUSHNER vertritt die These, daß Gott einfach nicht allmächtig ist und ungerechtes Leiden nicht verhindern kann:

"Gott verursacht nicht unser Unglück. Manches Unglück ist einfach Mißgeschick, anderes wird von schlechten Menschen verursacht oder ist nur die unvermeidliche Folge unseres menschlichen, sterblichen Daseins in einer Welt unabänderlicher Naturgesetze. Die schmerzlichen Dinge, die uns widerfahren, sind nicht etwa Strafen für schlechtes Betragen und schon gar nicht in irgendeiner Weise Teil eines Gottesplans. Weil das Unglück nicht von Gott kommt, brauchen wir uns nicht von Gott verlassen oder verletzt zu fühlen, wenn uns ein Schicksalsschlag trifft. Wir können uns an Ihn wenden, damit Er uns hilft, ihn zu ertragen, gerade weil wir wissen, daß Gott genauso von ihm betroffen wird wie wir." (KUSHNER 1983, 128-129)

Während sich christliches Gedankengut wohl eher unbemerkt in psychologische Unglücks-Theorien eingeschlichen hat, haben in den letzten Jahren viele Psychotherapeuten, die eine ähnliche Auffassung wie WATZLAWICK vertreten, er selbst allerdings nicht, bewußt hinduistische und buddhistische Ideen aufgenommen (vgl. z.B. die Bücher von Thorwald DETHLEFSEN).

Dabei ist in erster Linie die Karmalehre relevant, nach der das jetzige Leben durch die (guten oder schlechten) Taten in früheren Leben bestimmt sein soll. Wenn ein Mensch also in seinem jetzigen Leben von Unglück(lichkeit) heimgesucht wird, so habe er dies durch negative Taten in früheren Leben (indirekt) selbst verursacht.

## Philosophische Hintergründe

Daß WATZLAWICK uns für die Schöpfer der eigenen Unglücklichkeit hält, dürfte inzwischen hinreichend ausgeführt sein. Es handelt sich dabei aber nur um den Teilaspekt einer umfassenderen Anschauung, gemäß der Mensch seine eigene Wirklichkeit erschafft. Hier lassen sich nun verschiedene philosophische Richtungen anführen.

Zunächst soll auf den Existentialismus verwiesen werden. Wenn SARTRE sagt, der Mensch sei, wozu er sich mache, dann trifft dies genau den Kern. Für den Existentialisten gestaltet der einzelne Mensch allein - durch seine Lebensentscheidungen - seine Existenz.

Hier ergibt sich ein Übergang zum Subjektivismus. Dieser hält (nahezu) jede Erfahrung eines Menschen für von ihm - als Subjekt - so gewollt und bestimmt.

Der Subjektivismus kommt einmal in einer idealistischen Form vor. Er besagt dann, das menschliche Subjekt schaffe sich mit ideellen Kräften, mit Geistes- und Willensmacht, seine Welt. Der Subjektivismus kann aber auch als Pragmatismus auftreten, der das eigene Tun und Handeln als entscheidend ansieht (dazu kommen wir noch).

Eine weitere verwandte Richtung ist der Konstruktivismus. Der Name "Konstruktivismus" garantiert allerdings noch keine konstruktive Theorie, eher muß sie (künstlich) konstruiert genannt werden. Diese philosophische Theorie behauptet, daß wir die Konstrukteure unserer Wirklichkeit sind, die somit unser Konstrukt, unsere Konstruktion ist.

Zum Konstruktivismus bekennt sich WATZLAWICK eindeutig. Vor allem in dem von ihm herausgegebenen Buch mit dem bezeichnenden Titel "Die erfundene Wirklichkeit" tut er kund: Wir "finden" die Realität nicht, sondern 'erfinden' sie. Genauer müßte man

unterscheiden zwischen einem erkenntnistheoretischen und einer Art psychologischen Konstruktivismus.

Die konstruktivistische Erkenntnistheorie besagt, daß unsere Erkenntnisse nicht Widerspiegelungen einer objektiven Realität sind, sondern von uns 'hergestellt' werden; eine Wirklichkeit an sich ist unerkennbar oder gar nicht existent. Psychologisch lehrt der Konstruktivismus nach WATZLAWICK, daß wir unsere Lebensumstände, vor allem aber unser Bewußt/Sein, unser Befinden selbst gestalten.

Es muß hier ein Kurzkommentar zu der komplexen erkenntnistheoretischen Problematik genügen. WATZLAWICK hat sicher Recht, wenn er einen naiven, objektivistischen Realismus ablehnt, nach dem unsere Erkenntnisse einfach innere Abbildungen der 'Dinge an sich' sind. Andererseits ist es aber auch unhaltbar - in einem radikalen Konstruktivismus - die Bedeutung der objektiven Wirklichkeit für das Erkennen nahezu völlig zu leugnen.

In der Philosophie wird heute überwiegend eine mittlere - zwischen Objektivismus und Subjektivismus liegende - Position eingenommen, gemäß der sich Erkenntnisse aus der Interaktion von Subjekt und Objekt ergeben. Entsprechend gilt psychologisch, daß das Bewußtsein und Befinden durch die Auseinandersetzung von Mensch und Um/Welt bestimmt wird, während der Konstruktivismus den Einfluß des Menschen einseitig herausstellt, ja verabsolutiert.

Als Vorteile des Konstruktivismus nennt WATZLAWICK:

"Aus der Idee des Konstruktivismus ergeben sich zwei Konsequenzen. Erstens die Toleranz für die Wirklichkeiten anderer - denn dann haben die Wirklichkeiten anderer genausoviel Berechtigung als meine eigene. Zweitens ein Gefühl der absoluten Verantwortlichkeit. Denn wenn ich glaube, daß ich meine eigene Wirklichkeit herstelle, bin ich für diese Wirklichkeit verantwortlich, kann ich sie nicht jemandem anderen in die Schuhe schieben." (WATZLAWICK/KREUZER 1982, 72-73)

An anderer Stelle spinnt WATZLAWICK diesen Faden noch fort:

"Diese volle Verantwortlichkeit würde auch seine /des Menschen/ volle FREIHEIT bedeuten. Wer sich des Umstands voll bewußt wäre, der Erfinder seiner Wirklichkeit zu sein, wüßte um die

immer bestehende Möglichkeit, sie anders zu gestalten. Im ursprünglichsten Sinne wäre er also ein Häretiker, also einer, der weiß, daß er wählen kann." (WATZLAWICK 1981, 312)

Mit der Hervorhebung der menschlichen Freiheit ist der Bogen zum Humanismus geschlagen. Wie ja schon beschrieben wurde, gehört WATZLAWICK (im weiteren Sinne) der Humanistischen Psychologie an, und diese beruft sich vor allem auf den Humanismus (und auch Existentialismus). Allerdings gilt das "nomen est omen" hier nur sehr bedingt.

Denn der echte Humanismus besitzt ein positives Menschenbild: Der Mensch wird (individuell und kollektiv) als fähig und bereit angesehen, sich zu höchster Freiheit, Kultur und Menschlichkeit zu entfalten. Bei WATZLAWICK findet sich dagegen ein platter 'Humanismus' mit pessimistischem Menschenbild: Der Mensch ist einfach frei - ungeachtet eines Entfaltungsprozesses -, seine Wirklichkeit zu gestalten. Er versucht sich aber aus negativen Beweggründen oder Beschränktheit vor dieser Verantwortung zu drücken.

#### Gesellschaftliche Hintergründe

Wie schon die Abgrenzung zwischen religiösen und philosophischen Hintergründen problematisch war, so ist dies auch die weitere Abgrenzung von gesellschaftlichen Hintergründen; denn es bestehen eine Vielzahl von Überschneidungen, Abhängigkeiten u.a. Dies gilt erst recht für den Pragmatismus (von griechisch pragma = Handeln, Tat), der hier in den Mittelpunkt gerückt werden soll.

Der Pragmatismus ist zunächst eine philosophische Theorie, nach der das (praktische) Handeln als fundamental für den Menschen gilt. Und alles wird danach bewertet, ob es dem Handeln, der Lebenspraxis dient. Auch bei der Wissenschaft hält man die Praktikabilität und nicht die Wahrheit für entscheidend bzw. bestimmt man Wahrheit einfach als Nützlichkeit.



Nicht von ungefähr entstand der Pragmatismus in erster Linie in den USA, wurde insbesondere von den amerikanischen Philosophen PEIRCE, DEWEY und JAMES begründet. Im Grunde ist der Pragmatismus die einzige in Amerika entwickelte Philosophie und besitzt dort den Rang einer Art Staatsphilosophie. Wir wollen uns hier aber vor allem mit einem popularisierten Pragmatismus als gesellschaftlicher Strömung beschäftigen, wie er für gesunden Menschenverstand und Volksempfinden kennzeichnend ist.

Dieser zeigt sich in einer Mentalität des "Es gibt nichts Gutes, außer man tut es". Gefragt ist der Mann der Tat, der zupackt - "es gibt viel zu tun, packen wir es an!" Einem solchen tatkräftigen Mann, der Hand anlegt, der eben handelt, kann schon mal bei einer Handgreiflichkeit die Hand - bzw. die Faust - ausrutschen. Auch hier finden wir wieder typisch amerikanische Vorstellungen von Pioniertum, Kampfgeist und Männlichkeit. Uncle Sam läßt schön grüßen.

Gehen wir ganz konkret auf das Problem der Unglücklichkeit ein. Gemäß der Überzeugung 'Du bist, was du tust', stimmt ein volksempfindender Pragmatist sicher mit WATZLAWICK überein, daß man sich selbst sein Unglück einhandelt. Und daß es allein die eigene Aufgabe bedeutet, es zu überwinden - selbst ist der Mann. Dabei zählt nur die Tat, weshalb oder warum jemand so handelt bzw. nicht handelt, bleibt vernachlässigt.

Interessanterweise behauptet WATZLAWICK in der "Gebrauchsanweisung für Amerika" über den "homo americanus":

"... es läßt sich schwer leugnen, daß der Amerikaner, wenn schon nicht unbedingt von der Psychiatrie, so doch von der Gesellschaft - und daher letztlich vom Staate - die Herstellung seiner utopischen Glücklichkeit sozusagen als Pflichtleistung erwartet." (WATZLAWICK 1984, 140)

Zwar bin ich keineswegs ein solcher Amerikakenner wie WATZLAWICK, dennoch möchte ich ihm hier widersprechen. Der (typische) Amerikaner fordert sicher viel Glücklichkeit - darin sei WATZLAWICK zugestimmt -, aber er fordert sie in erster Linie von sich selbst. Das ist doch gerade der berühmte amerikanische Traum: Jeder Einzelne hat im Land der unbegrenzten Möglichkei-

ten die Chance, selbst sein Glück zu machen - "America, the Beautiful".

WATZLAWICK behauptet sogar, der Europäer würde im Gegensatz zum Amerikaner weniger den Staat und mehr sich selbst für die eigene Glücklichkeit verantwortlich machen. Damit dreht er die Verhältnisse aber doch eher gerade um. Vielleicht ist ihm seine Nähe zum Amerikanischen so unangenehm, daß er zunächst den 'A-mi'-Standpunkt einfach ins Gegenteil verkehrt, um sich dann genüßlich davon zu distanzieren - ja WATZLAWICK weiß, wie man Unglücklichkeit vermeidet.

Es kann kein Zweifel daran bestehen, daß WATZLAWICKS Ansatz pragmatistisch bzw. pragmatisch ist; er nennt ihn ja auch selbst "pragmatische Kommunikationstheorie". "Pragmatik" meint hier allerdings eher eine Unterdisziplin der Semiotik (Zeichentheorie), und zwar diejenige, welche die Beziehungen zwischen Zeichenbenutzern und Zeichen beschreibt.

WATZLAWICK erweitert den semiotischen Pragmatikbegriff aber kommunikationstheoretisch, so daß dieser nach ihm die "zwischenmenschliche SENDER-EMPFÄNGER-BEZIEHUNG AUF DER BASIS DER KOMMUNIKATION" (WATZLAWICK et al. 1969, 23) betrifft. Gerade sein Begriff der "Kommunikationshandlung" zeigt jedoch, daß bei ihm neben dem semiotischen auch das handlungsbezogene Pragmatikkonzept eine Rolle spielt - ohnehin sind die beiden Pragmatikbegriffe miteinander verwandt.

Zur Gesamtkritik wieder nur ein paar kurze Anmerkungen: Der (handlungstheoretische) Pragmatismus hat sicherlich Recht mit seiner Ablehnung eines einseitigen Idealismus; d.h. das - direkt an der Lebenspraxis orientierte - Handeln darf nicht nur als eine Art Nebenprodukt von - idealisierten - Gedanken, Plänen, Absichten etc. verstanden werden. Nur verfällt man durch eine Verabsolutierung der Tat(kraft) eben ins andere Extrem.

Das gesunde Volksempfinden vereinigt allerdings ungerührt gegensätzliche idealistische und pragmatistische Anschauungen, es ist gewissermaßen Allesverdauer. Da findet sich direkt neben

dem Aberglauben an die Allmacht der Gedanken das Praxismotto "Probieren geht über Studieren".

Als Nachbar des Pragmatismus (und des Konstruktivismus) sei noch der Konventionalismus aufgeführt. Auch nach ihm schaffen wir unsere Wirklichkeit selbst - gemäß ihrer praktischen Nützlichkeit, aber in Form sozialen Handelns, durch Konvention, Übereinkunft. In dem Buch "Lösungen" findet sich ein klares Bekenntnis von WATZLAWICK zum Konventionalismus:

"Wirklich IST, was eine genügend große Zahl von Menschen wirklich zu NENNEN übereingekommen ist - nur ist die Tatsache des Nennens ... längst vergessen, die übereingekommene Definition wird reifiziert (das heißt verdringlicht) und wird so schließlich als jene objektive Wirklichkeit 'dort draußen' erlebt, die nur ein Verrückter nicht oder anders sehen kann." (WATZLAWICK et al. 1974, 120)

Im Grunde bedeutet der Konventionalismus aber einen Gegensatz zu dem eher individualistischen Konstruktivismus, wie ihn WATZLAWICK in der "Anleitung zum Unglücklichsein" vertritt. Denn wenn die 'Realität' von der Gemeinschaft konstruiert wurde, das Individuum also auf ein bestimmtes Wirklichkeitsbild und bestimmte Verhaltensnormen hin sozialisiert wird, wie kann man dann behaupten, der Einzelne erschaffe sich seine Welt und damit auch sein Unglück selbst und sei folglich voll dafür verantwortlich?

### Fazit

Wir haben also gesehen: Glück(lichkeit) gilt den genannten Weltanschauungen als etwas, das man (weitgehend) mit persönlichen Kräften zu steuern vermag. Unglück(lichkeit) bedeutet daher ein Versagen, Unfähigkeit oder Unwilligkeit, im Extrem sogar moralische Schuld.

Insofern ist der Mensch doppelt motiviert, glücklich zu werden: Einmal um des Glücks selbst willen, zum anderen, um nicht als Versager dazustehen. Darüber hinaus gibt es aber in unserer Gesellschaft einen Druck auf den Menschen, lebensbejahend, posi-

tiv, glücklich zu sein; vielleicht, damit er die anderen nicht mit seiner Unglücksmiene an ihre eigene, verdrängte Traurigkeit, Enttäuschtheit u.a. gemahnt.

Und wer absolut nicht glücklich ist, der hat zumindestens so zu tun als ob. Keep smiling! Kopf hoch, Schultern zurück, Kreuz gerade, Bauch rein! Bis heute blieb das öffentliche Zeigen von Unglücklichkeit - vor allem durch Weinen - in weiten Kreisen verpönt. Zumindestens erfolgt stets sofort die Beschwichtigung, das Wegtrösten: 'Nun weine doch nicht mehr! Nun hör' schon auf zu weinen!' Und immer wieder wird - angesichts einer drohenden Trennung o.a. - das 'tapfere Versprechen' gefordert, nur nicht zu weinen.

Von daher sind die 'Nullböcke', die Jugendlichen mit Nullbock auf Glücklichkeit, natürlich eine erhebliche Provokation, ja Bedrohung für die Pflicht-Glücklichen. Allerdings bedeuten das rebellische Kaputt-Image und die resignative 'no-future-no-fun'-Haltung letztlich wohl ebenso eine (nur konträre) psychische Abwehr wie die aufgesetzte Fröhlichkeit der permanent Glücklichen.

Das Zaubermittel, das Glücksrezept aller Vertreter der machbaren Glücklichkeit, ist offenbar Aktivität. Diese könnte der - ungefähre - gemeinsame Nenner der genannten religiösen, philosophischen und gesellschaftlichen Weltanschauungen sein. Aktivität sowie Wachstum, Fortschritt und Leistung, damit auch Disziplin.

Nur mit emsigem Tätigsein läßt sich Glücklichkeit erreichen, 'halbe Kraft' gilt schon als subversiv, Nichtstun als eine Todsünde, die zwangsläufig ins Unglück führt. Viele Sprüche verkünden das: Müßiggang ist aller Laster Anfang. / Wer rastet, der rostet. / Ohne Fleiß kein Preis. / Stillstand ist schon Rückschritt.

Die Arbeitsaktivität genießt den höchsten Rang, alles andere wird ihr - im Grunde gerade glücksfeindlich - untergeordnet. Erst die Arbeit, dann das Vergnügen (wenn es denn überhaupt

Vergnügen geben muß). Arbeit ist nämlich die Würze des Lebens. So beschränkt man sich am besten auf Beten und Arbeiten, gemäß dem Gebot "ora et labora!".

Vorwärts muß es gehen, aufwärts, weiter - immer weiter, natürlich immer heiter. Und bitte dalli dalli! Denn time is money - Zeit ist Geld, und Geld regiert die Welt. Damit wir uns aber bei dem Tempo nicht etwa unsere Arbeitskraft ruinieren, bekommen wir - zum Hohn - noch zu hören: Raste nie, doch haste nie (HARTLEBEN fügte hinzu: "- dann haste nie Neurasthenie").

Dieser Aktivismus und Vorwärtsdrang ist typisch westlich. Zwar suchen heute sicherlich nicht mehr alle ihr Glück in der Arbeit, dafür aber in Freizeitaktivitäten. Auf jeden Fall muß man aktiv sein, notfalls mit Aktiv-Kapseln. Action zählt, Do-it-yourself, Dynamik und Mobilität - erholen können wir uns dann ja im Aktivurlaub.

Daß der Aktivismus und Aktionismus in seiner Übertreibung zu schwerwiegenden Problemen im globalen Maßstab beigetragen hat - besonders was die Ausbeutung der Natur und Umwelt betrifft -/braucht heutzutage wohl nicht mehr erläutert zu werden. Vielleicht heißt es in nicht allzuferner Zukunft: 'Es gibt nichts mehr zu tun, packen wir ein!'

Abschließend: In dem Kapitel 'WATZLAWICK und der Zeitgeist' wurden die Zeitgeister Konservatismus, Common-Sense-Mentalität und Humanistische Psychologie als Verwandte WATZLAWICKSCHEN Gedankengutes herausgestellt. In ihnen finden sich folglich auch viele Elemente der oben beschriebenen Weltanschauungen.

Ohne einem Schematismus zu huldigen, mag man doch in etwa bestimmen: Der Konservatismus beruht besonders auf den genannten religiösen Hintergründen, die Common-Sense-Mentalität auf den gesellschaftlichen und die Humanistische Psychologie auf den philosophischen Hintergründen.

## 6. PSYCHOLOGISCHE HINTERGRÜNDE VON WATZLAWICKS STANDPUNKT

Wie schon die Überschrift verkündet, sollen in diesem Kapitel psychologische Hintergründe der Theorie, wir seien die Schöpfer unserer Unglücklichkeit, untersucht werden; bzw. psychologische Hintergründe von weltanschaulichen Hintergründen der besagten Theorie.

Die Frage lautet also wieder: Warum glauben viele Menschen an die Lehre von der selbstgeschöpften Unglücklichkeit, obwohl viele Argumente offensichtlich dagegen sprechen. Es sei hier noch einmal betont, daß nicht WATZLAWICKS persönliche (psychologische) Gründe erforscht werden sollen, überhaupt geht es nur um mögliche Hintergründe dieser unglücklichen Lehre und mit ihr verbundenen Weltanschauungen.

Wenn man die psychologischen Hintergründe untersucht, so fragt man nach den zugrundeliegenden - gerade auch unbewußten - Erfahrungen, Einstellungen, Gefühlen, Bedürfnissen u.a. Ich möchte besonders die Abwehrfunktion der These von dem selbstfabrizierten Unglück herausstellen. Sie dürfte - was zunächst erstaunen mag - vor allem dazu dienen, unlustvolle Erinnerungen und Gefühle wie Schmerz, Angst oder Wut aus dem Bewußtsein fernzuhalten.

Narzißmus: Die Abwehr von Ohnmächtigkeit

Ein entscheidender Faktor bei WATZLAWICKS Ansatz ist: Wir sind mächtig. Wir sind selbst die Herren, die Meister unseres Glücks oder Unglücks, alles liegt nur an uns. Durch eine solche Position läßt sich abwehren, daß wir tatsächlich der (Entstehung von) Unglücklichkeit oft ganz ohnmächtig ausgeliefert sind und es vor allem in der Kindheit waren. Daß einfach etwas mit uns geschah oder gemacht wurde, was das Unglücklichsein hervorrief.

Man kann diese Auffassung von der Herrschaft des Menschen über

sein Unglück im Rahmen des Narzißmuskonzeptes interpretieren. Allerdings ist der Narzißmus ein sehr komplexes Phänomen (und entsprechend komplex ist die Narzißmustheorie). Ich möchte hier nur den - wenn auch wesentlichen - Faktor der Macht bzw. Ohnmacht herausgreifen.

Gemäß der Entwicklungspsychologie erlebt sich der Säugling - in der Symbiose mit der Mutter - als allmächtig, solange seine Bedürfnisse quasi automatisch befriedigt werden. Besonders in der sogenannten analen Phase (etwa 1. bis 2. Jahr) entwickelt das Kleinkind magische Vorstellungen der Allmacht seiner Gedanken und Wünsche. Man spricht hierbei von "primärem Narzißmus".

Normalerweise bildet sich dieser kindliche Narzißmus im Verlauf der Entwicklung allmählich zurück. Erleidet jemand aber als Kind quälende Ohnmachtserfahrungen (weil seine Bedürfnisse ignoriert werden), so kann sich der primäre zu einem sekundären, kompensatorischen Narzißmus wandeln. Der Psychotherapeut WUNDERLI schreibt über diese Dynamik:

"Der Narzißmus in uns wird unterdrückt und verdrängt, wenn die narzißtischen Bedürfnisse schon im frühen Kindesalter chronisch frustriert werden. Menschen, die an einer narzißtischen Persönlichkeitsstörung leiden, entdecken in einer Analyse so oft die tragische Geschichte ihrer Kindheit als eine lange Kette schwerer narzißtischer Frustrationen, daß man bei aller gebotenen Vorsicht geneigt ist, an einen Zusammenhang zu denken." (WUNDERLI 1983, 12-13)

Beim sekundären Narzißmus phantasiert der Mensch ein grandioses eigenes Selbst, ein Größenselbst (im Extrem wird er 'größenwahnsinnig'). Durch diese Größenphantasien vermag er sogenannte narzißtische Kränkungen wie Machtlosigkeit, Schwäche, Unterlegenheit etc. abzuwehren bzw. zu kompensieren (vgl. hierzu z.B. LÖWEN 1984, besonders S. 91 ff).

Eine solche narzißtische Störung läßt sich sehr wohl als psychologischer Hintergrund der Auffassung von der 'hausgemachten' Unglücklichkeit vorstellen. Wenn jemand daran glaubt, er selbst mache sich unglücklich, wolle vielleicht sogar unglücklich sein und könne diesen Zustand aber auch wieder überwinden, so ver-

meidet er damit ein panisches Gefühl von Ausgeliefertsein.

Wahrscheinlich fühlt er sich trotzdem schlecht, da er sich ja als verantwortlich oder gar schuldig für sein Unglück begreift. Aber es gilt (unbewußt): 'lieber schuldig als ohnmächtig' - nur nicht die entsetzliche Hilflosigkeit der Kindheit wieder ins Bewußtsein aufsteigen lassen! Für einen narzißtischen Menschen ist es deshalb auch meistens schwierig, sich in eine Therapie zu begeben, weil er damit eingestehen muß, sein Leben allein nicht zu bewältigen.

Wenn überhaupt, wird er eher eine Therapie aufsuchen, bei der ihn der Therapeut in seiner Meinung, die Unglücklichkeit wäre sein Geschöpf, bestätigt. Der Therapeut handelt aber womöglich aus dergleichen narzißtischen Abwehr heraus. Es ängstigt oder ärgert ihn, wenn der Klient sich hilflos verhält und nicht genügend Fortschritte macht, weil das an seine eigenen verdrängten Ohnmachts- und Versagensgefühle rührt. Indem er den Patienten allein verantwortlich spricht, kann er sich seiner Verantwortung entziehen.

Andererseits mag jemand, der recht glücklich lebt, das narzißtische Machtgefühl genießen, er selbst habe dieses Glückliche geschaffen. Und er sonnt sich vielleicht in dem Gefühl der Überlegenheit über die weniger glücklichen Menschen, die nicht die Kraft hierfür aufbrächten.

Solche überheblichen Glückslinge gehören allerdings öfters zu den Scheinglücklichen, die einfach alle negativen Gefühle und Gedanken - in einem Zwangoptimismus - wegdrängen. Ihnen fehlt der Mut zur Wahrheit und damit der Mut zur Unglücklichkeit, sie leiden an einer 'Unfähigkeit zu trauern'. Echte Stärke bedeutet gerade, auch seine Schwäche, auch sein Unglücklichein zuzulassen und zu zeigen.

Natürlich kann man zwar durch vielerlei Aktivitäten zur eigenen Glücklichkeit beitragen. Aber die Basis für Glück oder Unglück wird in frühester Kindheit gelegt, und auch danach spielen unkontrollierbare Lebensumstände eine entscheidende Rolle. Das



Glücklichsein ist weniger eigene Leistung, sondern eben primär 'Glück', Resultat glücklicher Lebenserfahrungen. Und die selbstgefälligen 'Starken' haben vielleicht ganz vergessen, daß mancher ja "mehr Glück als Verstand" besitzt und zuweilen die "dümmsten Bauern die dicksten Kartoffeln" ernten.

Entsprechend läßt sich bei den Weltanschauungen, die das Ich und seine Macht dermaßen herausstellen, Narzißmus als psychologischer Hintergrund vermuten. In manchen Anschauungen reicht die Verleugnung unserer Machtgrenzen bis ins Magische, womöglich eine direkte Regression (ein Zurückfallen) in den frühkindlichen Narzißmus.

Man findet das vor allem in Büchern aus der Erfolgspsychologie, in denen der gesunde Menschenverstand - immer noch unter dem Deckmantel der praktischen Lebenshilfe - oft vollends in Irrationalismus umschlägt. So gibt es z.B. in dem Buch mit dem bereits bezeichnenden Titel "Alles ist erreichbar" von HÜLL ein Kapitel "Die Allmacht der Gedanken", was nun unmittelbar an die Omnipotenzvorstellungen (Allmachtsvorstellungen) des Kleinkindes gemahnt. Etwas zurückhaltender heißt es in dem bekannten Buch "Die Kraft positiven Denkens" von PEALE:

"Allzuviele sind deprimiert und niedergeschlagen, weil sie mit ihren Alltagsproblemen nicht fertig werden. Sie gehen kämpfend, verkrampt und verbissen oder jammernd und klagend durch ihre Tage, und viele sind beladen mit Ressentiments gegen das 'Pech', welches ihnen das 'Schicksal' immer und immer wieder beschert. Dabei vergessen sie, daß wir auch über Kräfte verfügen, durch welche wir diese negativen Einflüsse kontrollieren und überwinden können. Probleme, Sorgen und Schwierigkeiten sind da, um überwunden zu werden! Wir dürfen es nie zulassen, daß sie unser Leben beherrschen. Wir müssen uns kategorisch weigern, ihre Herrschaft anzuerkennen, und sollen geistige positive Kräfte an ihrer Stelle auf uns wirken lassen." (PEALE ohne Jahreszahl, 7)

Der Wille zum Sinn: Die Abwehr von Sinnlosigkeit

Wenn jeder seine Unglücklichkeit selbst erzeugt, und auch noch gezielt, dann ist die Welt des Unglücks schön geordnet. Es gibt

kein Unglück, das ungerecht und absurd über einen hereinbricht, sondern wenn jemand von Unglücklichkeit betroffen wird, dann hat er diese ja selbst gewollt und geschaffen.

Mit einer solchen Einstellung läßt sich gut abwehren, daß Unglück und Unglücklichsein oft ganz sinnlos sind. Sie können einen ganz zufällig treffen, man hat einfach Unglück, Pech gehabt. Das Schicksal richtet sich eben nicht nach menschlichen Denkkategorien, es schlägt ohne Sinn und Verstand zu.

Der Psychotherapeut Victor FRANKL hat vom "Willen zum Sinn" des Menschen gesprochen. Der Mensch ist für ihn ein sinnbedürftiges Wesen, immer "auf der Suche nach Sinn", das nur dann befriedigend oder überhaupt leben kann, wenn ihm sein Leben in irgendeiner Weise als sinnvoll erscheint. Nach FRANKL besitzt aber auch jedes Unglück noch einen Sinn:

"Es gibt keine Lebenssituation, die wirklich sinnlos wäre. Dies ist darauf zurückzuführen, daß die scheinbar negativen Seiten der menschlichen Existenz, insbesondere jene tragische Trias, zu der sich Leid, Schuld und Tod zusammenfügen, auch in etwas Positives, in eine Leistung gestaltet werden können, wenn ihnen nur mit der rechten Haltung und Einstellung begegnet wird." (FRANKL 1979, 159)

FRANKL behauptet allerdings nicht, daß Unglück(lichkeit) insofern sinnvoll wäre, als wir es/sie selbst geschaffen hätten. Sondern er sieht den Sinn von Leiden primär in der Chance, durch standhaftes Festhalten am Sinnprinzip die Wesensart des Menschen - als Sinn-Wesen - zu demonstrieren. In jedem Fall geht er von einer "bedingungslosen Sinnträchtigkeit" des Lebens aus, die auch jegliches Leiden umfaßt.

Es muß FRANKL sicher zugestimmt werden, daß der Mensch nach Sinn verlangt, geradezu sinnsüchtig ist. Ebenso, daß er eine schwere Lebens- und Leidenssituation bestimmt leichter überstehen kann, wenn er daran festhält, sie müsse einen, wenn auch vielleicht (noch) verborgenen, Sinn besitzen.

Daraus folgt aber noch nicht, jede Unglücklichkeit müsse ihren Sinn in sich tragen. Es soll hier keine allgemeine Diskussion geführt werden, inwieweit es überhaupt objektiven Sinn im Le-

ben gibt. Aber viele Leidenszustände sind offensichtlich sinnwidrig, widersinnig, ungerecht und unbegreiflich.

Da stellt sich dann quälend die Frage nach dem Sinn, vor allem die Frage: 'Warum gerade ich?' Und wenn sich eben kein Sinn finden läßt, wird der Unglückliche häufig einen erfinden, er wird eine Sinndeutung seines Unglücks versuchen; diese ist und bleibt aber nur eine Rationalisierung. In seiner Verzweiflung greift der Mensch dabei auch recht unsinnige Deutungsangebote auf, wie daß das Unglücklichsein seine eigene, gewollte Schöpfung sei.

Von besonderem Interesse sind hier auch religiöse Sinndeutungen. Daß diejenigen, denen es gut geht, Unglücklichkeit gerne als göttliche Bestrafung für Sünden ansehen, ist noch leicht einzusehen. Sie können sich selbst als von Gott Belohnte fühlen und brauchen kein übermäßiges Mitgefühl oder Hilfe für die Unglücklichen aufzubringen, da diese ja nur ihre gerechte Strafe erleiden. Der schon zitierte KUSHNER schreibt hierzu:

"Es ist ehrlich verlockend, daran zu glauben, daß Leuten Böses widerfährt (vornehmlich anderen), weil Gott ein gerechter Richter ist, der ihnen genau das zumißt, was sie verdienen. Indem wir daran glauben, können wir das Bild Gottes als eines Allmächtigen, All-Liebenden, Alles-Regierenden aufrecht erhalten." (KUSHNER 1983, 21)

Aber warum hilft der Glaube, das Unglücklichsein sei Gottes Antwort auf das eigene Verhalten, auch unglücklichen Menschen selbst? Genauso wie im letzten Punkt beschrieben wurde, daß der Mensch sich oft lieber schuldig als ohnmächtig fühlt, so leidet er oft lieber aus Schuld als ohne jeden Sinn, auch wenn er Gottes Wille nicht versteht.

Es kann allerdings auch Unglücklichkeit geben, die tatsächlich einen Sinn hat. Wie noch genauer beschrieben wird, sind bestimmte Unglücklichkeitszustände auf Abwehr noch größeren Unglücks oder auf Selbstheilung ausgerichtet. Bzw. haben sie allgemein die Funktion oder den Zweck, das Gleichgewicht oder die Identität des Menschen zu sichern.

Unglücklichsein kann auch eine Signalfunktion besitzen. Psychische und körperliche Störungen scheinen häufig symbolisch auszudrücken, daß mit dem Menschen etwas nicht stimmt, er sich in einer Krise befindet. Die Unglücklichkeit mag darauf hinweisen und überdies einen 'Aufforderungscharakter' zur Änderung haben.

Dieser mögliche Signalsinn von Unglücklichsein wird aber heute sehr oft spekulativ überinterpretiert. Man unterstellt nahezu jeder psychischen oder körperlichen Störung, sie sei eine Botschaft bzw. Warnung des Unbewußten oder des Körpers und von daher sinnvoll. Ein solcher Sinngebungsexzeß dürfte doch eher der Abwehr dienen.

Auch die Betrachtung des körperlichen Schmerzes - gewissermaßen eine Parallele zur psychischen Unglücklichkeit - spricht gegen eine generelle Sinnzuweisung. Der Schmerz ist zunächst ein sinnvolles Signal, das auf eine Störung hinweist. Vor allem der chronische Schmerz muß aber oft sinnlos genannt werden, besonders wenn die Krankheit unheilbar ist oder es sich um einen sogenannten Phantomschmerz handelt.

Es gibt sicher auch Fälle, in denen ein Leiden zwar keinen Sinn in sich besitzt, man ihm aber einen Sinn zu geben vermag; und zwar einen echten Sinn, der nicht nur zur Abwehr dient. Ein Leiden, ein Unglücklichsein mag dazu genutzt werden, das eigene Leben zu überdenken und neu zu gestalten, eine Krise kann die Chance zur Reifung bieten.

Häufig macht seelisches oder körperliches Leid den Menschen aber nur deprimiert und verbittert und raubt ihm gerade die Möglichkeit zur Entwicklung.

In jedem Fall zeigt die radikale Einstellung, alles, was geschehe, sei sinnvoll oder sogar das Bestmögliche, einen deutlichen Abwehrcharakter. Hier ist das 'Prinzip Sinn' überstrapaziert und der Wille zum Sinn gebiert ungewollten Unsinn.

## Schutz der Eltern: Abwehr des Kindheitsleids

Die Eltern spielen normalerweise die entscheidende Rolle dabei, wenn ihre Kinder unglücklich sind oder es später als Erwachsene werden. Gerade die Unglücklichkeit, die nicht von den gegenwärtigen Lebensumständen erzeugt wird, sondern anscheinend aus der Person selbst erwächst, beruht zum großen Teil auf einer schädlichen, unterdrückenden Erziehung, die das Kind seinem wahren Wesen entfremdete.

Diese Verhältnisse werden aber individuell wie gesellschaftlich weitgehend verdrängt. Es herrscht (mehr unbewußt) bis heute die Doktrin, daß Eltern immer recht und Kinder immer unrecht haben. Die Kinder sind an allem schuld, die Eltern waschen ihre Hände in Unschuld. Und auch offensichtliches Fehlverhalten rechtfertigen Eltern mit der Formel "Wir wollen ja nur dein Bestes" - was auch stimmt, denn sie wollen den besten 'Teil' des Kindes, sein wahres Selbst, ganz für sich haben. Das zum Mythos: 'Mutter ist die Beste', 'Vater ist der Beste'.

Indem man daran glaubt, daß man sich selbst unglücklich macht und die Eltern somit in Schutz nimmt, läßt sich das ganze Kindheitsleid abwehren: die vielen Enttäuschungen über die Eltern, die Angst vor ihnen, die Wut auf sie, welche man aber aus Furcht vor Strafe am wenigsten äußern durfte. Wir können auch hier - parallel zu den beiden ändern Punkten - festhalten: Der Mensch fühlt sich oft lieber selbst schuld an seinem Unglücklichsein, als daß er sich den Erinnerungen an sein Kindheitselend stellt.

Vor allem die Psychoanalytikerin Alice MILLER hat darauf aufmerksam gemacht, welche Macht das Tabu, die Eltern (und damit die eigenen Verdrängungen) um jeden Preis zu schützen, auch heute noch besitzt. Sie führt das u.a. auf das vierte Gebot "Du sollst Vater und Mutter ehren" zurück. Im Klappentext von MILLERS Buch "Du sollst nicht merken" wird ihr Ansatz gut zusammengefaßt:

"Du sollst nicht merken" ist ein nirgends ausgesprochenes,

aber sehr früh verinnerlichtes Gebot, dessen Wirksamkeit im Unbewußten des Einzelnen und der Gesellschaft Alice Miller zu beschreiben versucht. Dieses Gebot spiegelt sich in der herkömmlichen, in der abendländischen Kultur und Religion verankerten Tendenz der Erzieher, im Kind so früh wie möglich das Gefühl der eigenen Schuld und Schlechtigkeit zu wecken und damit seinen Blick und Sinn für das, was man ihm angetan hat, zu trüben. So kann die in unserer Gesellschaft voll legalisierte Opferung des Kindes verschleiert bleiben." (Klappentext von MILLER 1981)

Alice MILLER hat besonders herausgestellt, wie weit auch in Therapien an der 'Eltern-Schonung' festgehalten wird, daß manche Therapien mehr die Fortsetzung einer unterdrückenden Erziehung bedeuten. Sie nennt dabei auch die Therapieansätze von HALEY, ERICKSON und SELVINI-PALAZZOLI, die eng mit WATZLAWICKS Kommunikationstherapie verwandt sind. Aber man kann hier ebenfalls PERLS anführen, den Begründer der (humanistischen) Gestalttherapie:

"Wie ihr wißt, haben die Eltern niemals recht. Sie sind entweder zu groß oder zu klein, zu klug oder zu dumm. Wenn sie streng sind, sollten sie nachgebilig sein, und so weiter. Aber wann findet man Eltern, die in Ordnung sind? Du kannst den Eltern immer die Schuld zuschieben, wenn Du das 'Du bist schuld'-Spielchen spielen willst, und die Eltern für deine ganzen Probleme verantwortlich machen willst." (PERLS 1976, 50)

PERLS mißverstehet anscheinend, daß es ja nicht darum geht, Eltern moralisch anzuklagen, sondern zum einen - ohne Wertung - die Ursachen von Unglücklichkeit aufzudecken. Vor allem aber, daß es für den Patienten in einer Therapie wichtig ist, seine verdrängten negativen Gefühle gegenüber den Eltern wiederzuerleben, sich von unberechtigten Schuldgefühlen zu befreien, ohne deswegen seine eigene Verantwortung aufzugeben.

WATZLAWICK hat (in früheren Büchern) zwar eine tiefenpsychologische Erklärung für psychische Störungen nicht gänzlich abgelehnt, auch bei ihm finden sich manchmal Hinweise auf die Rolle der Eltern bei der Entstehung solcher Störungen. Aber in jedem Fall hielt und hält er eine tiefenpsychologische Therapie - bei der das Verhalten der Eltern 'entlarvt' werden kann - für nutzlos bis schädlich. Was letztlich ebenso auf einen Schutz der Eltern hinausläuft.

## Fazit

Wir fragten nach den psychologischen Hintergründen der These, wir machten uns selbst unglücklich, sowie von mit ihr verbundenen Weltanschauungen. Der entscheidende Hintergrund dürfte psychische Abwehr sein, vor allem eben Abwehr von Hilflosigkeit gegenüber Unglück, Abwehr der Sinnlosigkeit vielen Unglücks und allgemein Abwehr des Kindheitsunglücks.

Dabei handelt es sich vorwiegend um die Methode, größere Unglücklichkeit durch geringere abzuwehren, also das kleinere Übel zu wählen. Denn es macht einen ja normalerweise ebenfalls in irgendeiner Weise unglücklich, sich als Schöpfer der eigenen Misere zu fühlen, insbesondere durch Schuld- und Versagensgefühle. Allerdings ist es u.U. möglich, dieser Sicht auch etwas Positives abzugewinnen.

Man kann nicht nur quälende Ohnmachtsgefühle vermeiden, sondern sich darüber hinaus der Hoffnung hingeben, das (angeblich) selbst geschaffene Unglücklichsein auch wieder selbst abschaffen zu können. Man braucht nicht an der Sinnlosigkeit und Ungerechtigkeit seines Unglücks zu verzweifeln, mag vielmehr darauf bauen, daß es doch für irgendetwas gut ist. Und man muß sich nicht den Traumata der Kindheit noch einmal stellen, sondern kann im Gegenteil daran festhalten, eine glückliche Kindheit bei verständnisvollen Eltern erlebt zu haben.

Nun ist eine psychische Abwehr gegen negative Gefühle und Erfahrungen nicht nur abzulehnen. Für das - traumatisierte - Kind bedeutet sie sogar eine Überlebensnotwendigkeit, und auch der Erwachsene kann nicht völlig auf sie verzichten. Aber selbstverständlich bleibt es wünschenswert, möglichst viel an alten Belastungen aufzuarbeiten und so mit möglichst wenig Abwehr auszukommen. Nur dann läßt sich überhaupt eine echte, tiefere Glücklichkeit erreichen.

Auch sind unterschiedliche Abwehrformen mehr oder weniger konstruktiv bzw. destruktiv. Der Glaube an die selbstkreierte Unglücklichkeit ist sicher keine besonders konstruktive Abwehr.

Denn sie mag das Selbst(wert)gefühl durch Schuld- und Versagensgefühle untergraben. Mancher wird sich zwar durch diese Abwehr als Herr und Meister seines Ichs ansehen, aber es handelt sich dabei um ein narzißtisch aufgeblasenes Selbstbewußtsein, das leicht zusammenfallen kann.

Vor allem ist die Seifmade-Unglücklichkeit-Abwehr auch recht therapiefreundlich. Wozu soll man die Mühen und Kosten einer Therapie auf sich nehmen, wenn man doch einfach aufhören kann, sich unglücklich zu machen?! Dieser Fehlglaube führt viele Menschen in einen endlosen, schließlich verzweifelten und verbitterten, dennoch ergebnislosen Kampf gegen das eigene Unglücklichsein - "sie haben keine Chance, aber sie nutzen sie".

Diese Betrachtung zeigt uns eine weitere Paradoxie des WATZLAWICK'SCHEN Buches. Wenn man WATZLAWICK glaubt, man stricke sich sein Unglück selbst zurecht, wird einem das - wie gesagt - normalerweise unglücklich stimmen. Insofern vermag die "Anleitung zum Unglücklichsein" tatsächlich zur Unglücklichkeit führen.

Andererseits kann diese Abwehr-Unglücklichkeit tiefere (auf negativen Erfahrungen beruhende) Traumata-Unglücklichkeit zudecken, so daß der Mensch sich - dank der "Anleitung" - weniger unglücklich fühlt. Indem er aber wiederum von seinem echten Unglücklichsein abgeschnitten wird, ist er nicht in der Lage, es aufzuarbeiten und vielleicht aufzulösen. Somit bringt dieses 'Unglücklichmachwerk' auf Dauer eben doch mehr Unglück.



## II) GEGENPOSITION: LEBENSGESCHICHTE UND LEBENSUMSTÄNDE BESTIMMEN VOR ALLEM UNSER UNGLÜCKLICHSEIN

Ich hatte WATZLAWICKS Position in vier Thesen zusammengefaßt (auf S. 13). In diesem zweiten Teil soll nun eine Gegen- bzw. Alternativposition zu WATZLAWICK und allgemein zur Theorie von der selbstbestimmten Un/Glücklichkeit in vier Gegenthesen dargestellt werden.

Es wäre sicherlich am eindringlichsten, vier Antithesen aufzustellen, die genau das Gegenteil der Thesen nach WATZLAWICK & Co. aussagen. Ich möchte aber - gerade in Abgrenzung zu WATZLAWICKS einseitigem Standpunkt - eine möglichst differenzierte Position beschreiben. Und dies verlangt, WATZLAWICK in geringem Ausmaß doch Recht zu geben, die Gegenthesen daher durch Wörter wie "oft" bzw. "selten" u.a. einzuschränken.

- 1) Gegenthese: Wir sind mehr Opfer als Schöpfer unserer Unglücklichkeit, denn in erster Linie werden wir unglücklich gemacht.
- 2) Gegenthese: Man schafft sich sein Unglück selten freiwillig, und wenn doch, dann letztlich aus positiven Gründen.
- 3) Gegenthese: Unglücklichsein läßt sich oft nur schwer überwinden, nicht jeder hat die Chance, glücklich zu werden.
- 4) Gegenthese: Psychotherapie ist - neben eigenem Einsatz - in vielen Fällen notwendig, vor allem tiefenpsychologische.

Diese vier Antithesen lassen sich etwa folgendermaßen zusammenfassen: Un/Glücklichkeit ist in erster Linie fremdbestimmt, durch Lebensgeschichte und Lebensumstände. Der Mensch trägt nicht die primäre Verantwortung dafür, denn er erleidet die Unglücklichkeit ja mehr als daß er sie selbst verursacht. Unglücklichsein muß oft als psychische Störung angesehen werden, die man nur mit (tiefenpsychologischer) Therapie abbauen kann. Allerdings ist jeder aufgerufen, sich auch selbst für die Überwindung seiner Unglücklichkeit einzusetzen, darin besteht seine Verantwortung.

Um den eigenen Standpunkt ganz klar zu legen: Diese Gegenthesen gehen in erster Linie von der Tiefenpsychologie aus, was das zentrale Problem der psychisch bedingten Unglücklichkeit betrifft. Spezieller Ansatz ist die Traumatheorie; nach der führen - wie ja schon besprochen - Traumata, d.h. psychische, aber auch körperliche Verletzungen in der Kindheit, zu (späteren) Störungen und Unglücklichkeit.

Die modernen psychodynamischen Theorien und damit auch große Teile der klinischen Psychologie beruhen weitgehend auf der Traumatheorie. In besonderem Ausmaß traumatheoretisch orientiert sind der psychoanalytische Ansatz Alice MILLERS ("Das Drama des begabten Kindes") und die Primärtherapie Arthur JANOVIS ("Der Urschrei").

Es lassen sich aber auch Gewährsleute aus anderen Wissenschaften anführen, die auf ihrem Gebiet die Auswirkungen von Kindheitstraumata aufzeigen: z.B. in der Völkerkunde Jean LIEDLOFF ("Auf der Suche nach dem verlorenen Glück"), in der Pädagogik Ekkehard VON BRAUNMÜHL ("Antipädagogik"), in der Geburtsmedizin Frederick LEBOYER ("Geburt ohne Gewalt") u.a.

Im folgenden werden die vier Gegenthesen ausführlich besprochen (als Überschriften zu den jeweiligen Punkten begnüge ich mich wieder mit etwas ungenauen Kurzfassungen).

1. WIR SIND MEHR OPFER ALS SCHÖPFER UNSERER UNGLÜCKLICHKEIT  
- GEGENTHESE 1

WATZLAWICK behauptet, der Mensch mache sich grundsätzlich selbst unglücklich. Hier soll dagegengesetzt werden, daß dies nur in begrenztem Ausmaß zutrifft. Vielmehr wird ein Mensch zum Teil einfach unglücklich gemacht, von schädigenden Umwelteinflüssen oder aber auch pathogenen (krankhaften) Erbanlagen; unter "Umwelt" wird dabei die gesamte soziale, familiäre, biologische u.a. Lebenswelt verstanden.

Durch solche Schädigungen kann im Menschen Unglücklichkeit erzeugt werden, wie eine Ursache kausal eine Wirkung hervorbringt. Der Mensch hat die Schädigungen (die Ursachen) in keiner Weise gefördert oder provoziert. Und häufig steht er ihnen hilflos gegenüber, weder vermag er sie zu vermeiden (etwa durch Flucht) noch zu überwinden (etwa durch Kampf). Ebenso besitzt er häufig keine Möglichkeit, das Unglücklichsein (die Wirkung) auszuschalten.

Diese Belastungen können Gruppen, große Gemeinschaften oder die ganze Menschheit betreffen. Meistens 'erwischt' es aber die einen mehr als die anderen und manche besonders stark. Und wenn die Schädigungen auch nach bestimmten Gesetzmäßigkeiten ablaufen mögen, daß es genau den und den (am stärksten) trifft, ist eben Unglück.

Die Sprache kennt hierfür viele Ausdrücke: Unglücklicher Zufall, Pech, Verhängnis, Schicksal, Fügung, (Unglücks-)Los, Ungunst der Verhältnisse, Tücke des Geschicks etc. Wenn es das Unglück will, dann gerät der Unglücksmensch, der Unglückswurm eben ins Unglück, erst recht an einem Unglückstag und an einem Unglücksort. Wie der Volksmund sagt: "Wer Unglück haben soll, stolpert im Grase, fällt auf den Rücken und bricht die Nase." Oder: "Wem das Glück nicht wohl will, der bricht das Bein auf ebner Erd."

## Äußere Ursachen von Unglücklichkeit

Ein Mensch kann also sehr wohl unglücklich gemacht werden, durch verschiedene (äußere) Ursachen. Eine besondere Rolle spielt hier die Kindheit. Das kleine Kind, vor allem der Säugling, besitzt ja noch kaum Möglichkeiten, selbst etwas zu tun, sein Leben aktiv zu gestalten; es ist nahezu vollkommen abhängig, vor allem von seinen Eltern.

Wenn diese - dank ihrer 'elterlichen Gewalt' - das Kind durch mangelnde Liebe, Vernachlässigung, Überforderung u.v.m. traumatisieren (von Mißhandlungen einmal gar nicht zu reden), wird es dadurch zwangsläufig unglücklich. Wie kann man im Ernst behaupten, ein Baby könne etwas dafür? (Auf die abwegige esoterische Behauptung, das Neugeborene habe sich seine Eltern selbst gewählt und sei daher schon für seinen Lebensanfang verantwortlich, will ich nicht näher eingehen.)

Die Kindheit ist aber nicht nur für die Entstehung, sondern auch für das Fortbestehen von Unglücklichkeit sehr wichtig. Denn die Enttäuschungen, Frustrationen, Verletzungen, die ein Kind erleidet, werden seelisch und körperlich - in Form von Engrammen, Einprägungen - gespeichert. Sie werden nicht automatisch durch spätere (positive) Erfahrungen gelöscht, sondern können auch im Erwachsenenalter noch psychische Störungen auslösen bzw. aufrechterhalten.

Daß viele Eltern ihre Kinder traumatisieren, weil sie selbst unglücklich und gestört sind, daß sie teilweise nur Überträger von Einflüssen einer gestörten Gesellschaft sind, ist unbestritten. Es geht hier ja nicht um eine moralische Verurteilung von Eltern (allerdings ergibt sich aus den Erkenntnissen über Erziehungsschäden natürlich die Forderung nach einem anderen Umgang mit Kindern, etwa einer 'Freundschaft mit Kindern', wie sie Hubertus VON SCHOENEBECK beschreibt).

Sicherlich ist beim Erwachsenen nicht nur die Kindheit, sondern auch die gegenwärtige Situation von Bedeutung. Es sind hier viele Umstände denkbar, die einen Menschen unglücklich machen

können. Allgemeine, wie eine zerstörte Lebens- und Umwelt oder die Hektik und Anonymität der modernen Städte, spezielle, wie Verlust der Arbeit, Tod des Partners u.v.m.

Wie wir ja schon gesehen haben, klammert WATZLAWICK bestimmte, besonders gravierende Unglücklichkeitsverursacher stillschweigend aus, z.B. Krieg, Katastrophen u.a. (die könnten ihm ja seine schöne Theorie vom Menschen als 'Unglückstäter' ruinieren). Aber natürlich dürfen diese Faktoren bei einer Analyse von Unglücklichkeitsursachen nicht fehlen; gerade sie zeigen am schärfsten, wie Unglücklichsein durch Äußeres determiniert werden kann.

Es muß jedoch auch an endogene Belastungen, an krankhafte Erbanlagen bzw. angeborene Krankheiten gedacht werden. Vielleicht verwundert manchen, daß diese im Punkt "Äußere Ursachen von Unglücklichkeit" vorkommen; denn das Wort "endogen" verweist ja gerade auf von innen heraus entstehende Störungen. Mit "äußeren Ursachen" sind aber alle die gemeint, wofür der betroffene Mensch keinesfalls Verantwortung trägt, und das gilt ja auch für die Erbanlagen.

Ganz grundsätzlich läßt sich fragen, ob der Mensch nicht als ein gewissermaßen unglücksträchtiges Wesen zu gelten hat, wie dies von verschiedenen Denkern (z.B. Arthur KOESTLER) postuliert wurde.

Dabei wird auf die existentielle Problematik eines Lebens im Angesicht des Todes verwiesen, auf eine Gespaltenheit der menschlichen Seele bzw. des menschlichen Gehirns, eine evolutionäre Fehlentwicklung des Menschen u.a.

So betrachtet ist der Mensch also nicht - wie im WATZLAWICKISMUS - Schöpfer seiner Unglücklichkeit, sondern in erster Linie Opfer: Opfer krankmachender (äußerer) Verhältnisse, Opfer von Personen, besonders Eltern, die ihn als Kind traumatisierten, und indirekt auch Opfer seiner Unglücklichkeit (darüber hinaus Opfer von Leuten wie WATZLAWICK, die ihm weismachen wollen, er habe alles selbst angerichtet).

Wie beschrieben, sieht WATZLAWICK das Unglücklichsein selbst als die Krankheit an bzw. betrachtet er sie einfach als Fehlverhalten, als eins der "Spiele der Erwachsenen" (BERNE). Hier wird dagegen Unglücklichkeit vorwiegend nur als Symptom verstanden, eben als Auswirkung schädigender Ursachen.

Vergleichbar dem körperlichen Schmerz gibt sie Alarm, drückt sie aus, daß eine Störung vorliegt. Dabei muß bei anhaltender, stärkerer Unglücklichkeit - welche nicht durch gegenwärtige Einflüsse zu erklären ist - eine psychische Krankheit angenommen werden, eine Neurose oder sogar Psychose.

#### Unglücklichsein als Gemeinschaftsarbeit von Mensch und Welt

Nun soll von der Gegenposition her allerdings nicht behauptet werden, der Mensch sei in keinem Fall oder zu keinem Anteil an der 'Unglücklichmachung' beteiligt. Überwiegenderweise liegt gewissermaßen eine Gemeinschaftsproduktion von Mensch und Umwelt vor, die sich im einzelnen meist nur schwer auseinanderdividieren läßt.

In jedem Fall ist es aber die Umwelt, welche 'den ersten Stein wirft'. Sie (oder auch eine ungünstige Anlage) übt einen Störungsreiz bzw. viele Störungsreize aus, die Schädigungen setzen. Der Mensch antwortet darauf - notgedrungen - mit Störungsreaktionen, die die Störreize bzw. Schädigungen abwehren sollen.

Dies setzt sich i. allg. in einer Wechselwirkung (von neuen Reizen und Reaktionen) weiter fort. Die so entstehende Gesamtstörung, also z.B. Unglücklichkeit, kann mehr durch die unmittelbare Umweltschädigung oder mehr durch die Reaktion des Menschen darauf bedingt sein.

Zur Erläuterung sei zunächst von rein körperlichen Störungen ausgegangen. Angenommen, ein Mann erhält einen Schlag auf den Arm und der Arm bricht. In diesem Fall läßt sich kaum behaupten, der Körper des Mannes habe zu dieser Störung beigetragen;

sondern er erlitt einfach ein (physisches) Trauma, mit dem Ergebnis, daß ein Arm brach.

Anders sieht es dagegen aus, wenn man bei einer Grippe o.a. Fieber bekommt. Denn Fieber entsteht durch die Wechselwirkung von eingedrungenen Krankheitserregern und Reaktion des Immunsystems - Körper und Umwelt sind also an diesem Symptom beteiligt, vielleicht etwa zu gleichen Teilen.

Nehmen wir als weiteres Beispiel die Allergie. Hier antwortet der Körper auf Umweltreize - die oft nicht einmal schädlich sind - mit einer überschießenden, also unangebracht starken Reaktion, welche die eigentliche Störung ausmacht. In diesem Fall ist also der Körper der hauptsächliche Verursacher der Symptome.

Ähnlich kann man sich die Verhältnisse beim Unglücklichsein - als psychischer Störung - vorstellen. Es gibt eine 'traumatische Unglücklichkeit', die unmittelbar durch Umwelteinflüsse erzeugt wird. Unglücklichsein entsteht aber auch durch den Wechselprozeß von schädigendem Reiz und psychischer Abwehrreaktion. Schließlich mag eine überzogene 'Abwehr-Unglücklichkeit' mit geringer Umweltbeteiligung auftreten.

Diese komplizierten Verhältnisse werden im weiteren noch genauer erläutert. Zunächst - zur Veranschaulichung - ein (allerdings stark vereinfachendes) Beispiel: Zwei Partner, A und B, streiten sich. Der Streit führt dazu, daß A sich unglücklich fühlt (die Gefühle von B seien hier außer Acht gelassen).

Die erste Möglichkeit ist, daß A weitgehend allein den Streit auslöst und bestreitet - er macht sich somit primär selbst unglücklich. Die zweite - häufigste - Möglichkeit ist, daß A und B sich gewissermaßen in Zusammenarbeit streiten. Die dritte Möglichkeit ist, daß A - fast ohne sein Zutun - von B in den Streit verwickelt wird, damit primär unglücklich gemacht wird.

## 2. MAN SCHAFFT SICH SEIN UNGLÜCK SELTEN FREIWILLIG - GEGENTHESE 2

Wie eben aufgezeigt, wird Unglücklichkeit nicht nur von außen in uns erzeugt, sondern teilweise ist sie auch unsere eigene Kreation. Insofern kann man WATZLAWICK mit Einschränkungen Recht geben. Nur behauptet WATZLAWICK weiter, wir würden uns normalerweise freiwillig unglücklich machen, und zwar aus negativen Beweggründen oder auch aus einer Art geistigen Beschränktheit.

Dem soll hier widersprochen werden: Wenn wir unser Unglücklichsein selbst produzieren, so tun wir dies überwiegend unfreiwillig, zwanghaft oder unbewußt (wobei diese Unbewußtheit nicht von Beschränktheit zeugt). Und insofern wir doch absichtlich, gezielt das Unglück suchen, stehen letztlich positive, konstruktive Beweggründe dahinter.

WATZLAWICKS Analyse ist einfach viel zu undifferenziert. Er kocht einen Unglücksbrei, in dem alle systematischen Unterscheidungen untergehen. Ich möchte dagegen versuchen, die verschiedenen Gründe, aus denen sich Menschen selbst unglücklich machen, möglichst klar auseinanderzuhalten - eine ganz präzise Differenzierung von (selbstgefertigter) Unglücklichkeit muß allerdings einem wissenschaftlichen Buch über dieses Thema vorbehalten bleiben.

Der Zwang, sich unglücklich zu machen

Zunächst ein Beispiel: Jemand hat einen Waschzwang. Er wäscht sich zigmal am Tag die Hände, bis diese schon ganz rot und entzündet sind. Dabei fühlt sich der Betreffende über sein Waschverhalten sehr unglücklich. Hier mag man behaupten, daß sich ein solcher Mensch doch selbst unglücklich macht.

Nur, wie schon das Wort "Waschzwang" aussagt, geht es um ein Verhalten, das man nicht freiwillig vollzieht, sondern (mehr



oder weniger) gezwungen. Der Waschzwang gehört zu den Zwangsneurosen, das sind psychische Störungen, bei denen der Zwangscharakter des Symptoms und damit des Unglücklichkeitsmechanismus besonders deutlich ist.

Es gibt andere Störungen, die eine besondere Zwanghaftigkeit auszeichnet, etwa Süchte wie Alkoholismus, Drogenabhängigkeit u.a. oder bestimmte Psychosen. Z.B. ein Paranoiker, ein Mensch, der unter Verfolgungswahn leidet: Auch wenn er seine Wahnvorstellungen selbst produziert, so ist er doch ihr Opfer, kann sie schwerlich kontrollieren.

Das gilt noch stärker für psychosomatische Störungen, also psychisch bedingte Körperstörungen. Angenommen, jemand schafft sich gewissermaßen selbst ein Magengeschwür an. Es ist doch offensichtlich, daß er dies nicht aus freiem Willen tut, sondern hier läuft ein nicht direkt steuerbarer, unbewußter Prozeß ab (das schließt nicht aus, daß man durch sinnvolle Lebensführung manche derartige Krankheiten verhindern kann).

Die Zwangsartigkeit zeigt sich schon deutlich bei viel harmloseren psychogenen Körper-Symptomen, z.B. dem Erröten. Jemandem, der darunter leidet, wird man sicher nicht beweisen müssen, daß er nicht freiwillig einen roten Kopf bekommt. Körperliche Symptome werden einfach ganz überwiegend vom vegetativen Nervensystem gesteuert, und dieses operiert weitgehend unabhängig vom Willen und vom Bewußtsein.

Allgemein gibt es bei psychischen Störungen einen sogenannten Wiederholungszwang, der den Betreffenden veranlassen kann, leidvolle Erfahrungen aus der Kindheit immer wieder neu zu inszenieren und zu durchleben (dazu später genaueres). Gestörte Menschen verhalten sich teilweise wie hypnotisiert bzw. als ob sie unter einem posthypnotischen Zwang stünden, der sie immer wieder dieselben unglücklichmachenden Verhaltensweisen vollziehen läßt.

Hier ist besonders an das "Skript" (BERNE) zu denken, den Grundplan fürs Leben, den ein Kind von seinen Eltern erhält.

Dieses Lebensskript beinhaltet elterliche Befehle, Ratschläge, Überzeugungen, Voraussagen u.a., denen der Mensch - meistens ganz unbewußt - auch als Erwachsener noch folgt, so wie ein Schauspieler dem Drehbuch. Unglückliche Menschen haben oft einen destruktiven 'Lebensdrehplan', der ihnen etwa vorschreibt, immer wieder zu scheitern.

Gerade für ausgeprägt unglückliche, psychisch gestörte Menschen ist es typisch, daß sie nur über einen eingeschränkten Verhaltensfreiraum, Handlungsspielraum (innerlich) verfügen. Die - mehr oder weniger - zwanghafte Einengung kann man gerade als Charakteristikum der Störung ansehen.

Allerdings stellt sich in diesem Zusammenhang auch grundsätzlich die Frage nach der Willensfreiheit. Inwieweit besitzt der Mensch die Freiheit, gemäß seinem Willen zu handeln? Wo ist zwischen Anlagebestimmungen und Umweltprägungen der Platz eines unabhängigen, eigenständigen Ich, das frei-willig sein Glück oder Unglück schafft? Eine Antwort auf diese zentrale - seit Urzeiten diskutierte - Streitfrage zu suchen, da möchte ich mich hier nicht heranwagen.

Abschließend hierzu sei festgehalten: Auch wenn negative Umwelt- und Anlagefaktoren uns nicht direkt unglücklich machen, so können sie uns sehr wohl (weitgehend) zwingen, selbst für unser Unglück zu sorgen. Der Unterschied zwischen diesen beiden Möglichkeiten (die sich ohnehin mehr theoretisch als praktisch auseinanderhalten lassen) ist also nicht entscheidend.

Überdies kann man sich den Zwangsprozeß als einen kombinierten vorstellen. Daß nämlich durch schädliche Umwelteinflüsse Fremdinstanzen, persönlichkeitsfremde Kräfte in uns entstehen. Vergleichbar, als ob ein Land von einer einmarschierten Truppe - als Repräsentanz einer fremden Macht - unterdrückt wird, so mag unser reales Selbst, der Kern unserer Persönlichkeit von 'Fremdkörpern' bedrängt sein, die das Unglücklichmachen anordnen.

In jedem Fall gilt: Die "Produktion" von Unglücklichkeit ver-

läuft oft unfreiwillig. Wir sind nicht der Boß in unserer Unglücklichkeitsfabrik, sondern eher ein Angestellter, manchmal vielleicht Direktor, manchmal jedoch nur Pförtner. Von daher ist es auch bei Unglücklichkeit "Marke Eigenbau" unrealistisch zu behaupten, der Mensch sei dafür allein verantwortlich.

#### Unglücklichkeit zur Abwehr größerer Unglücklichkeit

Es soll nun aber nicht bestritten werden, daß sich Menschen nicht nur gezwungen, sondern auch (zumindestens dem Anschein nach) freiwillig ins Unglück stürzen. Daß sie Unglücklichkeit wünschen und suchen, jedenfalls aber Glücklichkeit fürchten und meiden.

Es gibt mancherlei Sprichwörter und Zitate, die das beleuchten: Nichts ist schwerer zu ertragen als eine Reihe von guten Tagen. (Volksweisheit) - Schwer ist zu tragen / Das Unglück, aber schwerer das Glück. (HÖLDERLIN) - Gott behüte uns vor großem Glück. (Niederländisches Sprichwort) - Für nichts ist der Mensch so wenig geschaffen wie für das Glück und von keinem hat er schneller genug. (CLAUDEL)

Stimmt es also doch wenigstens teilweise - wie WATZLAWICK suggeriert -, daß wir unglückshungrig sind? Kummer unsere Leibspeise und Masochismus unsere Religion ist? Unglücklichmachen zu unseren liebsten Freizeitbeschäftigungen gehört (wenn wir in der Arbeitszeit nicht genügend dazu kommen)? Unglückstage unsere Glückstage sind? Unser Lebensmotto 'Gelobt sei, was weh tut' lautet?

Darüber hinaus ist zu fragen, inwieweit WATZLAWICK vielleicht auch zu Recht negative, destruktive Beweggründe für die Unglücklichmacherei angibt. Bei ihm liest es sich ja so, daß wir uns entweder - in einer unheilvollen Unglückssehnsucht - um der Unglücklichkeit selbst willen in dieselbe vertiefen. Oder daß wir - ebenso negativ - das Unglücklichsein als Mittel gebrauchen/mißbrauchen, um uns den Anforderungen des Lebens bequem zu

entziehen, andere zu manipulieren, indem wir sie zu Rücksicht, Hilfe zwingen u.v.m.

Eine solche Erklärung ist aber viel zu oberflächlich. Damit macht es sich WATZLAWICK selbst reichlich bequem, auf Kosten der Unglücklichen. Und das so entstehende Zerrbild der Unglücklichkeit wird dann dazu benützt/ausgenützt, die unglücklichen Menschen zu veralbern und in die Pfanne zu schlagen.

Wie im folgenden gezeigt werden soll, wollen auch Menschen, die sich anscheinend freiwillig, absichtlich ins Unglück treiben, nicht wirklich unglücklich sein. Das Unglücklichsein ist grundsätzlich nie Selbstzweck, sondern immer Mittel zum Zweck. Und die verfolgten Zwecke sind letztlich positiv, konstruktiv, auch wenn sich das - hinter destruktivem Verhalten - manchmal nur schwer erkennen läßt.

Beginnen wir mit einem Beispiel: Jemand isoliert sich mit voller Absicht von anderen Menschen, lebt ganz zurückgezogen, obwohl er darunter leidet. Er macht sich also absichtlich unglücklich. Aber warum? Der wahrscheinliche Grund ist, daß er das kleinere übel wählt, die geringere Unglücklichkeit.

Der Betreffende hat schon in der Kindheit vorwiegend schlechte Erfahrungen mit Menschen durchlebt und daher Angst vor Beziehungen bzw. vor neuen Enttäuschungen in Beziehungen. Die Angst kann so groß sein, daß er lieber die Unglücklichkeit der Einsamkeit erträgt als die - stärkere - Unglücklichkeit einer weiteren menschlichen Enttäuschung zu riskieren (wobei dies alles mehr bewußt oder unbewußt ablaufen mag).

Es gibt aber auch den Fall, daß jemand regelrecht an seinem Unglücklichsein festhält, alles Positive wegdrängt. Zur Erklärung sei in erster Linie auf das Prinzip des Kontrastes verwiesen. Gemäß dem Kontrastprinzip können positive Erfahrungen in der Gegenwart (verdrängte) negative Erfahrungen der Vergangenheit wachrufen.

Auch hier müssen wir wieder annehmen, der Mensch hat eine sehr unglückliche Kindheit erlebt, voll von Angst, Schmerz und Wut.

Er wird zwar einerseits diese Erfahrungen und Gefühle möglichst aus dem Bewußtsein abspalten, andererseits werden sie ihn doch normalerweise zu einer pessimistischen Lebenseinstellung führen. Er stellt sich - verbittert oder deprimiert - darauf ein, vom Leben und den anderen Menschen nicht viel Positives zu erwarten.

Würde er nämlich neue freudige Erlebnisse machen und sich darauf einlassen, dann könnte dies - durch den Kontrast - die schlimmen Kindheitserfahrungen und -gefühle freisetzen. Die chronische Depression oder Verbitterung ist zwar auch ein Unglücklichkeitszustand, der aber zugleich die größere Kindheitsunglücklichkeit abzuwehren hilft; die alten schmerzlichen Gefühle wurden gewissermaßen eingefroren, und intensive Freude, Liebe u.a. würde sie auftauen.

Es geht also bei den hier behandelten Fällen darum: Ein Mensch macht sich gezielt - wenn auch oft unbewußt - unglücklich. Nicht, um einfach unglücklich zu sein oder dadurch irgendwelche destruktiven Ziele zu erfüllen, sondern um sich vor noch größerer Unglücklichkeit zu schützen - es wird quasi ein größerer Brand mit einem kleineren bekämpft.

Wenn der Zweck des Unglücklichmachens also auch konstruktiv ist, nämlich möglichst geringes Unglücklichsein und entsprechend möglichst geringe Beeinträchtigung, so heißt dies noch nicht, daß Unglücklichkeit als besonders geeignetes Mittel zur Bewältigung derselben zu gelten hat. Gerade, weil es vorwiegend um Kindheitsunglück geht, also Unglück, welches einen in der realen Welt gar nicht mehr bedroht, sondern nur von den eingepprägten Erfahrungen her, müßten sich günstigere Wege finden lassen.

#### Unglücklichkeit als Versuch der Selbstheilung

Daß jemand sich unglücklich macht, braucht aber nicht der Abwehr, Verdrängung (früherer) Traumata und negativer Gefühle

dienen, sondern kann gerade umgekehrt auf deren Aufdeckung, Wiedererleben zielen. In diesem Fall läßt sich vom Versuch einer Selbstheilung sprechen. Manchmal muß man Unglücklichsein auch als einen komplizierten Kompromiß zwischen den beiden gegenläufigen Tendenzen Zudeckung und Aufdeckung verstehen.

Angenommen, jemand verstrickt sich immer wieder in Unglücklichkeit, indem er sich einen Partner sucht, der nicht zu ihm paßt. Z.B. gerät eine Frau immer wieder an ablehnende, kühle Männer, obwohl sie sich eigentlich gerade einen warmherzigen Freund wünscht. Sie kämpft dann jeweils darum, den distanzierten Partner in den gewünschten liebevollen zu verwandeln.

Ein solches Verhalten geht meistens auf die Beziehung zu einem Elternteil zurück. In unserem Beispiel könnte die Frau einen unnahbaren, gefühlsarmen Vater gehabt haben, unter dessen mangelnder Zuwendung sie sehr litt. Indem sie ihren Freund zu mehr Zärtlichkeit drängt, versucht sie symbolisch, noch den Vater in der gewünschten Weise zu verändern.

Die Vergangenheit wird neu inszeniert mit dem Ziel, sie zu korrigieren. Die Frau im Beispiel begibt sich zwar in unglückliche Beziehungen, aber zu dem (unbewußten) Zweck, ihre Unglücklichkeit ganz zu überwinden - indem sie sich doch noch die Vaterliebe erkämpft, deren Mangel sie psychisch verletzte.

Insofern steht hinter der scheinbar destruktiven Absicht, sich immer wieder - durch unbefriedigende Beziehungen - unglücklich zu machen, das positive Ziel der Selbstheilung. Das besagt allerdings noch nicht, daß ein solches Verhalten ein sinnvoller, gangbarer Weg ist, das Gewünschte auch zu erreichen.

Die Vergangenheit selbst läßt sich eben nicht mehr verändern. Auch wenn es der Frau im Beispiel gelingt, einen Partner von cool auf lieb umzumodeln, wird sie das wahrscheinlich nicht glücklich machen, denn es handelt sich dabei ja nur um einen symbolischen Akt. Im Grunde geht es ihr doch um die Zuwendung ihres Vaters in der Kindheit, und die kann sie ja nicht mehr erhalten.

Es ist umstritten, ob sich in der Kindheit nicht befriedigte Bedürfnisse später noch nachbefriedigen lassen. Manche betonen, Kindheitsbedürfnisse ließen sich nur in einer bestimmten Phase erfüllen, später nicht mehr. Selbst wenn die realen Eltern sich verändert hätten und jetzt vielleicht elterliche Liebe schenken würden, könnte dies die ungestillten kindlichen Wünsche nicht mehr erfüllen.

Andere halten eine gewisse Nachbefriedigung doch für möglich und auch notwendig. Dies gelingt aber i. allg. wohl nur in einer Therapie, wenn der Patient wieder tief in die Kindheit regrediert ist und eine Übertragung zum Therapeuten aufgebaut hat, diesen als eine Elternfigur erlebt. Dann mag er in einer Art 'zweiten Kindheit' doch noch elterliche Zuwendung nachholen.

Ein immer wieder neuer - dabei unbewußter - Versuch, in seinem normalen Leben alte Bedürfnisse nachträglich zu stillen, dürfte aber kaum besonders konstruktiv verlaufen. Vor allem auch, weil dies normalerweise damit verbunden ist, zunächst die negative Vergangenheit zu inszenieren, um sie dann zu bekämpfen - anstatt sich wenigstens direkt um Nachbefriedigung zu bemühen (die Frau aus dem Beispiel könnte sich ja auch sofort einen väterlich-liebevollen Freund suchen). Das würde aber vielleicht alten Schmerz wachrufen (z.B. durch Kontrast).

Hier wird deutlich: Eine Vergangenheitsinszenierung mag auch auf Abwehr und nicht auf Selbstheilung gerichtet sein oder einen Kompromiß darstellen. Die Vergangenheit korrigieren oder gar ungeschehen machen wollen, kann bedeuten, nicht den (verdrängten) Schmerz zu fühlen, der eben durch die Nicht-Befriedigung der Bedürfnisse entstand. Bzw. dem schmerzhaften Akzeptieren auszuweichen, daß man diese Bedürfnisse nie mehr wirklich befriedigt bekommt.

Eine Neuinszenierung traumatischer Situationen der Vergangenheit muß aber nicht darauf gerichtet sein, diese zu korrigieren. Sondern ein solches Wiederholungsverhalten zielt mögli-

cherweise auch darauf ab, die schmerzhaften Erlebnisse wiederzuerleben, voll zu durchleben und damit aufzuarbeiten, zu überwinden. Insofern ist auch in diesem Fall von einem Selbstheilungsversuch zu sprechen.

Der Mensch fühlt unbewußt, daß durch bestimmte Situationen eine Verletzung, eine Wunde entstand, die nicht ausheilte und damit eine Fehlentwicklung einleitete. Er will nun gewissermaßen an den "Tatort" zurückkehren (nicht nur den Täter, sondern auch das Opfer kann es dahin zurückziehen); dort sucht er den Ansatzpunkt, die Wunde zur Genesung zu bringen.

Um noch einmal dasselbe Beispiel zu bemühen: Eine Frau wählt sich einen Partner, der an ihren lieblosen Vater erinnert und mit dem sie unglücklich ist. Nur in diesem Fall versucht sie nicht, den Freund zu verändern, sondern vielmehr, die schmerzhaften Gefühle dem Vater gegenüber wiederzuerfahren und damit aufzulösen.

Hier liegt tatsächlich eine Heilungschance. Wir müssen unseren Schmerz fühlen, wir brauchen eine Trauerarbeit, um Enttäuschungen zu verarbeiten. Für gegenwärtige Enttäuschungen wird das auch öfters akzeptiert. Aber noch viel wichtiger ist das für die tiefen Verwundungen der Kindheitszeit, die eben nur verdrängt sind.

Allerdings genügt es normalerweise nicht, negative alte Gefühle nur symbolisch - z.B. auf den Partner als Vatersymbol bezogen - noch einmal zu durchfühlen. Sondern man muß die traumatischen Situationen als ganze wiedererleben, um auch ihre Bedeutung für die jetzige Unglücklichkeit zu erkennen; erst dann könnte z.B. unsere Frau die Verbindung zwischen ihrer Vaterbeziehung und ihrer Partnerwahl verstehen und diese künftig glücklicher gestalten.

Unglücklichsein - auch eine Überlebensstrategie

Generell ist unser Verhalten - soweit nicht rein kausal durch



Prägungen, Konditionierungen u.a. bestimmt - darauf gerichtet, Lust, Glück zu erreichen und Unlust, Unglück zu überwinden bzw. zu vermeiden. Wir sind einfach psychisch so konstruiert, daß wir aus Bedürfnissen, Wünschen, Motiven heraus handeln, die wir zu befriedigen suchen.

Diese Lustorientierung ist verbunden mit einer Ausrichtung auf Gleichgewicht und Überleben (auf die wissenschaftstheoretische Problematik finaler versus funktionaler Erklärung gehe ich hier nicht ein). D.h. indem wir nach der Befriedigung (wesentlicher) Bedürfnisse trachten, erstreben wir zugleich, unsere psychische Identität und Stabilität zu erhalten bzw. wiederzuerlangen - wenn auch vielfach unbewußt. Das Selbsterhaltungsstreben zielt dabei nicht notwendig auf Unveränderlichkeit, sondern umschließt Entwicklung, Selbstentfaltung gemäß dem eigenen Wachstumspotential .

Unlust, als Ausdruck ungestillter Wünsche, steht dafür, daß wir uns nicht im Gleichgewicht befinden, sondern einen Mangel bzw. eine Störung erleiden oder sogar unser Überleben bedroht ist. Lust, als Ausdruck befriedigter Bedürfnisse, weist darauf hin, daß wir im Einklang mit uns selbst sind und unsere Identität nicht gefährdet wird.

Die Psyche wie auch der Körper lassen sich als Systeme (bzw. als ein zusammengehöriges psychophysisches System) auffassen, die in vielfältigen Austauschprozessen zur Umwelt stehen. Das System ist zum einen auf die Umwelt angewiesen, muß aber normalerweise auch gegen schädigende Umwelteinflüsse seine Balance und seine Identität verteidigen. Viele Schädigungen lassen sich allerdings nicht verhindern, sondern nur ins Unbewußte verdrängen - und man schützt sich gegen das Verdrängte wie gegen eine äußere Bedrohung.

Die systemtheoretische Betrachtungsweise hat sich heute - wenn auch in ganz unterschiedlichen Formen - in den meisten Wissenschaften durchgesetzt. Es ist einfach ein absurder Anachronismus, den Menschen noch wie eine isolierte Monade anzusehen, die

- völlig losgelöst von ihrer Umwelt - allein über ihr Leben und auch ihre Un/Glücklichkeit regiert.

Nun vertritt WATZLAWICK in seinen früheren Büchern und teilweise auch in der "Anleitung" einen systemorientierten, kommunikationstheoretischen Ansatz. Wie ja schon angemerkt wurde, liegt hier aber ein Widerspruch vor. Man kann nicht einmal behaupten, jeder mache sich selbst unglücklich, und zugleich, Unglücklichkeit sei kommunikationsbedingt, wobei man ja auch ohne eigenes Zutun in Konflikte u.a. verwickelt werden mag ("es kann der Friedlichste nicht in Frieden leben, wenn es dem bösen Nachbarn nicht gefällt").

Das psychische System zielt also darauf ab, schädigende Umwelt/Einflüsse zu kompensieren, seine Stabilität und sein Überleben zu sichern. Die beiden oben beschriebenen gegensätzlichen Bestrebungen, nämlich zum einen, traumatische Erfahrungen abzuwehren, und zum ändern, sie neu zu durchleben, können beide diesem einheitlichen Überlebensprinzip untergeordnet werden.

Das gilt entsprechend auch für die uns hier interessierenden konkreten Fälle, daß wir uns unglücklich machen, um größeres Unglück abzuwehren oder im Versuch der Selbstheilung. Immer sind wir bestrebt, mit der Minimierung der Unglücklichkeit zugleich unsere Stabilität und Selbsterhaltung zu maximieren.

Gerade der Selbstheilungsversuch durch Wiedererfahrung schmerzhafter Traumata zeigt allerdings: Das psychische System ist durchaus bereit, vorübergehend stärkeres Unglücklichsein und Erschütterung in Kauf zu nehmen, ja selbst auszulösen, zu dem Zweck, die alten Schädigungen dauerhaft zu überwinden.

Es gibt jedoch Ansätze in der Psychologie, nach denen der Mensch auch aus elementar destruktiven Bedürfnissen bzw. Trieben handelt. Genannt werden müßte hier einmal FREUDS Konzept eines - den Lebenstrieben entgegengesetzten - Todestriebes. Selbst von Freudianern wird aber heute diese Theorie eines (selbst)zerstörerischen Triebes kaum mehr vertreten.

Sehr viel aktueller sind da die Vorstellungen WATZLAWICKS und

manch anderer humanistischer Psychologen. Danach ist für den Unglücklichen seine Unglücklichkeit ja entweder Selbstzweck oder Mittel zum Zweck. Nun widersprechen sich aber diese beiden Erklärungen: Denn nur beim Selbstzweck will man das Unglücklichsein wirklich; sonst dient es letztlich als Mittel zur Befriedigung, um das hehre Wort "Glücklichkeit" hier zu vermeiden.

Betrachten wir zunächst die erste Möglichkeit: Die These von dem Bedürfnis nach Unglücklichkeit um ihrer selbst willen widerspricht einfach biologischen Gesetzmäßigkeiten, nach denen das Verhalten von Lebewesen prinzipiell auf Lebens- und Gleichgewichtserhaltung ausgerichtet ist und entsprechend auf Befriedigung, Lust bzw. möglichst geringe Unlust (insofern es nicht einfach Prägungen u.a. folgt).

Selbst im extremen Fall des Suizids versucht ein Mensch im Grunde, sich zu retten. Das Leiden ist so groß, daß es seine psychische Identität zu zerstören droht. Um dem zu entgehen, flieht er - als letzten Ausweg - in den Tod, natürlich ein absurder Selbsterhaltungsversuch.

Es verwundert eigentlich, warum WATZLAWICK diese Aspekte bei seiner Unglücklichkeitsanalyse ignoriert, denn in seinen früheren Untersuchungen von gestörten Sozialsystemen (z.B. Familien) berücksichtigt er durchaus homöostatische (auf Gleichgewicht gerichtete) Verhaltensstrukturen.

Man kann aber auch noch einen anderen, ebenfalls fundamentalen Einwand gegen ein Bedürfnis nach Unglücklichkeit (als Selbstzweck) erheben: Jedes Bedürfnis ist dadurch bestimmt, daß bei seiner Erfüllung Befriedigung, also ein Glückszustand, eintritt, auf den es abzielt. Somit muß auch ein Bedürfnis nach Unglücklichkeit letztlich auf Glücklichkeit gerichtet sein, sonst wäre es kein Bedürfnis. Unglücklichkeit wird somit immer nur als Mittel zum Zweck erstrebt.

Nun dazu: Nach WATZLAWICK & Co. wollen wir Unglück als Mittel zur Befriedigung destruktiver Bedürfnisse (z.B. zur Selbstbe-

strafung). Bzw. zur Befriedigung angemessener Bedürfnisse auf destruktive Weise (z.B. Zuwendung über Mitleid einheimsen). Und zwar aus 'schlimmen' Gründen, weil wir zu bequem, ängstlich, verwöhnt, selbstmitleidig, eben negativ sind, um uns auf positive Art zu 'beglücken'. Man spricht da gerne von "Krankheitsgewinn", um dessentwillen jemand krank wird bzw. bleibt, oder von "Spielgewinn", für den einer neurotische Spiele betreibt.

Natürlich ist nicht zu bestreiten, daß Menschen zerstörerische Ziele - auf zerstörerischen Wegen - zu erreichen suchen. Aber warum? Die Bedürfnisse sind eben hier durch traumatische Erfahrungen ins Krankhafte verschoben. Man strebt auf destruktive Weise nach Befriedigung, weil man es anders nicht (mehr) vermag. Mancher ist gleichsam nur dann glücklich, wenn er sich unglücklich fühlt. Es handelt sich dabei also um Notmaßnahmen, und insofern diese dem Menschen überhaupt zu einer gewissen Stabilität und Befriedigung verhelfen, sind sie nicht nur negativ zu sehen.

Somit kann auch ein absichtliches Unglücklichmachen indirekt einen Zwang bedeuten, wenn nämlich der Betreffende nur auf diese Weise sein Gleichgewicht zu wahren vermag. Vor allem für ein Kind gibt es oft wohl wirklich keine andere Möglichkeit, als sich durch eine Art "Unglücklichkeitschutz" gegen Zerstörung seiner Identität zu wehren.

Der Erwachsene hat aber normalerweise die Chance - im Rahmen einer Therapie - bessere, konstruktive Methoden der Stabilitätssicherung zu finden. Wie wir gesehen haben, kann das Sich-Unglücklichmachen bereits auf eine Selbstheilung abzielen. Allerdings verfehlt dieser Versuch ohne therapeutische Unterstützung i. allg. sein Ziel, aber hier zeigt sich doch ein gangbarer Weg.

Die unbewußten Unglücklichkeits-Mechanismen

Ich habe bei der Darstellung von WATZLAWICKS Position aufge-

zeigt, daß WATZLAWICK sich nicht klar darüber äußert, ob und wann sich der Mensch bewußt oder unbewußt unglücklich macht. Er scheint aber doch anzunehmen, meistens zimmerten wir uns unser Unglück "nach bestem Wissen und Gewissen" ('3), also bewußt zusammen. Hier soll dagegen vertreten werden, daß dies eher selten ist, unabhängig davon, ob das Unglückschaffen zwanghaft oder freiwillig geschieht.

Damit erhebt sich die Frage, inwieweit man einen Menschen für sein unbewußtes Handeln überhaupt verantwortlich sprechen kann. Setzt Verantwortlichkeit nicht Bewußtheit voraus? Zwar ließe sich argumentieren, ein 'Unglückbastler' habe eben zu verantworten, daß ihm sein Tun unbewußt sei, weil er es nämlich verdrängt habe. Nur ist die Verdrängung im wesentlichen ja selbst eine unbewußte Tätigkeit. Es bleibt also sehr problematisch, dies dem Unglücklichen anzulasten.

Wenn jemand sein Leben unbewußt ins Unglück steuert, braucht das aber gar nicht unbedingt auf Verdrängung beruhen. Sondern man weiß oft einfach nicht, was einen glücklich macht und was nicht; es fehlen einem Informationen und Erfahrungen, eine "Anleitung zum Glücklichsein".

Nun schützt Unkenntnis nicht vor WATZLAWICK. Dieser schildert einen solchen Menschen gerne als einen "Unglücks-Tölpel", der in sein Unglück hineintrampelt oder frohgemut hineinmarschiert. Dabei belehrt uns doch die Volksweisheit gerade umgekehrt: "Die Dummen haben das meiste Glück."

Sicher gibt es Menschen mit überdimensionalen Scheuklappen, die sich stur selbst ihr Grab schaufeln, während sie nach Gold zu graben meinen. Dabei liegt wohl meistens eine psychische Störung vor, eine Art neurotischer Unvernunft, die eine Abwehrfunktion erfüllt.

Doch auch für die 'normalen Gestörten' gilt häufig: Glücklich werden? - Leicht gesagt, schwer getan. Es fehlt einfach das 'Gewußt wie'. Froh zu sein bedarf es wenig - Wissen? Das mag zwar für Lebenskünstler zutreffen, aber die anderen würden

schon ganz gerne jemanden fragen: "Wo geht's denn hier bitte zum Glück?"

Woran liegt es, daß wir oft unsicher sind, wo unser Weg zur Glücklichkeit langgeht? Zum einen wird uns bereits im Kindesalter vielfach verboten, nach unseren Bedürfnissen und Gefühlen zu handeln, ja sogar diese nur wahrzunehmen. Das Ergebnis ist dann, daß wir später gar nicht mehr richtig fühlen, was wir wollen und was uns guttut; den kindlichen Glücklickeitsinstinkt haben wir eingebüßt.

Um das Glücklichsein (wieder) zu lernen - gerade auch in unserer komplizierten, sich ständig verändernden Welt - brauchten wir wohl eine Art Ausbildung. Das Glück ist jedoch kein Lehrstoff und kein Lernziel. Die Schüler werden intellektuell vollgepfropft mit Theorien, aber wie man Ängste überwindet, Konflikte löst, sich selbst verwirklicht, das wird kaum unterrichtet (wenn auch heute dem 'sozialen Lernen' mehr Raum gewidmet wird).

Andererseits bekommt der heranwachsende Mensch vielfach auch Ratschläge, die ihn in die falsche Richtung drängen, bzw. wird ihm Negatives vorgelebt. Z.B. geistern häufig immer noch die alten Verdrängungsrezepte herum, daß man - jedenfalls als Junge - nicht weinen dürfe, man sich nur zusammenreißen müsse. Oder die Jugendlichen werden durch die ganz unterschiedlichen Glücklickeitsvorstellungen in unserer multiplen Gesellschaft verunsichert.

Allerdings sind wir eben auch prinzipiell in unserem Wissen beschränkt, Allwissenheit kommt nur den Göttern zu. Man kann die Erfahrungen der Vergangenheit aufarbeiten und daraus Erwartungen für die Zukunft ableiten, die gut begründet sein mögen. Aber wie genau sich die Zukunft entwickeln wird, ob sie nicht vielleicht unsere sorgfältigsten Pläne über den Haufen wirft, das läßt sich grundsätzlich nicht mit Sicherheit voraussehen.

Ich möchte mein Modell der Formen bzw. Entstehungsweisen von Unglücklichkeit noch einmal übersichtlich zusammenfassen. Zuvor

bringe ich zum Vergleich eine entsprechende Darstellung des WATZLAWICKSCHEN Modells, so wie es sich aus der "Anleitung zum Unglücklichsein" herauslesen läßt.

Wir machen uns selbst unglücklich

A) Gewollt (bewußt oder unbewußt)

- 1) Zum Selbstzweck
- 2) Als Mittel zum Zweck

Zur Befriedigung von (destruktiven) Bedürfnissen auf destruktive Weise aus destruktiven Gründen (letztlich, weil wir negativ, zerstörerisch sind)

B) Ungewollt (unbewußt) - aus Beschränktheit

Wir sind zu stur, unbelehrbar, besserwisserisch u.a., also ebenfalls negativ

Natürlich bedeutet diese Darstellung eine Vereinfachung und auch Interpretation der - leider eben oft unklaren - Aussagen WATZLAWICKS. Aber im wesentlichen dürfte sein Ansatz und ähnliche, verwandte Ansätze doch damit erfaßt werden. Daß der Punkt A) 1) nur eine Pseudomöglichkeit angibt, wurde ja erläutert. Ich komme jetzt zu meinem - wesentlich komplexeren - Modell.

A) Wir werden unglücklich gemacht

Durch negative Lebensverhältnisse, Unglücke, verletzendes Verhalten anderer Personen, besonders in der Kindheit

B) Wir machen uns selbst unglücklich

1) Gezwungen

Durch äußere und innere Zwänge wie Zwangshandlungen usw.

2) Freiwillig

a) Gewollt (eher unbewußt als bewußt)

- Um so noch stärkeres Unglücklichsein abzuwehren und damit unsere Stabilität zu sichern
- Um durch Aufdeckung alter, verdrängter Unglücklichkeit bzw. Traumata diese zu überwinden
- Um so indirekt eine gewisse Befriedigung und Stabilisierung zu erzielen, die anders nicht erreichbar ist (wie wir jedenfalls glauben)

b) Ungewollt (unbewußt, unwissentlich)

- Das kindliche Gespür für Glücklichkeit wurde zerstört

- Wir haben nicht gelernt, wie man glücklich wird bzw. falsche Glücksrezepte erhalten
- Die Zukunft läßt sich nicht sicher vorhersagen, so mit Glücklichein sich nicht sicher planen

Ich will diese Unterscheidungen noch einmal etwas anders ordnen und darstellen, so daß nämlich der Erklärungsgehalt des Modells bzw. die verschiedenen Erklärungsmöglichkeiten deutlicher werden; so ergibt sich eine Hierarchie von Warum-Fragen und Antworten.

Voraussetzung: Wir sind unglücklich - Warum?

A) Wir werden unglücklich gemacht - Warum?

- 1) Traumata der Kindheit führ(t)en zu Schädigungen
- 2) Gegenwärtige Lebensumstände wirken zerstörerisch

B) Wir machen uns selbst unglücklich - Warum?

- 1) Aus Zwang - Warum?
  - a) Äußere Umstände zwingen zu unglückerzeugendem Verhalten (insbesondere in der Kindheit)
  - b) Durch Traumata sind innere Unglücklichkeitszwänge entstanden
- 2) Aus 1Absicht<sup>1</sup> - Warum?
  - a) Um dadurch größeres Unglücklichsein abzuwehren
  - b) Um durch Aufdeckung eine Selbstheilung zu erreichen
  - c) Um notgedrungen auf diese Weise eine (anders nicht zu gängliche) Befriedigung zu erzielen
- 3) Aus Unwissenheit - Warum?
  - a) Weil der Glücksinstinkt zerstört wurde
  - b) Weil man uns gar nicht oder falsch über das Glückliche werden unterrichtet hat
  - c) Weil Irrtümer bei der Glücksplanung nicht auszuschließen sind



### 3. UNGLÜCKLICHSEIN LÄSST SICH OFT NUR SCHWER ÜBERWINDEN - GEGENTHESE 3

Nachdem mit der Entfaltung der Gegenthesen 1 und 2 - entsprechend zu WATZLAWICKS Thesen 1 und 2 - vorwiegend die Entstehung von Unglücklichheit behandelt worden ist, soll es im folgenden - mit Gegenthesen 3 und 4 - um das Überwinden von Unglücklichsein bzw. das Erzielen von Glücklichkeit gehen (wiederum bezogen auf WATZLAWICKS Thesen 3 und 4).

Diese Darstellung muß sehr viel knapper ausfallen als die bisherige, und damit auch weniger gründlich - vieles wird nur in groben Zügen umrissen oder nur angedeutet werden. Dies ergibt sich primär eben daraus, daß ich mich auf die "Anleitung zum Unglücklichsein" beziehe, und deren wesentliches Thema ist ja die Entstehung, nicht die Überwindung von Unglücklichheit. Ich will und kann hier also keineswegs eine direkte Anleitung zum Glücklichkeit geben.

Allerdings lassen sich diese beiden Themen nicht streng voneinander abgrenzen. Denn wenn man die Entstehungsgründe und -abläufe von Unglücklichsein analysiert, ergeben sich daraus zwangsläufig schon Hinweise für mögliche Überwindungsansätze (wie diese ja auch schon im Text angesprochen wurden).

Außerdem: Die Erklärung der (ursprünglichen) Entstehung von Unglücklichheit erklärt ja noch nicht notwendig auch deren Bestehenbleiben. Insofern mündet die Analyse der Entstehungsbedingungen in die Frage, was Unglücklichsein aufrechterhält. Damit stellen wir aber doch - nur umgekehrt - die Frage danach, was eine Überwindung von Unglücklichheit verhindert. Und wenn man das beantworten kann, weiß man auch, was eine Überwindung ermöglicht.

Wie wir sahen, behauptet WATZLAWICK, es sei ein Leichtes, das Unglücklichsein hinter sich zu lassen und glücklich zu werden. Das ist innerhalb seiner Theorie durchaus folgerichtig. Denn wenn man davon ausgeht, wir machten uns selbst unglücklich,

dann müßte es auch in unserer Macht liegen, diesen Zustand wieder zu ändern. Allerdings: Manchmal wird man ja die Geister nicht mehr los, die man rief ...

Zur Unterstützung seiner Behauptung zitiert WATZLAWICK aus den "Dämonen" DOSTOJEWSKIS. Danach ist der Mensch nur unglücklich, weil er nicht weiß, daß er glücklich ist. Und sowie er das erkennt, wird er glücklich sein (ich habe das Originalzitat ja bei der Darstellung von WATZLAWICKS Thesen schon gebracht).

Dies klingt zwar - in guruhafter Manier - sehr eindrucksvoll, bleibt aber doch hoffnungslos unrealistisch und naiv. Und so sehr man auch das Genie DOSTOJEWSKIS bewundern kann, als Experte für Glücklichkeit taugt er nun gar nicht, eher gerade als Fachmann für Unglücklichkeit.

Vor allem bleibt WATZLAWICK Hinweise schuldig, wo der leichte Weg zum Glückhsein langgeht. Sollen wir vielleicht fleißig Glücksklee sammeln und allen schwarzen Katzen ausweichen? Genügt es, sich selbst mahnend zuzurufen: ‚Mach dich doch nicht unglücklich!‘? Oder gelangt man etwa easy-going zum Glück, indem man sich - als Mann - in "Felix", - als Frau - in "Fortuna" umbenennt?

Als direkte Ausbeute von WATZLAWICKS Ratschlägen für Glücklichkeit fanden wir eigentlich nur Fairneß, Vertrauen und Toleranz. Dies sind sicherlich hochzuschätzende Qualitäten. Aber garantieren sie wirklich schon Glück? Hängt das nicht auch von den Umständen ab? Das Vertrauen des Gutgläubigen kann hintergangen werden, die Fairneß des ‚Fair-play-Spielers‘ wird von anderen vielleicht ausgenutzt, und dem Toleranten tanzt mancher auf der Nase rum.

Vor allem aber: Wie eignet man sich diese Eigenschaften an - und auch noch auf die leichte Tour? Sie setzen sich nämlich fast selbst voraus, d.h. Vertrauen lernen kann eigentlich nur derjenige, welcher schon - wenigstens etwas - Vertrauen empfindet etc. Und leider ist eben auch die "Anleitung zum Unglückhsein" mit ihren Zynismen, Tricks und Attacken kein besonders

gutes Lehrbuch für Vertrauen, Fairneß und Toleranz. Woher also nehmen, wenn nicht stehlen?

Allerdings müssen wir WATZLAWICK zugute halten, daß er halt eine Unglücks-Anleitung geschrieben hat (wenn auch nur zum Schein). Und in einer solchen lassen sich kaum Glücksrezepte erwarten - bzw. sind sie nur indirekt, durch Umkehrung des Gesagten, zu erschließen. Was können wir so aus der "Anleitung" erfahren (allerdings müssen wir hier doch auch WATZLAWICKS früheren Bücher gelegentlich zur Hilfe nehmen)?

### Wege oder Irrwege zur Glücklichkeit

Entgegen manchen anderen, die generell ähnliche Auffassungen wie er vertreten, behauptet WATZLAWICK (vor allem in seinen früheren Büchern), daß man mit dem Willen, mit Willenskraft, wenig gegen Unglücklichkeit auszurichten vermag, dieser sogar oft schädlich wirkt.

Jedoch gibt er Beispiele aus seiner Therapie, die indirekt schon einen Willenseinsatz oder zumindestens initialen Willensimpuls voraussetzen. Wenn er z.B. einen Angstneurotiker dazu auffordert, sich gerade in eine solche Situation zu begeben, die er befürchtet, dann muß sich der Betreffende wohl erst einmal willentlich dazu zwingen.

Dieser etwas unklaren Position WATZLAWICKS entspricht eine tatsächliche Problematik der Willensmethoden gegen das Unglücklichsein. Der Wille ist zwar nicht unwichtig, um gegen Unglück vorzugehen. Aber Sprüche wie "wer will, der kann auch" oder "du kannst nicht, heißt du willst nicht" (wie sie gerne von Therapeuten bestimmter Richtungen geklopft werden) zeugen von einer unrealistischen Überschätzung des Willens. Da gilt schon eher: "Wo ein Wille ist, da ist auch eine Sackgasse."

Gerade bei der zentralen, psychisch bedingten Unglücklichkeit versagt der Wille oft notgedrungen, auch je nach Art der Symptome. Verhalten (z.B. Sich überarbeiten) kann man i. allg.

noch am ehesten willentlich steuern, Einstellungen (z.B. Negativismus) schon schwerer, Gefühle (z.B. Angst) noch weniger und Körpersymptome (z.B. Kopfschmerzen) kaum.

Bei bestimmten Symptomen ist es in der Tat so, daß eine Willensanstrengung meistens zu einer Verschlechterung führt, z.B. bei Schlafstörungen. Wenn jemand mit voller Willenskraft den Schlaf herbeizuzwingen versucht, schläft er erst recht nicht ein. Von daher arbeitet WATZLAWICK ja auch mit paradoxen Therapietechniken, also z.B. den Schlafgestörten aufzufordern, per Willen gerade wachzubleiben, wodurch dieser - wahrscheinlich - besser einschläft.

Wenn also der Wille - auch nach WATZLAWICKS Auffassung - ein unsicherer Kandidat ist, wie sieht es mit der Einsicht aus, auf die ebenfalls viele setzen? Auch hier erhalten wir von WATZLAWICK keine eindeutige, allerdings eine überwiegend abschlägige Antwort.

Immer wieder behauptet WATZLAWICK (vgl. z.B. WATZLAWICK et al. 1974, 108-110), daß Einsicht kaum zum Überwinden von Störungen und Unglücklichkeit beitrage, möglicherweise dieses sogar erheblich behindere. Er meint dabei die Einsicht in die Entstehungszusammenhänge des Unglücklichseins, vor allem den Bezug auf negative Kindheitserfahrungen.

Andererseits setzt WATZLAWICK mit seiner (schon beschriebenen) Methode der Umdeutung doch auf Einsichten, allerdings besonderer Art. Wenn z.B. einem stotternden Vertreter eingeredet wird, sein Stottern bringe ihm gerade Vorteile, dann baut man ja darauf, daß diese 'Einsicht' ihn von seinem Symptom befreien oder es zumindestens besser tolerieren läßt.

WATZLAWICK kritisiert also Einsicht als ein Verstehen des Woher, Warum oder auch Wozu der Unglücklichkeit. Man muß ihm sicher soweit recht geben, daß Erkenntnisse der Art 'ich bin unglücklich, weil das und das passierte' allein wenig nutzen, denn diesen muß ein gefühlsmäßiger Verarbeitungsprozeß vorausgehen bzw. sie begleiten.

Allerdings ist auch gegenüber WATZLAWICKS Umdeutungsmethode Skepsis angebracht. Hier wird jemand zu einer neuen 'Einsicht' - vor allem betreffend die Folgen seines Verhaltens - gedrängt, die sich oft gar nicht einsehen läßt, weil sie eben unrealistisch ist.

Dennoch mag sie Wirkungen zeitigen. Wenn z.B. der Vertreter daran glaubt, daß sein Stottern ihn sympathischer macht, wird sein Unglücklichsein darüber wohl zurückgehen. Nur fragt sich erstens, ob er das wirklich glauben kann und wie lange. Zweitens entsteht so doch eine Art 'falschen Bewußtseins'. Das führt uns zum Thema Suggestion.

Suggestion liegt dann vor, wenn unter Umgehung oder Ausschaltung des kritischen Verstandes ein Gedanke, eine Vorstellung, ein Bild o.a. eingegeben wird. Dies geschieht von außen, durch einen anderen (Fremdsuggestion), am stärksten in der Hypnose; oder man suggeriert sich selbst etwas (Autosuggestion).

Der Gedanke soll sich durch eine "Programmierung" des Unbewußten verwirklichen, wobei die Kraft des Gedankens als um so größer gilt, je mehr an seine Realisierung geglaubt wird. - Der Glaube kann ja bekanntlich Berge versetzen, warum nicht auch einen Berg voll Unglücklichkeit?

Wenn sich z.B. jemand (ausdauernd) einsuggeriert 'ich werde glücklich<sup>1</sup>, dann sollen dadurch - vorausgesetzt, er glaubt stark genug daran und läßt kritische Zweifel beiseite - Gestaltungskräfte des Unterbewußtseins angeregt werden, diesen Zustand wirklich herbeizuführen.

WATZLAWICK bekannt sich zwar nicht eindeutig zu Suggestionenmethoden, ist aber deutlich von ihnen beeinflusst. Er hat auch selbst eine Ausbildung und praktische Erfahrung als Hypnotherapeut und fühlt sich der Hypnosetherapie ERICKSONS verpflichtet.

In der "Anleitung" beschreibt WATZLAWICK vielfach, wie man sich durch die "Macht negativen Denkens" (106), durch negative selbsterfüllende Prophezeiungen u.a. selbst unglücklich machen kann (dazu kommen wir noch). Dies erlaubt aber den Umkehr-

Schluß: Wenn sich durch negative Gedanken Unglücklichsein herbeidenken läßt, so muß sich wohl durch positives Denken Glücklichkeit erreichen lassen.

Es gibt keinen Zweifel, daß durch Suggestion - vor allem in Form von Hypnose - erstaunliche Wirkungen auf Psyche und Körper des Menschen zu erzielen sind. Aber bis heute hat sich die Diskussion fortgesetzt, ob durch solche Methoden nicht Unglücklichkeit und andere Symptome z.T. nur tiefer verdrängt werden; daß man sie also nicht wirklich überwindet, sondern einfach nicht mehr wahrnimmt, während sie aber unterbewußt weiterschwellen.

Untersuchungen zeigten: Menschen, die sich - durch Suggestion - glücklich und entspannt fühlen, können dennoch bei Messungen hohe Spannungszustände in Körper und Gehirn aufweisen (vgl. JANOV). Der Druck der verdrängten Gefühle wie Angst, Wut und Schmerz muß sich irgendwo ein Ventil schaffen, und das führt leicht zu psychosomatischen Störungen. Auch ist dies eine Erklärung dafür, warum die Erfolge von Suggestionstherapien oft nicht anhalten.

Diese Gefahren gelten für alle hier diskutierten Methoden, also Unglücklichkeit (allein) durch Willenskraft, Einsicht oder Suggestion überwinden zu wollen. Und auch für verwandte Wege, wie z.B. alles Leid mit Gelassenheit, Gleichmut oder gar Dankbarkeit hinzunehmen.

Jedenfalls partiell sind dies wohl Irrwege, Sackgassen zum Glück. Wenn man sie einschlägt, wird man möglicherweise nur zu einer Art "eingebildetem Glücklichen", 'eingebildetem Gesunden'<sup>1</sup>. Dennoch oder auch gerade deswegen sind 'Verdrängungsglückliche' öfters eingebildet auf ihre eingebildete Glücklichkeit und halten jeden Kritiker für einen ungebildeten Unglücklichen, was nun auch nicht besonders gebildet ist...

Abschließend hierzu: Es dürfte offensichtlich sein, daß Unglücklichsein zu überwinden bzw. Glücklichkeit zu erlangen nicht leicht ist. WATZLAWICK schreibt ja selbst über unsere

Welt, daß sie "in einer Flutwelle von Anweisungen zum Glück-lichsein zu ertrinken droht" (12). Warum wohl? Eben weil die Glücklichkeit sich hartnäckig den verschiedensten Bemühungen entzieht.

Im Grunde alle Anstrengungen, Mühen und Plagen der Menschen, sozialer, wirtschaftlicher, wissenschaftlicher, medizinischer und sonstiger Art, dienen doch - soweit nicht allein dem Überleben verpflichtet - direkt oder indirekt dem schwierigen Geschäft der Glücklichkeit. Und wenn dabei sicherlich auch viele unnötige und glücksfeindliche Kämpfe ausgefochten werden, es bedeutet doch eine Verhöhnung zu behaupten, eigentlich sei das Glück ja ganz leicht zu haben.

SCHOPENHAUER schreibt:

"Es gibt nur einen angeborenen Irrtum, daß wir da sind, um glücklich zu sein."

Ob er damit Recht hat oder nicht - auch ein unerreichbares Glück muß wohl nicht zur Resignation führen. Benedetto CROCE belehrt uns:

"Begreife das Glück als absurd, als unmöglich, und trachte dennoch, es zu erobern."

#### 4. PSYCHOTHERAPIE IST IN VIELEN FÄLLEN NOTWENDIG - GEGENTHESE 4

Ich habe aufgezeigt, daß WATZLAWICK sich in der "Anleitung zum Unglücklichsein" generell negativ über Psychotherapie äußert; sie sei der Überwindung von Unglücklichkeit nicht förderlich, oft eher hinderlich, könne sogar vielfältiges neues Unglück auslösen.

Allerdings richten sich WATZLAWICKS Angriffe vorwiegend gegen tiefenpsychologische Therapien. Und wenn man seine früheren Bücher mitberücksichtigt sowie seine eigene therapeutische Tätigkeit, muß man schon annehmen: Er lehnt nicht Therapie prinzipiell ab, sondern vornehmlich bestimmte Therapiemethoden (vielleicht alle außer der eigenen?).

Wie sich dies nun auch genau verhält: Hier soll als erstes der Standpunkt vertreten werden, daß man - psychisch bedingte - Unglücklichkeit in vielen Fällen nur mit Hilfe eines Therapeuten überwinden kann. Bei der Besprechung der wirksamen Therapiefaktoren wird dies genauer erläutert werden. Vorweg sei nur allgemein gesagt: Man vermag sich eben schlecht am eigenen Schopf aus dem Sumpf zu ziehen, sondern dazu bedarf es der Unterstützung, Ermutigung und Kenntnis eines kompetenten Helfers.

Wie wir gesehen haben, gibt es zwar Selbstheilungsbestrebungen des psychischen Systems. Diese erreichen aber oft nicht ihr Ziel, vor allem weil die Gegenkraft, die Abwehr, auf den Plan tritt; sie verhindert das Wiedererleben traumatischer Erfahrungen und schmerzhafter Gefühle, wodurch diese ja gerade aufgelöst werden könnten.

Es ergibt sich meistens eine Art Kompromiß zwischen der Selbstheilungs- und Abwehrtendenz: Etwas Schmerz wird aufgedeckt, aber nicht der ganze (bzw. nicht die gesamte Erfahrung). Oder das System gerät in einen sogenannten Annäherungs-Vermeidungs-Konflikt: Man nähert sich dem Schmerz (bzw. seinem Wiedererleben) an. Dies wird aber als zu bedrohlich empfunden und deshalb erfolgt erneute Abwehr, Schmerzvermeidung. Hat man so eine ge-



wisse Distanz zum Schmerz (erleben) erreicht, wagt man sich wieder näher heran usw. usw.

### Tiefenpsychotherapie vs. Psychotechnik

Zweitens möchte ich gegen WATZLAWICKS Kritik tiefenpsychologischer Therapien Stellung nehmen bzw. gegen seinen Therapieansatz. Es kann hier natürlich nicht darum gehen, die gesamte, komplexe Problematik unterschiedlicher Therapiemethoden in ein paar Zeilen aufzuarbeiten, die umfangreiche Diskussion Tiefenpsychologie vs. Humanistische Psychologie vs. Verhaltenstherapie durchzuhecheln, sondern ich beschränke mich auf einige Anmerkungen.

Wie schon erläutert, steht im Mittelpunkt des WATZLAWICKSCHEN Therapieinstrumentariums die Symptomverschreibung, bei der also dem Patienten das Symptom, das er ohnehin schon aufweist, 'verschrieben' wird. WATZLAWICK meint, dadurch würde die Spontaneität des Symptoms unterbunden und damit normalerweise auch das Symptom selbst.

Ich will hier noch einmal dieses Therapieprinzip kurz veranschaulichen (ohne allerdings auf die komplizierten theoretischen Implikationen einzugehen). Angenommen, jemand leidet darunter, daß er in bestimmten Situationen errötet. Dieses Erröten geschieht spontan, der Betreffende kann es nicht abstellen; ja je mehr er sich dagegen wehrt, desto stärker wird es.

WATZLAWICK würde einer solchen Person verschreiben, peinliche Situationen aufzusuchen und sich dabei gerade zu bemühen, rot zu werden. Denn er geht davon aus: Wenn man spontan errötet bzw. der Versuch, nicht zu erröten, dieses erst recht ausgelöst und verstärkt, dann müßte der Versuch, rot zu werden, umgekehrt dieses vermindern oder aufheben, indem es seiner Spontaneität beraubt wird.

Leider läßt sich nun gar nicht einsehen, warum diese Methode zwangsläufig zum Erfolg führen soll; und das tut sie zweifels-

ohne auch gar nicht, wenn sich so auch begrenzte therapeutische Wirkungen, vor allem bei weniger schweren Symptomen, erzielen lassen. Bei SCHÜLEIN (1976, 82ff) werden in WATZLAWICKS 'Therapiebeweis'<sup>1</sup> entsprechend verschiedene Denkfehler und Irrtümer nachgewiesen. Von Bedeutung ist dabei WATZLAWICKS verquerer Spontaneitäts-Begriff, den ich mir später noch vornehmen werde.

Recht hat WATZLAWICK sicher damit, daß Vermeidung, also angstauslösenden Situationen aus dem Weg zu gehen, das Problem meist verschlimmert, wenn sich der Patient auch oft nicht anders zu helfen weiß. Aber zu behaupten, die Vermeidung - als "Lösung erster Ordnung" - sei selbst das eigentliche und einzige Problem und müsse nur - durch eine "Lösung zweiter Ordnung" - beseitigt werden, ignoriert die tieferen Störungsursachen.

Bei einer tiefenpsychologischen Therapie geht es dagegen darum, die unbewußten Ursachen eines Symptoms, z.B. des Errötens, aufzudecken. Man zielt nicht direkt auf eine Symptombeseitigung ab. Wenn jemand unglücklich ist, so läßt sich dies zunächst einmal als angemessene Reaktion auf erlittenes Unglück ansehen, und dieses gilt es aufzuhellen.

In einer konsequenten 'aufdeckenden' Therapie sollen Traumata - besonders aus der Kindheit - gefühlsmäßig und kognitiv aufgearbeitet und überwunden werden. Der Patient muß sich darüber hinaus innerlich von seinen Eltern ablösen, sich von den destruktiven Einstellungen, Geboten, Verboten etc., die man ihm aufdrängte, vielleicht von Schuldgefühlen, die man ihm eingegeben hat, befreien.

Dies ist meistens kein gradliniger Weg zur Glücklichkeit, sondern erfordert oft, sich der bisher noch weitgehend abgewehrten Unglücklichkeit einmal ganz zu überlassen, Trauerarbeit zu leisten. Im Extrem ganz 'unterzugehen', im Schmerz zu versinken, um dann - wie Phönix aus der Asche - neugeboren zu werden.

Es dürfte plausibel sein, daß man einen so eingreifenden, erschütternden Prozeß normalerweise nicht alleine bewältigen

kann, sondern dazu einen fähigen Therapeuten benötigt. Dies gilt noch mehr, wenn - wie in vielen, jedoch nicht allen Tiefenpsychotherapien angestrebt - dem Patienten auch eine positive, korrektive Neuerfahrung geboten werden soll, d.h. daß der Therapeut - als Elternfigur - dem Patienten ein Stückweit eine zweite, bessere 'Kindheit' erleben läßt, ihn neu beieitert.

WATZLAWICKS Symptomverschreibungstherapie erfordert übrigens ebenfalls einen Therapeuten. Wie soll man denn sein Symptom und sich selbst in eigener Regie austricksen? - worauf diese Methode ja letztlich hinausläuft. Dies ginge doch nur durch 'Trick 17 mit Selbstüberlistung'.

Auch das Verhältnis von Therapeut und Patient ist sehr unterschiedlich in WATZLAWICKS Therapie und der tiefenpsychologischen Therapie (in der es allerdings ganz verschiedene, auch fragwürdige Ansätze gibt).

WATZLAWICK setzt auf Psychotechnik, auf Manipulation des Klienten, angeblich zwar zu dessen Besten.

Aber die Menschen sind ja - als Kinder - großteils gerade durch Manipulation von selten ihrer Eltern u.a. (die auch 'ihr Bestes' wollten) unglücklich geworden. Sollen sie wirklich durch solche Prozeduren - eine nennt WATZLAWICK selbst "wohlwollende Sabotage" (vgl. das Buch "Lösungen") - therapiert werden können? Ist dies nicht nur eine Art Fortsetzung der krankmachenden Erziehung?

In gewisser Weise scheint es doch so, als sehe WATZLAWICK Patienten als Übeltäter, die eben durch eigene (Un)Tat und aus destruktiven Bedürfnissen unglücklich geworden sind. Der Therapeut als Gegner des Patienten, der diesem gewissermaßen seine Symptome, seine Unglücklichkeit auszutreiben hat, sich dabei gerne dennoch als "der Therapeut - dein Freund und Helfer" präsentiert.

In einer modernen tiefenpsychologischen Therapie verzichtet der Therapeut auf alles autoritäre Gehabe und behandelt den Patienten partnerschaftlich, gleichberechtigt; dies schließt nicht

aus, dem Patienten aus der Position des Erfahreneren eine - auch gewünschte - Anleitung zu geben. Aber der Patient wird ernst genommen, der Therapeut behandelt ihn möglichst offen, mit möglichst wenig Taktik.

Ein solcher Therapeut sieht den Patienten nicht als Täter, sondern eher als Opfer seines Unglücklichseins bzw. der Umstände, die ihn unglücklich werden ließen. Er betrachtet sich - wie Alice MILLER das nennt - als Anwalt des Patienten, er steht auf seiner Seite, gegen äußere oder innere (bzw. verinnerlichte) Stimmen, die ihn anklagen.

Allerdings bietet auch eine tiefenpsychologische Therapie an sich noch keine Garantie dafür, daß man seine Unglücklichkeit überwindet. Zunächst mag die Unglücklichkeit ja vorwiegend durch eine gegenwärtige Krankheit, soziale Notlage u.a. bedingt sein, und nicht durch eine (verdrängte) seelische Traumatisierung in der Kindheit; in diesem Fall kann die Therapie nur helfen, das Unglück zu verarbeiten, aber nicht, es aufzulösen.

Auch sieht und behandelt nicht jede tiefenpsychologische Therapie Unglücklichkeit als Folge erlittener Traumata. In manchem Ansatz wird - wie bei WATZLAWICK - das Unglücklichsein als Schöpfung des Patienten gedeutet, z.B. als selbstproduzierter 'Triebkonflikt'. Teilweise ist die tiefenpsychologische Methode - gerade die Psychoanalyse - überaltert, man konzentriert sich zu sehr auf die intellektuelle Analyse, die wichtigere emotionale Verarbeitung kommt zu kurz.

Außerdem klaffen Theorie und Praxis häufig auseinander. Wohl nicht allzuvielen Therapeuten besitzen wirklich die - mehr persönliche als fachliche - Kompetenz für das schwierige Geschäft der Tiefenpsychotherapie; vor allem erhält der Patient oft nicht die notwendige gefühlsmäßige Zuwendung und Unterstützung.

Schließlich kann der Therapieerfolg auch deswegen - ganz oder partiell - ausbleiben, weil der Patient zu schwer gestört ist. Oder - ebenso tragisch - aus rein praktischen Gründen, wie daß der Klient einfach nicht genug Geld oder Zeit für die erforder-

liehe Behandlungsdauer besitzt.

Wenn die Therapie/n - aus welchen Gründen auch immer - zu keiner echten Besserung führt/führen, hat der Mensch sich wohl irgendwie mit seinem Unglücklichsein zu arrangieren. Sonst besteht die Gefahr, daß die - berechnete - Enttäuschung in einem totalen Negativismus mündet, das Unglücklichsein über das Unglücklichsein mehr und mehr die letzten positiven Kräfte und Energien lahm.

Um dies zu verhindern, gilt es, gewisse Bereiche, Oasen des Wohlbefindens gegen die Unglücklichkeit zu verteidigen. Sich nicht in einem Teufelskreis zu verfangen, in dem durch eine Programmierung auf Unglück fast unvermeidlich neues Unglück entsteht, welches dann - als Feedback - das Unglücklichkeitsprogramm bestätigt und verstärkt. - Auf diese sehr komplexe Problematik kann ich in diesem Rahmen aber nicht näher eingehen.

## 5. Fazit

Ich möchte noch einmal den Grundgegensatz zwischen WATZLAWICKS und meiner Position herausstellen: Unglücklichkeit ist selbstbestimmt - Unglücklichkeit ist vorwiegend fremdbestimmt. / Wir regieren (über) unser Unglück - unser Unglück regiert vielfach (über) uns. / Wir haben Macht über unser Unglücklichsein - unser Unglücklichsein hat vor allem Macht über uns. / Wir bestimmen unser Unglück - wir werden eher von unserem Unglück bestimmt,

Oder noch einmal anders gesagt: Für WATZLAWICK ist Unglücklichkeit Lebenswahl und Lebensweg, aus meiner Sicht primär Lebensgeschick und Lebensgeschichte. Für ihn stammt Unglücklichsein von innen, aus uns selbst, während es m.E. in erster Linie von außen, aus der Umwelt, Lebenswelt kommt - Folge widriger Lebensumstände im Gestern und Heute.

Insbesondere behauptet WATZLAWICK, Unglücklichkeit wäre normalerweise selbstgewollt. Man kennt ja die Sprüche: Pechvögel lieben Pech, sonst hätten sie es nicht - sie kleben wie Pech am Pech. Unglückswürmer lieben Unglück, sonst würden sie sich nicht so hineinwühlen. In modischer Terminologie: Der Unglückliche hat Bock auf Unglücklichkeit bzw. Bock auf Nullglücklichkeit.

WATZLAWICK zeichnet ein Zerrbild des unglücklichen Menschen: Unglücklichkeit ist sein Steckenpferd, seine Lieblingsbeschäftigung, wenn nicht sogar seine Lebensaufgabe. Fleißig ('schaffe, schaffe, Unglück schaffe') widmet er sich seinem unfrohen Schaffen, in steter Sorge vor irgendwelchen unvermeidbaren Glücksfällen.

Und falls er unglücklicherweise doch einmal Glück gehabt hat, hofft er wenigstens auf Unglück im Glück, zumindestens auf ein Unhappy-End. Denn Schadenfreude ist eben seine schönste Freude - dies meint natürlich die Freude über den eigenen Schaden, das eigene Unglück. Kann er jedoch der Glückhaftigkeit gar nicht entkommen, ruft er in seiner Not: 'Hilfe, ich werde beglückt.'

Wenn ihm aber das Unglück so richtig lacht, er sich wirklich unglücklich preisen kann, wenn ihm alles mißglückt, ein Unglücksfall sich zur Unglücksserie entwickelt, ein Unglückstag zum Unglücksjahr, dann demonstriert er unglücksstrahlend, daß er sich in seinem schön-scheußlichen Leben ganz unglücklich-glücklich fühlt.

Dieser verzerrten Darstellung des Unglücklichseins muß widersprochen werden. Der Mensch ist vielmehr ein Wesen voller Glückssehnsucht, die Suche nach Glücklichkeit bestimmt weitgehend seine gesamten Lebensaktivitäten. Dies ergibt sich schon aus seiner psychischen Natur als 'Bedürfniswesen', in Übereinstimmung mit einer biologisch begründeten Überlebensorientierung

Und der Mensch besitzt offensichtlich auch eine Glücksfähigkeit, wohl am ausgeprägtesten unter natürlichen Lebensbedingungen (wie z.B. bei den von LIEDLOFF beschriebenen Yequana-Indianern). Allerdings ist er nicht dagegen gewappnet, durch schädigende Umwelteinflüsse unglücklich gemacht oder sogar zum Selbst-Unglücklichmachen veranlaßt zu werden.

#### Über das Verspotten von Unglücklichkeit

Diese (vermeintlich) selbst geschöpfte Unglücklichkeit ist für WATZLAWICK eine unerschöpfliche Quelle des Späßes. Was immer er an Unglücksverhalten, Unglücksmechanismen und Unglückserfahrungen in seiner "Anleitung" vorführt, immer endet es mit einem 'Aber dennoch (nein, gerade deswegen) hat sich WATZLAWICK ganz köstlich amüsiert'.

Ich möchte nicht mißverstanden werden. Es soll hier keiner Bittermienen-Moralin das Wort geredet werden, die jegliches Scherzen und Lachen über eigenes oder fremdes Mißgeschick verbietet, vielleicht sogar noch über das von Dick und Doof. Zugestandenerweise haben manche 'Unglücklichkeitsspiele' von Menschen auch ihre komischen (oder tragisch-komischen) Seiten, überhaupt ist Humor ja bekanntlich, wenn man trotzdem lacht.

Nur gibt es eben doch gewisse Grenzen. In einer zynischen 'un-happyness is fun' - Mentalität reißt WATZLAWICK - oder sollte ich sagen 'WITZ-LAWICK'? - einen Witz nach dem anderen über das Unglücklichsein. Der Mensch, gerade der unglückliche, vielleicht todunglückliche, ist aber keine Witzfigur. Natürlich bleibt es jedem überlassen, worüber er persönlich lacht. Aber wenn einer seinen Spott - beifallserheischend - veröffentlicht, muß er sich auch Kritik gefallen lassen.

Die Schadenfreude ist ja angeblich die schönste Freude, sie wird kaum jemals verschwinden, und man mag sie auch ruhig tolerieren. Nur muß das schadenfrohe, schadenglückliche Verhalten doch nicht unbedingt kultiviert werden, wir brauchen keine Un/Kultur der Schadenfreude.

Lachen ist zwar gesund und bringt Spaß, leider nur nicht für die, welche ausgelacht werden. Den Unglücklichen wird WATZLAWICKS Spott kaum weiterhelfen.

In seinem Buch "Humor in der Psychotherapie" (1985) unterscheidet BERNHARDT zwischen echtem, wohlwollendem Humor und unechtem, kränkendem Humor. Der echte Humor (des humorvollen Therapeuten) kann sich förderlich auf die Überwindung von psychischen Störungen auswirken; dagegen zeitigt der unechte Humor (des witzigen Therapeuten) negative Folgen.

Bei WATZLAWICK, der sich auf Kosten der Unglücklichen mokiert, muß danach von falschem Humor gesprochen werden. Dieser ist vor allem aus zwei Gründen fragwürdig: Die Unglücklichkeit wird nicht ernst genommen, sondern verharmlost, bagatellisiert. Die Unglücklichen werden lächerlich gemacht, diskriminiert, herabgesetzt.

BERNHARDT (1985, 138) nennt insbesondere folgende Gründe für den unechten Humor des Therapeuten gegenüber seinem Klienten (was aber auch allgemein für den Spott gegen Unglückliche gelten dürfte):

- Aggressionen: Sie zeigen sich primär in schadenfreudiger Einstellung, man gönnt dem anderen sein Unglück.



- Abwehr: Die Unglücklichkeit des anderen ist einem lästig, man will sie sich bzw. ihn vom Hals halten.
- Projektion: Man verlacht den anderen für sein Unglück, weil man das eigene nicht bewältigt hat.

In jedem Fall sei festgehalten: Eine tiefe, andauernde Unglücklichkeit ist etwas sehr Tragisches. Denn wieviel - nie wieder einzubringende - Lebenszeit geht dadurch verloren! Wieviel mögliches Lebensglück versäumt man, für das es niemals einen Ersatz geben wird!

#### Über das Verurteilen von Unglücklichsein

Wie wir anfangs gesehen haben, beschränkt sich WATZLAWICK aber nicht auf die Verspottung von unglücklichen Menschen, sondern er spricht sie darüber hinaus in vollem Ausmaß für ihr Unglück bzw. ihr Unglücklichsein verantwortlich. Unterschwellig beschuldigt er sie sogar, klagt sie an.

Zunächst werden in detektivischer Manier die Unglücklichen aufgespürt: Es gilt zu prüfen, wessen Un/Geistes Kind einer ist. Etwa ein Kind von Traurigkeit, ein Kind des Unglücks, oder eigentlich umgekehrt: ein Vater der Unglücklichkeit, da er diese ja gezeugt, erzeugt haben soll.

Da wird gewissermaßen zur Hatz auf die Unglücklichen geblasen - 'auf auf zum fröhlichen Jagen'. Das erinnert an BERNES Buch "Spiele der Erwachsenen". Es führte in manchen Kreisen dazu, ständig die 'neurotischen Spiele' der anderen zu entlarven. Was nun gerade selbst ein neurotisches Spiel, ein sogenanntes Verfolger-Spiel ist (wenn man diese Begriffe überhaupt verwenden will) .

Ähnlich liegen die Verhältnisse bei der Unglücklichen-Schelte, auch sie bedeutet ein höchst doppelbödiges Verhalten. Denn einerseits kritisiert und attackiert man die 'Unglücks-Menschen'. Andererseits braucht der Kritiker gerade die unglücklicheren, glückloseren, schwächeren, benachteiligten Menschen, um seine Aggressionen - im Spott - an ihnen abzureagieren, sich in der

Abgrenzung von ihnen überlegen zu fühlen. Das eigene 'Glück' wird erst durch das Unglück anderer bestimmbar und wirklich wertvoll.

Der Gipfel ist erreicht, wenn jemand selbst einen anderen unglücklich macht und diesen dann noch für seine Unglücklichkeit verurteilt. Z.B. Eltern, die ihr Kind durch eine lieblose Erziehung psychisch schädigen und ihm dann vorwerfen, daß es sich so traurig oder ängstlich gibt - wie undankbar, da die Eltern doch alles für es getan haben.

Wer den Schaden hat, braucht eben genauso wie für den Spott nicht für die Vorwürfe zu sorgen. Die anklagende Haltung gegenüber Unglücklichen finden wir (wie schon beschrieben) keineswegs nur bei WATZLAWICK, es lassen sich viele Zitate dafür angeben, z.B.:

"Leiden ist immer unsere Schuld." (Cesare PAVESE) "Nur glückliche Menschen können gut sein, und das ist das Schlimmste an dem Stachel des Unglücks, daß er zugleich vergiftet ist." (FRANZOS)

"Wer glücklich ist, der ist auch gut,/Das zeigt auf jeden Schritt sich;/Denn wer auf Erden Böses tut,/Trägt seine Strafe mit sich." (BODENSTEDT)

"Wer unglücklich ist, sehr unglücklich sein Leben lang, kann kaum gut und rein sein." (FRANZOS)

Sicher ist es richtig, daß der Mensch eine gewisse Verantwortung für sein Glücklichsein/Unglücklichsein trägt. Das soll in der Gegenrede zu WATZLAWICKS einseitiger Position nicht untergehen. Aber dem Unglücklichen gänzlich oder auch nur überwiegend die Verantwortung, vielleicht sogar Schuld für seinen Zustand aufzulasten, muß absurd genannt werden.

Der Mensch ist vor allem dann für sein Unglück verantwortlich, wenn er es gezielt und bewußt hervorbringt. Allerdings gilt es auch hier nach den Gründen zu fragen. Zwar bedeutet ein Verhalten zu erklären und zu verstehen noch nicht automatisch, es auch zu billigen. Aber nur bei Kenntnis der Hintergründe und Motive eines Verhaltens läßt es sich wirklich beurteilen. Sonst wird - wie bei WATZLAWICK - der Unglückliche als unbekanntes Wesen einfach zum bekannten Unwesen degradiert.

Generell gilt es zu differenzieren: Was die Entstehung von Unglücklichsein betrifft, so kann der Einzelne oft gar nichts dafür. Ein Kind ist völlig unschuldig daran, wenn es durch seine Eltern traumatisiert und verstört wird. Und auch ein Erwachsener mag durch negative Ereignisse, vielleicht Unglücksfälle, betroffen werden, an deren Entstehung er ganz unbeteiligt war.

Die Frage ist nur, wie man mit der aufgebürdeten Unglücklichkeit umgeht, inwiefern man sie aktiv aufrechterhält. Die meisten Menschen sind - mit der erforderlichen Hilfe, etwa eines Therapeuten - in der Lage, an sich und ihrer Situation zu arbeiten. Und diese Arbeit haben sie auch auf sich zu nehmen, wenn sie ihr Unglücklichsein überwinden wollen.

Wer den Schaden hat, muß halt für seine Beseitigung sorgen. Somit ist er durch seine Schädigung zweifach, eigentlich sogar dreifach betroffen: Erstens erleidet er Traumatisierungen, die ihn unglücklich werden lassen. Zweitens trifft ihn Ablehnung in Form von Spott und Vorwürfen. Und drittens bleibt es an ihm, den - zumeist mühsamen und schmerzhaften - Weg aus der Unglücklichkeit heraus zu durchlaufen. Eine Entschädigung gibt es ohnehin nicht.

Das ist im Grunde sehr ungerecht, eben weil die Unglücklichen weniger Schöpfer als vielmehr Opfer ihres Unglücks sind. Aber darauf können sie sich nicht ausruhen, es nützt ihnen nichts. Und in dieser Erkenntnis müssen sie - soweit fähig - mit Mut und Offenheit an die Aufarbeitung ihrer Störungen und Probleme herangehen. Das bedeutet eine realistisch selbstverantwortliche Haltung.

Eine solche echte Selbstverantwortung entwickelt sich nur auf der Basis eines positiven Selbst(wert)gefühls. Sie erfordert, gerade die einem eingetrichterte falsche Verantwortlichkeit abzustreifen, sich von Schuldgefühlen zu befreien. Dies gelingt oft nur in einer Therapie, durch eine konsequente (innere) Abbindung von den Eltern. Dann können sich die Vergangenheitsfesseln und damit auch die Störungen lösen.

In diesem Zusammenhang sei betont: Es nützt wenig, wenn die Gefühle eigener Minderwertigkeit, Schlechtigkeit, Sündhaftigkeit etc. einfach verdrängt werden. Ebenso führt es auch nicht wirklich weiter, in einer kämpferischen Abwehr jede Selbstverantwortung abzustreiten (obwohl dies konstruktiver als eine wehrlose Übernahme von Schuldzuweisungen sein dürfte). So möchte ich mein Buch nicht miß/verstanden wissen. Sondern Schuldgefühle u.a. müssen zunächst wahrgenommen, durchfühlt, aufgearbeitet werden, ehe man sie dauerhaft überwinden kann.

Ohne Zweifel verhalten sich unglückliche Menschen unterschiedlich verantwortungsbewußt. Es gibt solche, die sich voll für die Überwindung ihres Unglücklichseins einsetzen, allerdings möglicherweise dennoch scheitern. Andere scheinen sich zu wenig zu engagieren, vielleicht haben sie aber einfach keine Kraft und Hoffnung mehr.

Es soll nicht bestritten werden, daß manche Unglückliche keinerlei Mit/Verantwortung für eine Besserung ihrer Situation übernehmen. Dies kann andere provozieren und Aggressionen hervorrufen. Eine solche totale Verantwortungsverweigerung läßt sich aber gerade als Ausdruck einer besonders tiefen Gestörttheit verstehen.

Das größere Problem ist aber sicher, daß glücklichere Menschen den unglücklicheren alle Verantwortung aufhalsen wollen. Insbesondere in Therapien geschieht dies häufig, wenn Therapeuten Patienten allein für einen mangelnden Erfolg der Behandlung verantwortlich machen. Damit versuchen sie aber vor allem nur, sich ihrer eigenen therapeutischen Verantwortlichkeit zu entziehen.

Generell ist die Ignoranz und Arroganz manches Glücklichen, dem das Glück mehr oder weniger in den Schoß fiel, sicher eine größere Verantwortungslosigkeit als die angebliche Unverantwortlichkeit des Glücklosen, der eben kein Glückslos erwischt hat. GOETHE schrieb treffend:

"Der Glückliche, der Behagliche hat gut reden; aber schämen würde er sich, wenn er einsähe, wie unerträglich er dem Leidenden wird."

Auf das problematische Gebiet moralischer Beurteilungen und Verurteilungen möchte ich mich kaum einlassen. Ohne Zweifel ist es abwegig, wenn - wie z.T. in den obigen Zitaten - das Unglücklichsein eines Menschen auf seine 'Schlechtigkeit' o.a. zurückgeführt wird.

Denken läßt sich nur der Zusammenhang, daß fortlaufendes Unglück einen Menschen verbittert und aggressiv macht, was man aber natürlich nicht mit moralisch schlecht gleichsetzen darf. Ohnehin können wir nur für das schuldig sein, für das wir auch verantwortlich sind - und diese Bedingung ist ja bei Unglücklichkeit nur (sehr) wenig erfüllt.

Zum Schluß: Die lautstarke Übernahme der Verantwortung für das eigene Unglück o.a. mag übrigens gerade ein Trick sein. Man kritisiert sich selbst, um den anderen den Wind aus den Segeln zu nehmen, und läßt dann alles beim alten. Eine solche Pseudoverantwortung durch Selbstkritik beschreibt Wilhelm BUSCH sehr schön:

"Die Selbstkritik hat viel für sich. Ge-  
setzt den Fall, ich tadle mich, So hab  
ich erstens den Gewinn, Daß ich so  
hübsch bescheiden bin; Zum Zweiten den-  
ken sich die Leut, Der Mann ist lauter  
Redlichkeit; Auch schnapp ich drittens  
diesen Bissen vorweg den anderen Kriti-  
kussen; Und viertens hoff ich außerdem  
auf Widerspruch, der mir genehm. So  
kommt es denn zuletzt heraus, Daß ich  
ein ganz famoses Haus." (BUSCH 1974, 70)

### III) UNGLÜCKLICHKEIT IM DETAIL - KRITISCHE FÜHRUNG DURCH DIE KAPITEL DER "ANLEITUNG ZUM UNGLÜCKLICHSEIN"

In Teil I) und II) haben wir die Entstehung von Unglücklichkeit im Allgemeinen untersucht. Es ging um grundlegende - vor allem psychologische - Prinzipien, Strukturen, Mechanismen u.a., mittels derer sich das Unglücklichsein erklären und verstehen läßt.

Dabei wurde WATZLAWICKS Position von der selbstbestimmten - selbstgemachten, selbstgewollten, selbstgewählten - Unglücklichkeit eine Kontraposition gegenübergestellt, nach der Unglücklichsein vorwiegend fremdbestimmt ist, nämlich von der Lebensgeschichte und den Lebensumständen. Von dieser Gegenposition her wurden vor allem die Oberflächlichkeit, die Anklagehaltung und der Zynismus der WATZLAWICKSCHEN Position kritisiert und deren mögliche ideologische und irrationale Hintergründe aufgewiesen.

Ich bezog mich hier auf WATZLAWICKS "Anleitung zum Unglücklichsein" zum einen als Selbstzweck, weil WATZLAWICK ein bekannter und einflußreicher Psychologe und sein Buch ein vielgelesenes und aktuelles Werk ist. Vor allem aber, weil sich die "Anleitung" eben aus diesen Gründen besonders dazu eignet, als Repräsentant der weitverbreiteten Lehre von der selbstgeschaffenen Unglücklichkeit untersucht zu werden.

Im zweiten Teil wollen wir uns jetzt mit Detailfragen, Einzelproblemen der Entstehung von Unglücklichkeit befassen: Individuelles und partnerschaftliches Unglücklichsein, Vergangenheitsbewältigung, positives und negatives Denken, Zwickmühlen, Unglück in der Liebe und Unglück im Spiel (des Lebens) u.v.m.

Auch bei dieser Detailanalyse beziehen wir uns eng auf WATZLAWICKS "Anleitung", folgen sogar weitgehend ihren Kapiteln. Dies geschieht zum einen wieder um dieses Buches selbst willen. Denn es ist wohl vielfach "überlesen" und gar nicht wirklich verstanden worden. Die Leichtigkeit seines Stils und die Leichtgewich-

tigkeit seiner Argumentation täuschte auch einen leichten Inhalt vor, aber Unglücklichkeit ist ein recht schwergewichtiges Thema...

Insbesondere wurde die Brisanz von WATZLAWICKS Aussagen anscheinend oft gar nicht erkannt. Hier möchte ich mit meinem Buch zur Klärung, Aufklärung, "Entlarvung"<sup>1</sup> beitragen. Das erfordert aber, im Einzelnen und Konkreten WATZLAWICKS Scheinargumente, Attacken, Sarkasmen, Irrationalismen etc. aufzuspüren und nachzuweisen.

Die "ANLEITUNG" bietet aber mit der Unterteilung ihrer Kapitel auch einfach eine brauchbare Einteilung von Unglücksbereichen, die wir zur Untersuchung von 'Unglücklichkeit im Detail' aufgreifen. Dabei geht es immer wieder darum, die von WATZLAWICK vertretene Position der selbstgebastelten, selbstgestrickten, selbstgeschusterten Unglücklichkeit zu kritisieren; vielmehr aufzuzeigen, wie weit unsere Lebensgeschichte, aber auch die gegenwärtigen Lebensverhältnisse unser Unglück oder Glück auch in Einzelpunkten beeinflussen.

## 1. ANPASSUNG ODER AUFLEHNUNG?

In dem ersten Kapitel, betitelt "Vor allem eins: Dir selbst sei treu...", beschäftigt sich WATZLAWICK mit dem Phänomen, daß manche Menschen starr, ja stur an ihren Wünschen und Vorstellungen festhalten, wie die Welt sein sollte, unabhängig davon, wie sie tatsächlich ist. Damit sind sie aber leicht zu ständiger Unzufriedenheit verdammt, weil sich die Welt eben nicht nach ihren Wunschvorstellungen richtet. WATZLAWICK schreibt über einen solchen Menschen:

"Als Kapitän seines Lebensschiffes, das die Ratten bereits verlassen haben, steuert er unbeirrt in die stürmische Nacht hinein. Eigentlich schade, daß in seinem Repertoire ein goldenes Wort der alten Römer zu fehlen scheint: DUCUNT FATA VOLENTEM, NOLENTEM TRAHUNT - den Willigen führt das Schicksal, den Unwilligen zerrt es dahin." (19)

In der Tat gibt es Menschen, die - indem sie unerschütterlich an ihren Auffassungen festhalten - geradewegs in ihr Unglück steuern, so nach dem Motto: "Nur keine Panik - wir sind auf der Titanic." Allgemein kann eine Unbeweglichkeit und Unflexibilität das Leben sehr erschweren; man findet sie übrigens durchaus auch bei Geistesgrößen, meistens mehr zum Unglück ihrer Anhänger als dem eigenen.

Eine solche Scheuklappenmentalität ist oft mit einem Perfektionismus verbunden. Z.B. sucht ein Mann die 'ideale Frau' und lehnt jegliche reale Frau ab, weil sie seinem absoluten Ideal nicht genügt. Der Psychologe SCHMIDBAUER hat diesbezüglich von der "Destruktivität von Idealen" gesprochen, einer Alles-oder-Nichts-Haltung, die zum Scheitern führen muß.

Aber WATZLAWICKS Darstellung läßt an Einseitigkeit nichts zu wünschen übrig. Wenn die - vor allem soziale - Welt, z.B. Arbeitsplatz, Lebensraum, aber auch Mitmenschen unseren Bedürfnissen nicht entsprechen, kann man ja auch Einfluß nehmen, sie zu ändern versuchen. Es ist doch keine Tugend, sich ohne jede Standfestigkeit immer anzupassen, wie eine Wetterfahne nach dem (jeweiligen) Wind zu flattern.



Natürlich hat es nur in Grenzen Sinn, die Welt beeinflussen und verändern zu wollen. Wir müssen hier die goldene Mitte finden, müssen lernen, wann wir berechnete Anforderungen an das Leben stellen und wann diese jedes Maß verloren haben. In welchen Fällen wir mit unserer Auflehnung eine Erfolgchance besitzen und in welchen Fällen wir uns - ohnmächtig - anzupassen haben. Dies zu entscheiden, ist keineswegs trivial, sondern bedeutet eine im Einzelfall oft schwer zu beantwortende Frage. Es gibt ein altes Gebet (von Christof Friedrich OETINGER), welches die Problematik von Anpassung und Auflehnung sehr klar ausdrückt:

"Gott gebe mir die Gelassenheit, die Dinge / gemeint ist: die negativen Dinge; der Autor/ hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,  
den Mut, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann,  
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden."

Im tieferen geht es hier um das Problem der Identitätssicherung. Die (psychische) Identität wird zum großen Teil durch unsere Wünsche, Vorstellungen, Überzeugungen u.a. bestimmt. Wenn die Welt nun diesen Bedürfnissen und Erwartungen kaum (mehr) entspricht: Inwieweit vermögen wir uns dann anzupassen, ohne die eigene Identität zu gefährden?

Und inwieweit gelingt eine echte Anpassung? D.h. daß wir unsere Wünsche etc. wirklich verändern, entwickeln und sie nicht nur verdrängen oder verleugnen, dabei vielleicht noch in Depression oder Gleichgültigkeit verfallen. Jedenfalls in Situationen mit extremem Anpassungsdruck - z.B. Gehirnwäsche - ist das Ergebnis oft ein Zerfall der Persönlichkeit.

Insofern läßt sich verstehen, wenn Menschen unter bestimmten Verhältnissen den Tod einer Anpassung, einer Unterwerfung vorziehen. Weil sie nämlich spüren, daß diese sie psychisch vernichten würde. Um auf WATZLAWICKS Bild des Lebensschiffs zurückzukommen: Mancher Kapitän verläßt sein Schiff eben nicht, sondern geht lieber mit ihm unter. Eine solche - heroische - Haltung kann durchaus Achtung (und nicht Spott) verdienen. Man muß sich ja nicht unbedingt die von WATZLAWICK angeführten Ratten zum Vorbild nehmen, die von dem sinkenden Schiff flüchten.

Für gestörte Menschen bedeutet es oft eine besondere Schwierigkeit, sich anzupassen. Denn sie besitzen i. allg. ohnehin eine labile Identität, eine sogenannte Ich-Schwäche. Von daher neigen sie dazu, an ihren Absichten und Überzeugungen festzuhalten, um so ihr Selbst zu sichern. Es gibt allerdings auch den umgekehrten Fall, daß der gestörte Mensch sich zu bereitwillig anpaßt, damit aber die Grenzen seiner Persönlichkeit weitgehend aufhebt.

Entsprechend tendieren gestörte Menschen zuweilen besonders zum Perfektionismus. Eine gängige Erklärung ist hier: Kinder, die verwöhnt werden, entwickeln sich zu Erwachsenen, die nie genug bekommen können, die immer das Beste wollen. Wahrscheinlich stimmt aber viel eher das Gegenteil.

Gerade die Menschen, die in der Kindheit ihre elementaren Bedürfnisse nach Liebe, Kontakt usw. nicht befriedigt bekamen (wenn vielleicht auch in materieller Hinsicht alles zum besten stand), werden leicht perfektionistisch. Sie entwickeln sogenannte Riesenbedürfnisse, als Ausdruck ihres Nachholbedarfs aus der Kindheit.

#### Ablehner, Annehmer und Aufgeber

WATZLAWICK beschreibt in seinem Kapitel weiter, daß die Haltung des Auflehns zum Selbstzweck und damit der Mensch zum permanenten Nein-Sager werden kann:

"Im Bestreben, sich selbst treu zu sein, wird er zum Geist, der stets verneint; denn nicht zu verneinen, wäre bereits Verrat an sich selbst. Der bloße Umstand, daß die Mitmenschen ihm etwas nahelegen, wird somit zum Anlaß, es zu verwerfen, und zwar selbst dann, wenn es - objektiv gesehen - im eigenen Interesse läge, es zu tun." (19-20)

Ohne Zweifel gibt es solche Menschen, die in extremer Weise verneinen und dadurch zu ihrer Unglücklichkeit beitragen - denn im ständigen Kampf kann kein Glück gedeihen. Nur genügt es nicht, das witzelnd festzustellen, sondern man muß fragen, wie Menschen zu einem solchen Verhalten kommen.

Der Psychotherapeut CASRIEL ("Die Wiederentdeckung des Gefühls") nennt diese Nein-Sager "Ablehner". Er erklärt ihr Verhalten etwa folgendermaßen: Ablehner sind Menschen, die als Kinder sehr stark unter Druck gesetzt und manipuliert wurden. Die Eltern mischten sich regelrecht in die Identität des Kindes ein und bedrohten damit sein eigenständiges Selbst. Zuwendung erhielt das Kind fast nur, wenn es den elterlichen Wünschen, Vorstellungen etc. genau entsprach.

Der Ablehner 'beschließt' (mehr unbewußt) im Laufe seiner Entwicklung, daß der Preis für Zuneigung zu hoch ist - er müßte sein wahres Selbst opfern. Er rebelliert gegen die Eltern, schottet sich gegen sie ab, weist gleichermaßen ihre Befehle wie ihre 'Zuwendung' (soweit möglich) zurück, um so seine Identität zu schützen. Dieser - hier nur umrißhaft zu beschreibende Prozeß - führt mehr und mehr dazu, daß der Mensch generell Äußeres, Anderes, Fremdes ablehnt, ihm jedenfalls mißtrauisch und mit Distanz begegnet.

Der Begründer der Transaktionsanalyse, BERNE, beschreibt verschiedene Grundeinstellungen, und zwar danach, wie man sich selbst und den anderen, den Mitmenschen, ja die ganze Welt einschätzt. Dem Ablehner könnte man am ehesten die Einstellung 'ich bin o.k., du bist nicht o.k.' zuschreiben; er schätzt sich selbst positiv ein (oder versucht es zumindestens), von anderen erwartet er aber primär Negatives.

Den Gegentyp zum Ablehner nennt CASRIEL "Annehmer". Der Annehmer entwickelt sich oft aus einer ähnlichen Kindheitssituation wie der Ablehner, nur ist er bereit, nahezu jeden Preis für die Zuneigung der Eltern zu zahlen. Er versucht, alles anzunehmen, was die Eltern ihm an Überzeugungen, Geboten, Verboten usw. aufoktroyieren.

Für den Annehmer gilt meistens die Grundeinstellung: 'Ich bin nicht o.k., du bist o.k.' Denn seine Annehmerei führt ihn dazu, andere unkritisch zu überschätzen, sich selbst aber als unterlegen oder gar minderwertig anzusehen. WATZLAWICK schießt sich auf das Ablehner-Verhalten ein, ohne die umgekehrte Störung,

nämlich das Annehmer-Verhalten zu berücksichtigen - und dieses ist vielleicht noch bedenklicher, bedroht jedenfalls die Identität des Menschen stärker.

Nach dem unflexibel-perfektionistischen Menschen und dem Ablehner führt uns WATZLAWICK - gewissermaßen als weitere Steigerung - noch einen dritten Typ vor, und dies natürlich mit bewährter Süffisanz:

"Doch das wahre Naturgenie geht noch einen Schritt weiter und verwirft in heroischer Konsequenz auch das, was IHM SELBST als die beste Entscheidung erscheint - also seine eigenen Empfehlungen an sich selbst." (20)

Gerade bei einer solchen Haltung wirkt der ironische Ton WATZLAWICKS besonders zynisch. Denn wir haben hier einen Menschen vor uns, der sich in einer äußerst quälenden Situation verfangen hat. Er ist abwehrend gegen andere, also aggressiv, und abwehrend gegen sich selbst, somit autoaggressiv, selbstzerstörerisch.

So jemand besitzt normalerweise die Grundeinstellung 'ich bin nicht o.k., du bist nicht o.k.', was völlige Negativität und damit Ausweglosigkeit signalisiert. Einen Menschen mit dieser Einstellung könnte man "Aufgeber" nennen, weil er jede Hoffnung, ja sich selbst aufgegeben hat. Dies bedeutet eine schwerwiegende psychische Störung, die - wenn sie nicht kompetent behandelt wird - den Betreffenden bis zum Suizid zu treiben vermag.

## 2. SCHAU NICHT ZURÜCK!?

WATZLAWICK beginnt sein Kapitel "Vier Spiele mit der Vergangenheit" mit dem Ausspruch: "Die Zeit heilt angeblich Wunden und Schmerzen." (21) Wenn er auch "angeblich" schreibt, so scheint er doch (jedenfalls in der "Anleitung") dieser These zuzustimmen. Danach sollen also alle Konflikte, Verletzungen und Störungen sich von alleine lösen, wenn man nur abwartet. Da der Mensch das aber gar nicht will, da er an seiner Unglücklichkeit festhält, betreibt er sogenannte Spiele mit der Vergangenheit.

Ehe wir uns im einzelnen mit diesen Spielen beschäftigen, ist einzuwenden: WATZLAWICK vertritt hier einen äußerst kühnen, spekulativen, um nicht zu sagen, falschen Standpunkt. Wie ja beschrieben wurde, führen Traumata in der Kindheit zu einer negativen 'Programmierung', die keineswegs automatisch im Laufe der Zeit verlöscht.

Kleinere Mißgeschicke mögen zwar ohne besondere Verarbeitung einfach abklingen, aber wirkliche Wunden benötigen - auch im Erwachsenenalter - eine Trauerarbeit, wie sie oft nur in einer Therapie möglich ist. Verläßt man sich allein auf die Zeit, so werden die Störungen, Konflikte u.a. allenfalls zugedeckt; sie schwelen dann aber unbewußt weiter und werden sich in irgendwelchen Syptomen äußern.

### Die Verherrlichung der Vergangenheit

Dieses erste Spiel mit der Vergangenheit besteht nach WATZLAWICK darin, daß man das Gewesene, das Damalige in ganz unrealistischer Weise verklärt. Man behauptet, früher sei alles besser gewesen, sehnt sich nach der 'guten alten Zeit' zurück: Es soll wieder so werden, wie es doch nie gewesen ist. Während die Vergangenheit durch die berühmte rosarote Brille gesehen wird, wird die Gegenwart umgekehrt einseitig negativ wahrgenommen.

Nun muß man aber doch zugeben, daß früher tatsächlich manches besser war, z.B. unsere Umwelt weniger belastet, weniger Stress und Hektik, weniger Anonymität etc. Erst recht für alte Menschen mag das vergangene Leben glücklicher gewesen sein, abwechslungsreicher, aktiver, gesünder. Und individuell gesehen ist es ja immer möglich, daß es jemand heute schlecht geht und ehemals gut ging, z.B., weil er inzwischen seine Arbeit verloren hat.

Dennoch sei WATZLAWICK zugestimmt: Eine Verherrlichung der Vergangenheit kann dazu dienen, die Gegenwart abzulehnen und sich damit unglücklich zu machen. Aber warum tut man das? Kaum aus Spaß an der Unglücklichkeit. Eine Möglichkeit ist, daß ein Mensch sich dem Jetzt nicht gewachsen fühlt und deshalb in eine (vermeintlich) schönere, vergangene Welt, in eine heile Welt, flüchtet - ein Phänomen, das sich in harmloser Form - als Nostalgie - weiter Verbreitung erfreut.

Ein anderer Grund für Vergangenheitssehnsucht kann sein, daß jemand mit einem schweren Verlust (jedenfalls zunächst einmal) nicht fertig wird. WATZLAWICK nennt als Beispiel den Bruch einer Liebesbeziehung, um sich darüber köstlich zu amüsieren.

Er scheint nicht zu verstehen, wie für einen Liebenden der Verlust des geliebten Menschen für lange Zeit das Gefühl auslösen mag, dies sei niemals wieder gutzumachen. Und daß es für den Betroffenen sehr wichtig ist, Trauerarbeit zu leisten, lange genug dem (vielleicht idealisierten) vergangenen Glück nachzutrauern, um dann möglichst wieder frei zu werden für ein Leben in der Gegenwart.

Frau Lot

Beim zweiten Spiel mit der Vergangenheit geht es WATZLAWICK um folgendes: Jemand beschäftigt sich ständig mit der (eigenen) Vergangenheit; er hat deswegen gar keine Zeit, sich mit der Gegenwart auseinanderzusetzen und neue, womöglich positive Erfah-

rungen zu sammeln. Als Symbolfigur dient WATZLAWICK die biblische Frau Lot, die sich trotz aller Warnungen umsieht und dabei zur Salzsäule erstarrt.

Der stete Blick zurück kann in der Tat eine Erstarrung auslösen, ein Steckenbleiben, einen Entwicklungsstop. Andererseits, wenn man nicht mit seiner Vergangenheit im reinen ist, wird sie immer wieder negativ in die Gegenwart hineinwirken; gerade das, was unerledigt, unbewältigt blieb, meldet sich stets von neuem, bis es zu einer geschlossenen Gestalt gefunden hat.

Somit ist es sicher berechtigt, sich der Vergangenheit zuzuwenden, um sie aufzuarbeiten - anstatt sie vorschnell abzuschließen und dabei nur wegzudrängen. Dafür dürfte es schon erforderlich sein, für längere Zeit den Blick zurück - im Zorn, in Schmerz, in Angst - intensiv zu üben; dies allerdings in Form eines 'Grabens', nicht eines nutzlosen Grübeins.

Zwar muß immer das Ziel sein, in der Gegenwart zu leben, im Hier-und-Jetzt. Aber gerade, wenn das Vergangene einfach verdrängt wurde, lebt der Mensch nur scheinbar im Heute. Ohne es zu erkennen, befindet er sich im Grunde noch immer in der Vergangenheit; die Gegenwart ist für ihn mehr die Bühne, auf der er seine alten Konflikte - im Wiederholungszwang - permanent inszeniert und auslebt.

Wenn es sicher auch eine Flucht in die Vergangenheit gibt, so gibt es andererseits - und wohl viel häufiger - eine Flucht aus der Vergangenheit bzw. in die Gegenwart. Aber dem Früher, dem Damals kann man kaum dauerhaft entfliehen, die Vergangenheit holt den Menschen immer wieder ein, solange sie nicht bereinigt ist.

In jedem Fall liegen unsere Wurzeln in der Vergangenheit. Somit können wir diese nie ganz abstreifen, sonst würden wir entwurzelt. Auch läßt sich die eigene Identität nur voll begreifen, wenn man den gesamten Entwicklungsprozeß berücksichtigt, vom Gestern zum Heute. Wir sind eben zeitliche Geschöpfe, die durch ihre Lebensgeschichte entscheidend geprägt werden. Dies geht bei WATZLAWICKS eindimensionalem, verkürztem Menschenbild fast gänzlich verloren.

## Das schicksalhafte Glas Bier

Das dritte Spiel mit der Vergangenheit beschreibt WATZLAWICK folgendermaßen: Jemand macht einen Fehler. Er gibt diesen Fehler zwar zu, benutzt ihn aber als Vorwand, um jetzt weitere Fehler zu begehen; denn er behauptet, der erste Fehler ziehe notwendig die anderen nach sich bzw. zu einer Umkehr sei es nun zu spät. Als Symbol dafür dient das erste Glas Bier, mit dem ein Betroffener seinen Alkoholismus begründet und rechtfertigt.

Natürlich ist es nicht zwangsläufig plausibel, ein dauerhaftes Verhalten auf ein ursprüngliches Ereignis zurückzuführen, dies kann eine Selbsttäuschung aus Abwehr sein. Andererseits muß man eine solche Erklärung auch nicht automatisch als absurd abtun. Kleine Ereignisse können große Auswirkungen haben, ein - vielleicht ganz zufälliges - Erlebnis vermag einen Menschen von seinem Lebensweg abzubringen.

Und beim Alkoholiker gilt ja tatsächlich: Durch das 'erste Glas' wird die Sucht letztlich ausgelöst, bzw. das erste Glas, das er - nach Abstinenz - wieder trinkt, kann ein langdauerndes, unkontrollierbares Trinken auslösen. Der Alkoholiker ist gewissermaßen besoffen vor Unglück, deshalb hat er nicht die Kraft (von körperlichen Gewöhnungsprozessen einmal abgesehen), der - vorübergehenden - Unglücksbetäubung durch den Alkohol zu widerstehen.

WATZLAWICK fährt fort, man könne noch besser einem ersten Ereignis die Schuld für seine andauernde Unglücklichkeit zuschieben, wenn man daran unbeteiligt war:

"Kein Zweifel, dann sind wir reine Opfer, und es soll nur jemand versuchen, an unserem Opferstatus zu rütteln oder gar zu erwarten, daß wir etwas dagegen unternehmen. Was uns Gott, Welt, Schicksal, Natur Chromosome und Hormone, Gesellschaft, Eltern, Verwandte, Polizei, Lehrer, Ärzte, Chefs oder besonders Freunde antaten, wiegt so schwer, daß die bloße Insinuation, vielleicht etwas dagegen tun zu können, schon eine Beleidigung ist." (25)

Hier zeigt WATZLAWICK noch einmal ganz deutlich Flagge. Er macht sich über die Auffassung lustig, der Mensch sei Opfer einer ihn unglücklich machenden Anlage oder Umwelt bzw. Opfer der Unglück-



lichkeit selbst. Und damit will er uns klarmachen, daß wir genau das Gegenteil sind, nämlich 'Täter' unseres Unglücklichseins, und unser Leben im wesentlichen von uns selbst, nicht von Anlage und Umwelt bestimmt wird.

Die schwierige Problematik, inwieweit wir - jenseits von Erbeeinflüssen und Umweltprägungen - einen freien Willen besitzen, wurde ja schon kurz angesprochen. Hier sind viele Fragen noch offen, und WATZLAWICK macht es sich mit seiner einseitigen Antwort herzlich bequem. Allerdings ist ihm insofern zuzustimmen, daß der Mensch sich für die Überwindung seiner Unglücklichkeit selbst einsetzen muß, auch wenn sie ihm von außen aufgezwungen wurde.

WATZLAWICK schildert im weiteren folgende Variante: Jemand hält trotz positiver Erfahrungen in der Gegenwart an seiner Negativität fest. Mit der Formel "jetzt ist es zu spät, jetzt will ich nicht mehr" (26) verharret er in der Unglücklichkeit, sogar wenn ein lange erstrebtes Ziel ganz plötzlich Wirklichkeit wird.

Sicher ist das eine sehr problematische, u.U. destruktive Haltung, aber man muß auch hier wieder nach den möglichen Gründen dafür fragen. Vielleicht hat der 'Spieler' eine so schlimme Vergangenheit erlebt, daß diese durch eine noch so schöne Gegenwart gar nicht mehr aufgehoben werden kann. Für manche Verluste gibt es keine Wiedergutmachung, bestimmte Bedürfnisse können nachträglich nicht mehr befriedigt werden. Dies gilt gerade auch für die Kindheit - eine unglückliche Kindheit ist niemals zu ersetzen.

Wir müssen hier aber auch den Gesichtspunkt der Abwehr berücksichtigen. Wie schon beschrieben wurde, kann jemand eine Dauerunglücklichkeit aufrechterhalten, um damit jedoch noch größeres Unglück abzuwehren. Er stellt sich darauf ein, daß sein Leben unerfreulich ist, um nicht immer wieder neu zu hoffen und dann doch enttäuscht zu werden.

Ein solcher - deprimierter, verbitterter - Mensch begrüßt ver-

ständlicherweise eine positive Entwicklung nicht gleich mit einem Jubelschrei. Sondern er wird zumindestens mißtrauisch bleiben, nach dem Haken suchen, auf das 'dicke Ende'<sup>1</sup> warten. Erst bei einer anhaltenden Glückssträhne wird sich zeigen, ob er noch bereit und fähig ist, auf sein Glück zu bauen und wieder (etwas) Glücklichkeit zu wagen.

Als besonderes Kuriosum führt WATZLAWICK schließlich an, es gäbe Menschen, die die Welt, andere Menschen oder wen auch immer sogar für nutzbringende Einflüsse anklagen würden. Als schlagendes Beispiel nennt er einen venezianischen Hafenarbeiter, der nach Abzug der Habsburger aus Venetien schimpfte: "Verflucht seien die Österreicher, die uns gelehrt haben, dreimal täglich zu essen." (27)

Darauf braucht man wohl nicht näher einzugehen. Einerseits ist es eben keineswegs immer trivial, ob etwas mehr Nutzen oder Schaden bringt - dreimal täglich zu essen hat sicher auch Nachteile. Vor allem aber: Wenn man jemanden zutiefst ablehnt, dann lehnt man leicht jegliche Eigenschaft von ihm ab, auch wenn das nicht unbedingt berechtigt ist.

Der verlorene Schlüssel, oder 'mehr desselben'

Zur Veranschaulichung dieses vierten Spiels mit der Vergangenheit serviert uns WATZLAWICK einen umwerfenden Witz:

"Unter einer Straßenlaterne steht ein Betrunkener und sucht und sucht. Ein Polizist kommt daher, fragt ihn, was er verloren habe, und der Mann antwortet: 'Meinen Schlüssel.' Nun suchen beide. Schließlich will der Polizist wissen, ob der Mann sicher ist, den Schlüssel gerade hier verloren zu haben, und jener antwortet: 'Nein, nicht hier, sondern dort hinten - aber dort ist es viel zu finster.'" (27)

Haben wir gelacht! Nur leider erweist sich dieser Witz - wie oft bei WATZLAWICK - nicht als besonders erhellend. Versuchen wir ihn wenigstens so umzuformulieren, daß er besser das angesprochene Problem kennzeichnet: Der Betrunkene sucht seinen Schlüssel auf einem Baum, und als ihm der Polizist vorhält,

dies sei unsinnig, antwortet er: "Neulich verlor ich meinen Hut, den mir der Wind vom Kopf wehte, und fand ihn dann auf diesem Baum wieder. Deswegen suche ich jetzt den Schlüssel hier."

Denn darum geht es WATZLAWICK: Ein Mensch stand in der Vergangenheit vor einem Problem (der verlorene Hut). Er suchte und fand eine Lösung für dieses Problem (den Hut auf dem Baum ausfindig machen). Nun ändert sich das Problem bzw. tauchen neue Probleme auf, die andere Lösungen verlangen (der verlorene Schlüssel). Der Mensch bleibt aber an seiner früher gefundenen Lösung hängen (der Suche auf dem Baum); er meint, diese müsse immer noch richtig sein, und es gäbe keine Alternativlösungen.

WATZLAWICK bezeichnet die Gründe für ein solches Verhalten als "noch recht schleierhaft". (28) Aber es bieten sich doch einige Erklärungen an. Zum einen gibt es auch im psychischen Bereich eine Art 'Trägheitsgesetz'<sup>1</sup>: Menschen bleiben eben zunächst einmal bei Verhaltensweisen, an die sie sich gewöhnt haben, auf die sie konditioniert oder die ihnen eingeprägt sind. Hinzu kommt, daß man gerne frühere Entscheidungen bestätigt sehen möchte, sich im Heute wieder beweisen will, in der Vergangenheit richtig gehandelt zu haben.

Diese Beharrungstendenzen lassen sich wahrscheinlich (teilweise) einem Homöostaseprinzip zuordnen, auf das ja schon eingegangen wurde. Nämlich daß der Mensch - als psychophysisches System - sich darauf ausrichtet, sein Gleichgewicht und seine Identität zu bewahren. Und das erste, wenn auch nicht unbedingt richtige Mittel hierzu ist, am Bisherigen festzuhalten.

Von daher neigen insbesondere ich-schwache, labile Menschen dazu, sich an das Alte, Bekannte zu klammern und das Neue, Unbekannte abzulehnen. Wenn das Gleichgewicht bedroht ist, muß eben auf seine Erhaltung verstärkt geachtet werden. Entsprechend wurde ja schon im vorigen Kapitel aufgezeigt, daß solche Menschen auch in ihren Wünschen und Überzeugungen auffallend unbeweglich sind.

WATZLAWICK geht es aber nicht nur allgemein um das Beharren auf

überkommenen Problemlösungen, sondern speziell um das Prinzip 'mehr desselben'. Damit ist gemeint: Wenn der Mensch mit seiner altbewährten Methode keinen Erfolg mehr hat, so versucht er oft, diese zu intensivieren, also 'mehr desselben' anzuwenden. Mit dem Ergebnis, daß es ihm noch schlechter geht - so jedenfalls WATZLAWICKS Folgerung.

Aber auch hier erweist sich WATZLAWICK wieder als Meister der Simplifizierung. Denn die Intensität einer Problemlösungsstrategie bzw. die Erhöhung, die Steigerung der Intensität, kann sehr wohl für den Erfolg ausschlaggebend sein. Ein aktuelles Beispiel: Man stellt fest, daß die bisherigen Maßnahmen zur Reinhaltung der Luft und vor allem zum Schutz des Waldes nicht zum gewünschten Resultat geführt haben. Sind deswegen die Maßnahmen überholt? Nein, sondern es wird gerade "mehr desselben"<sup>1</sup> benötigt, die Luftverschmutzung muß noch stärker angegangen werden.

Sicherlich gibt es auch den Fall, daß jemand sich in eine unbrauchbare 'Lösung' verbissen hat; und je geringer der Erfolg, desto mehr kämpft er in derselben Weise weiter. Warum? Neben den schon genannten Gründen kann eine Rolle spielen, daß der Betreffende ein sehr wichtiges Problem unter Zeitdruck meistern muß. So gerät er in eine Art Torschlußpanik, in der er mehr unreflektiert, ja unbewußt mit 'mehr desselben' hantiert, nicht mit bewußter Planung.

WATZLAWICK kann sich in diesem Zusammenhang einen Seitenhieb auf Psychotherapie, Psychoanalyse nicht verkneifen:

"Die Bedeutung dieses Mechanismus / gemeint ist der Mechanismus 'mehr desselben'; der Autor / für unser Thema liegt auf der Hand. Er kann ohne die Notwendigkeit einer Spezialausbildung auch vom Anfänger angewandt werden - ja, er ist so weit verbreitet, daß er seit den Tagen Freuds Generationen von Spezialisten ein gutes Ein- und Auskommen bietet; wobei allerdings zu bemerken ist, daß sie ihn nicht das Mehr-desselben-Rezept, sondern NEUROSE nennen." (29)

Das saß! WATZLAWICK hält offensichtlich die Psychotherapie, jedenfalls die FREUDSCHE Psychoanalyse, für eine erfolglose Methode, Unglücklichsein zu heilen, die aber dennoch immer weiter

fortgesetzt wird (vgl. hierzu auch WATZLAWICK et al. 1974, 109, 136-138).

Es muß WATZLAWICK zugestimmt werden, daß die Psychotherapien insgesamt keineswegs so erfolgreich sind, wie das zu wünschen wäre, übrigens einschließlich seiner Kommunikationstherapie. Und bestimmt entwickeln sich manche Langzeittherapien - im Laufe der Jahre - zu einem recht nutzlosen oder gar schädlichen Ritual.

Andererseits brauchen psychische Veränderungen, Nachreifungen in einer Therapie eben ihre Zeit; oft sind auch (vermeintliche) Stagnationsphasen unvermeidlich. Es mag sein, daß noch ganz neuartige (therapeutische) Lösungen für psychische Probleme gefunden werden müssen. Vielleicht wird aber auch von schon bekannten Therapiefaktoren einfach noch "zu wenig desselben" eingesetzt, z.B. eine zu geringe Sitzungsfrequenz, zu wenig Förderung der emotionalen Konfliktverarbeitung und eine zu schwache positive Zuwendung des Therapeuten.

### 3. WENN DIE RECHTE NICHT WEISS, WAS DIE LINKE TUT

Diesem Thema widmet WATZLAWICK drei Kapitel: "Russen und Amerikaner", "Die Geschichte mit dem Hammer" und "Die Bohnen in der Hand". Worum geht es dabei? Jemand führt eine Situation herbei, in der er sich unglücklich fühlt. Der Betreffende ist sich aber nicht bewußt, daß und wie er diese Situation inszeniert hat - er handelt in einer Art Gespaltenheit.

#### Russen und Amerikaner

In diesem Punkt führt WATZLAWICK in die Thematik ein. Er geht dabei aus von einer Scherzfrage der Anthropologin Margaret MEAD, was der Unterschied zwischen einem Russen und einem Amerikaner sei. Sie antwortete, der Amerikaner gebe nur vor, Kopfschmerzen zu haben, um sich einer unerwünschten Einladung zu entziehen; der Russe jedoch müßte tatsächlich unter Kopfweh leiden, und es gelänge ihm auch, dies zu erreichen. WATZLAWICK schreibt dazu:

"Der Amerikaner erreicht zwar seinen Zweck, weiß aber, daß er schwindelt. Der Russe dagegen bleibt in Harmonie mit seinem Gewissen. Er hat die Fähigkeit, ganz nach Bedarf einen Entschuldigungsgrund herbeizuführen, der ihm nützlich ist, ohne aber zu wissen (und ohne daher dafür verantwortlich zu sein), WIE er es schafft. Seine rechte Hand weiß sozusagen nicht, was seine Linke tut." (32)

Sehen wir einmal davon ab, daß die Kopfschmerzen für den Russen in diesem Fall ja offensichtlich das kleinere Übel sind, er also nach dem Prinzip des 'kleinstmöglichen Unglücks' die Unglücklichkeit durch Kopfschmerzen der Unglücklichkeit durch eine unerwünschte Geselligkeit vorzieht. Womit die WATZLAWICKSCHE Aussage, der Mensch mache sich unglücklich, um unglücklich zu sein, auch hier widerlegt wird.

Jedenfalls ist das Zitat von WATZLAWICK sehr interessant, weil er hier eindeutig zugibt, daß sich jemand ganz unbewußt 'be-unglücken' kann. Ja er schreibt sogar "und ohne dafür verant-

wortlich zu sein" (32). Das meint er aber wohl nicht wirklich, denn damit widerspräche er doch seiner eigenen Theorie von der totalen Verantwortlichkeit des Menschen. Wahrscheinlich will er nur sagen, dem Russen sei auch nicht bewußt, daß die Kopfschmerzen in seine Verantwortung fallen.

Mit dem Thema 'Wenn die Rechte nicht weiß, was die Linke tut' sind schwierige Probleme angesprochen, die hier nicht im einzelnen erörtert werden können, zum Teil aber auch schon behandelt wurden. Zum einen geht es um die Frage, ob man jemand dafür verantwortlich sprechen darf, wenn er sich unbewußt in Unglücklichkeit versetzt. Denn rechts nicht zu wissen, was man links tut - das umschreibt doch gerade den Tatbestand der Unbewußtheit.

Die Unbewußtheit bedeutet eine Gespaltenheit - zwischen 'der Rechten und der Linken'. Und auch da ist wieder zu fragen, inwieweit man jemand für seine abgespaltenen Persönlichkeitsanteile verantwortlich machen darf. Sollte dies vom Grad der Spaltung abhängen?

Leichte Grade der Spaltung besitzen sicher alle Menschen. Eine stärkere Gespaltenheit ist aber gerade typisch für neurotische Störungen, weil da viele Gefühle, Erfahrungen usw. durch Verdrängung vom Bewußtsein abgespalten werden. Extreme Formen von Spaltung findet man bei Psychosen, besonders der Schizophrenie, die ja auch als "Spaltungsirrsinn" bezeichnet wird. Eine neurotische oder gar psychotische Spaltung schließt eine Verantwortung für eigene Unglücklichkeitserzeugung sicherlich weitgehend aus.

Kommen wir noch einmal auf das Beispiel der Kopfschmerzen zurück, die nach WATZLAWICK vom Russen mit einem bestimmten Ziel hervorgebracht werden, nämlich sich guten Gewissens vor einer Einladung zu drücken. Kann ein Mensch wirklich ein körperliches Symptom wie Kopfweg gezielt produzieren?

Natürlich soll hier nicht die Existenz psychosomatischer Störungen bestritten werden. Aber die lassen sich jedenfalls sehr

viel unproblematischer kausal erklären. Also, daß psychische Belastungen wie Stress, Aufregung, Angst, Ärger u.a. ein körperliches Symptom bewirken, z.B. eben Spannungskopfschmerzen; bei dieser Erklärung braucht man nicht zu spekulieren, wie ein Mensch es anstellen könnte, absichtlich (obschon unbewußt) Kopfweg hervorzurufen.

Zur weiteren Exemplifizierung seiner These führt WATZLAWICK zwei Personen aus Zeitungsartikeln an, die besonders häufig in Schwierigkeiten gerieten, aber angaben, nicht zu wissen, wie und warum es dazu kam. Zum Beispiel berichtet er von einem Mann, der 83mal überfallen und ausgeraubt wurde.

Für WATZLAWICK ist es selbstverständlich keine Frage, daß dieser Mann die Überfälle aus irgendwelchen destruktiven Bedürfnissen heraus selbst herbeigeführt hat. Und über einen solchen 'Unglücksritter'<sup>1</sup> kann er mal wieder herzlich lachen. Aber ist er nicht auch hier wieder mit seiner Deutung, der Überfallene wolle eben sein Unglück, zu vorschnell?

Zwar hat der Mann wahrscheinlich etwas an sich, was potentielle Täter anlockt (denn allein durch Pech läßt sich eine solche Serie von Überfällen kaum mehr begründen). Wie die Wissenschaft vom Verbrechensopfer, die Viktimologie, lehrt, provozieren in der Tat bestimmte Menschen bzw. Menschentypen durch ihr Verhalten Überfälle o.a.

Nur folgt daraus noch lange nicht, daß sie das - und sei es auch ganz unbewußt - aus irgendwelchen Wünschen ansteuern. Vielleicht wirken sie nur - durch auffallende Ängstlichkeit und Ungeschicklichkeit - als 'leichte Beute' oder aber als aufreizend 'fette Beute'.

Die Geschichte mit dem Hammer

Diese geistreiche Geschichte darf ich dem Leser nicht vorenthalten. Immerhin wurde sie offensichtlich für so bedeutungsvoll gehalten, daß man sie auswählte, auf dem Buchumschlag der



"Anleitung zum Unglücklichsein" als repräsentativ abgedruckt zu werden.

"Ein Mann will ein Bild aufhängen. Den Nagel hat er, nicht aber den Hammer. Der Nachbar hat einen. Also beschließt unser Mann, hinüberzugehen und ihn auszuborgen. Doch da kommt ihm ein Zweifel: Was, wenn der Nachbar mir den Hammer nicht leihen will? Gestern schon grüßte er mich nur so flüchtig. Vielleicht war er in Eile. Aber vielleicht war die Eile nur vorgeschützt, und er hat etwas gegen mich. Und was? Ich habe ihm nichts angetan; er bildet sich da etwas ein. Wenn jemand von mir ein Werkzeug borgen wollte, ICH gäbe es ihm sofort. Und warum er nicht? Wie kann man einem Mitmenschen einen so einfachen Gefallen abschlagen? Leute wie dieser Kerl vergiften einem das Leben. Und dann bildet er sich noch ein, ich sei auf ihn angewiesen. Bloß weil er einen Hammer hat. Jetzt reicht's mir wirklich. - Und so stürmt er hinüber, läutet, der Nachbar öffnet, doch bevor er "Guten Tag" sagen kann, schreit ihn unser Mann an: 'Behalten Sie sich Ihren Hammer, sie Rüpel!'" (37-38)

Wie paßt diese - etwas behämmerte - Story zu dem vorliegenden Thema, daß die Rechte nicht weiß, was die Linke tut? Nun, der Mann ohne Hammer erzeugt den Streit selbst (gewissermaßen mit links), ohne sich aber (auf der rechten Seite) darüber bewußt zu sein. Er würde vielmehr behaupten, der Nachbar sei schuld er selbst habe nur in gerechtfertigter Weise auf die Provokation des Nachbarn reagiert.

Anders als manche andere Beispiele WATZLAWICKS ist das Hammer-Exempel reichlich unrealistisch, überzogen. Das hat zum einen den Vorteil, daß man sich um so besser über diesen 'Hammermensch' lustig machen kann. Und zweitens: Selbst wenn man ihm abnimmt, daß er sich nicht seiner Rolle als Streitanstifter bewußt ist, darf man ihn dennoch - angesichts eben der Absurdität seiner Selbstverkennung - ungerührt für das angerichtete Unglück zur Rechenschaft ziehen.

Nehmen wir aber einmal an, jemand verhalte sich tatsächlich so oder so ähnlich - kommt dann als Begründung wirklich nur Destruktivität oder Dummheit in Frage? Es könnte doch zum Beispiel eine Vorgeschichte geben: Der (hammerlose) Mann hat sich schon öfters über den Nachbarn geärgert, vielleicht sogar schon einmal vergeblich bei diesem etwas zu leihen versucht. Somit entläßt sich in dieser Situation der ganze angesammelte Ärger -

das Hammerproblem war gar nicht die Ursache, sondern nur der Anlaß, womöglich nur der Tropfen, der das Faß zum Überlaufen bringt.

Sonst wäre an eine starke Projektion zu denken: Der Betreffende hat mit anderen Personen, vor allem in der Kindheit mit seinen Eltern, die Erfahrung gemacht, daß sie ihm nie etwas leihen wollten. Diese alte Enttäuschung und Wut wird nun auf den Nachbarn projiziert und an ihm abreagiert, dies um so eher, wenn der Nachbar vielleicht einem der Eltern ähnelt (es sei nur kurz angemerkt, daß ich hier nicht den psychoanalytischen Begriff der Projektion verwende).

Wenn man sich also auch manche Gründe für ein (ähnliches) Verhalten wie in WATZLAWICKS Geschichte denken kann, bleibt diese doch in ihrer Übertreibung ein 'Hammer' (dafür hinsichtlich ihrer Glaubwürdigkeit ein 'Hämmerchen'). Das hindert WATZLAWICK aber nicht, daraus eine allgemeine Verhaltensregel abzuleiten, wie Menschen garantiert Streit herbeiführen können:

"Wenige Maßnahmen eignen sich besser zur Erzeugung von Unglücklichkeit als die Konfrontierung des ahnungslosen Partners mit dem letzten Glied einer langen, komplizierten Kette von Phantasien, in denen er eine entscheidende, negative Rolle spielt. Seine Verwirrung, Bestürzung, sein angebliches Nichtverstehen, seine Ungehaltenheit, sein Sich-herausreden-Wollen, sind für Sie die endgültigen Beweise, daß Sie natürlich recht haben..." (38-39)

Man muß WATZLAWICK sicher zustimmen, daß in der Tat auf diese Weise Konflikte vorprogrammiert werden können. Aber auch hier stellt sich eben wieder die Frage nach den Ursachen. So steht hinter einer solchen Streitbarkeit oft wohl gerade Angst, Selbstunsicherheit.

Der Betreffende wagt es nicht, seinem Gegenüber direkt zu sagen, wenn ihn etwas stört. So steigert er sich in seinem Innern mehr und mehr in eine dubiose Anklage hinein - bis er sich durch die Menge des gesammelten "Belastungsmaterials" für einen Angriff hinreichend abgesichert fühlt oder es einfach aus ihm herausbricht, und dann natürlich in ganz unrealistischer Verzerrung.

Kehren wir noch einmal zu dem Beispiel 'If I had a hammer' zurück. Der Hammerlose hat womöglich einfach Angst, sich eine Ablehnung zu holen. Wenn er den Nachbarn um den Hammer bäte, ihn aber nicht erhalten würde, wäre das eine Kränkung seines Selbstgefühls - und die möchte er tunlichst vermeiden.

Wie beschrieben, hat er vielleicht den Nachbarn schon einmal erfolglos um etwas gebeten; er wagte damals aber nicht, diesem offen zu sagen, daß er so ein Verhalten sehr unnachbarschaftlich fände, sondern schluckte seinen Ärger herunter. Das Hammerproblem wird nun vielleicht sogar zum willkommenen Anlaß, wie ein Hammerhai den Nachbarn zu attackieren, die Schmach der Kränkung zu überwinden.

### Unglücklichkeits-Übungen

"Und damit können wir uns endlich der Praxis des bisher Erklärten zuwenden. Wir haben begriffen, daß die für unsere Zwecke unerläßliche Herbeiführung jenes Zustandes, in dem die rechte Hand nicht weiß, was die linke tut, erlernt werden kann. Hierzu bietet sich eine Reihe von Übungen an." (40)

Haben wir das wirklich begriffen? Natürlich soll nicht bestritten werden, daß es solche Spaltungen gibt. Aber kann man sie gezielt erlernen? Es geht doch um die Herbeiführung eines Zustandes von Unbewußtheit, und wie soll man denn sein Verhalten absichtlich, also bewußt unbewußt machen?

Wie dem auch sei. Ich möchte hier ohnehin nicht ausführlich auf diese recht albernen Übungen eingehen. Sie haben alle den Zweck, ein körperliches und/oder psychisches Unwohlsein hervorzurufen, wobei auf die 'Rechts-links-Trennung' gar nicht einmal besonders Bezug genommen wird.

In der ersten Übung geht es darum, sich durch die Vorstellung des Beißens in eine Zitrone einen schlechten Geschmack zu verschaffen; in der zweiten, sich einzureden, daß die Schuhe unbequem sind und drücken; in der dritten, sich bestimmte Sehstörungen einzubilden und in der vierten entsprechende Hör-

Störungen.

Die fünfte Übung beinhaltet, alle roten Ampeln, an denen man halten muß, genau zu registrieren, dagegen die grünen Ampeln zu ignorieren; so kann man sich dem Eindruck überlassen, alle Ampeln wären gegen einen. Ich habe ja schon in meiner Kurzbiographie WATZLAWICKS aus einem anderen Buch von ihm zitiert, wo er ausplaudert, selbst so eine "Minipsychose" zu besitzen.

Anscheinend hat WATZLAWICK diese Übung fünf an sich selbst getestet und tüchtig trainiert. Es wäre interessant zu wissen, ob er auch alle anderen Übungen hinreichend lange ausprobiert hat und somit unter den angegebenen Störungen leidet. Oder ob er diese Übungen vielleicht seiner ganz normalen Lebenspraxis entnommen hat?

In der sechsten Übung geht es darum, überall nach Zeichen zu suchen, daß das Schicksal etwas gegen einen plant, z.B. nach Kratzern an der Haustür, die ja Gaunerzinken sein könnten. Gemäß Übung sieben soll man mit Freunden und Bekannten über solch 'Verdächtiges'<sup>1</sup> reden. Und wenn diese einem weismachen wollen, die Verdächtigungen seien doch völlig unbegründet, so habe man daraus zu schließen, daß sie selbst in ein Komplott gegen einen verwickelt wären.

Menschen, die ein Verhalten wie in Übung sechs und sieben angesprochen aufweisen, gehören kaum mehr zu den 'normalen Neurotikern', denen bei uns die meisten Menschen (wenn auch in unterschiedlichem Ausmaß) zuzurechnen sind. Sondern hier liegt schon ein Übergang zur Psychose oder sogar eine ausgebildete Psychose vor, speziell eine Paranoia, ein Verfolgungswahn, bei dem der Betreffende sich von bösen Mächten verfolgt glaubt.

Auch hier kann man sich nur wieder darüber wundern, wie der Psychotherapeut WATZLAWICK solche psychisch schwer kranken Menschen lächerlich macht. Ist er wirklich so naiv zu glauben, diese hätten sich - nach Art seiner Übungen - mutwillig eine Psychose antrainiert?

Die ersten Übungen mögen ja noch ganz amüsant sein, jedenfalls

falls wenn man sie mit entsprechenden gegensätzlichen Anweisungen in Büchern für positives Denken vergleicht. Aber diese fatale 'Was sind die Irren doch komisch - Mentalität' zum Schluß, die bezeichnet man bei einem medizinischen Psychologen (der selbst auch Psychotiker behandelt) wohl am besten als 'medizinisch' .

#### Die Bohnen in der Hand

In dem so benannten Kapitel erzählt WATZLAWICK die folgende Geschichte: Eine junge Frau nimmt ihrem Mann auf dem Sterbebett das Gelöbnis ab, sich nach ihrem Tod mit keiner anderen Frau einzulassen, sonst würde sie ihm als Geist erscheinen. Der Mann vermag sein Gelöbnis aber nicht zu halten, und in der Tat erscheint ihm daraufhin seine verstorbene Frau als Geist.

In seiner Not sucht er Hilfe bei einem Zen-Meister. Dieser gibt ihm den Ratschlag, eine Handvoll Bohnen in die Hand zu nehmen und den Geist zu fragen, wieviel Bohnen er genau in der Hand habe. Der angeblich allwissende Geist kann diese Frage nicht beantworten und löst sich auf, womit auch das Problem des Mannes gelöst ist.

Untersuchen wir zunächst, was diese Geschichte mit dem Thema 'wenn die Rechte nicht weiß, was die Linke wieder so treibt' zu tun hat. Nun, der Mann erschafft den Geist in seiner Phantasie; die Erscheinung ist Ausdruck seiner Schuldgefühle oder Ängste, die er aber nicht als solche wahrnimmt, sondern in die Geistgestalt umformt. Dem 'rechten' Mann bleibt aber ganz unbewußt, daß seine 'linke Seite' den Dämon selbst erzeugt und ihn damit gelinkt hat.

Diese Geschichte soll uns vor allem deswegen interessieren, weil WATZLAWICK die Methode des Zen-Meisters als eine Art Vorläufer seiner Therapie würdigt. Die Zen-Story ist eine alte Bekannte aus dem Buch "Menschliche Kommunikation", und dort schreibt WATZLAWICK darüber:

"Daß die therapeutische Wirkung paradoxer Kommunikationen keineswegs eine Entdeckung unserer Tage ist, geht aus der folgenden Zen-Geschichte hervor, die alle Merkmale einer therapeutischen Doppelbindung enthält." (WATZLAWICK et al. 1969, 238)

Auf therapeutische Doppelbindungen wurde ja bei Beschreibung von WATZLAWICKS Therapieansatz schon eingegangen; lassen wir hier aber einmal dieses komplizierte theoretische Konzept beiseite und fragen ganz einfach nach dem wirksamen Prinzip im Ratschlag des Zen-Meisters.

Er stellt sich auf die Wirklichkeit des unglücklichen Ratsuchers ein, redet diesem nicht etwa aus, daß es einen Geist gibt. Er fordert ihn vielmehr auf, weiter mit dem Dämon zu kommunizieren. Und zwar soll der Mann ihm, der alles zu wissen behauptet, eine ganz simple Frage stellen, an der er aber scheitern muß. Damit verflüchtigt sich nicht nur die Allwissenheit des Geistes, sondern auch dieser selbst. So wird scheinbar der 'Geist' überlistet, in Wirklichkeit natürlich der Mann selbst als sein 'Besitzer'.

WATZLAWICK kritisiert ja so gerne den gesunden Menschenverstand und meint, seine paradoxe Therapiemethode stelle das genaue Gegenteil dar. Zugegeben, der platte Menschenverstand hätte dem Ratsuchenden wohl zugerufen: 'Es gibt doch gar keine Geister!' - obwohl (wie schon beschrieben wurde) sich der gesunde, allzu gesunde Menschenverstand gerne auf manch irrationale Abwege begibt.

Andererseits geht es doch letztlich darum, ein Hirngespinnst durch eine konkrete, praktische Frage zu packen und zu verscheuchen. An dieser pragmatischen Lösung, die nicht weiter nach Hintergründen und Ursachen fragt, zeigt sich eben doch der gesunde Menschenverstand, wenn vielleicht auch in einer gehobenen, gewitzteren Form.

Dies führt uns zu dem zweiten, wichtigeren Einwand. Zwar gelingt es in dem Beispiel, dem unglücklichen Mann zu helfen - er wird durch den Ratschlag des Zen-Meisters seine Geistphantasie los. Aber hat er sein Problem damit wirklich und dauer-

haft überwunden?

Würde dies nicht voraussetzen, daß der Mann den Geist als Produkt seiner Ängste, Schuldgefühle o.a. erkennt? Daß er sich diesen Gefühlen stellt und sie - in Aufarbeitung des Todes seiner Frau - überwindet? Daß die Spaltung zwischen 'rechts' und 'links' aufgehoben wird, wie dies alles bei einer tiefenpsychologischen Therapie angestrebt wird?

WATZLAWICK sieht das natürlich gerade andersrum. Zwar 'empfiehlt' auch er eine tiefenpsychologische Therapie, aber eben ironisch, als Ratschlag zur Unglücklichkeit. In einer solchen Therapie begäbe man sich - nach Art der Frau Lot - auf eine lange, ja endlose, und dabei ganz nutzlose Suche nach den Ursachen der Probleme in der frühen Kindheit - womit die Psychoanalytiker und Tiefenpsychologen mal wieder ihr Fett abbekommen hätten.

#### 4. WIE MAN PROBLEME VERSCHLIMMERT, INDEM MAN SIE ZU VERMEIDEN SUCHT

Getreu dem Motto 'Kennen Sie schon den?' erzählt uns WATZLAWICK in dem Kapitel "Die verscheuchten Elefanten" den Witz

"... vom Manne, der alle zehn Sekunden in die Hände klatscht. Nach dem Grunde für dieses merkwürdige Verhalten gefragt, erklärt er: 'Um die Elefanten zu verscheuchen.' 'Elefanten? Aber es sind doch hier gar keine Elefanten?' Darauf er: 'Na, also! Sehen Sie?'" (51-52)

Das ist mal wieder ein echter WATZLA-WITZ! Nichts gegen Elefantenwitze (ich kenne übrigens auch noch ein paar aus meiner Pen-näler-Zeit), aber der Witz sollte das gemeinte Problem auch präzise treffen. Daß dies hier - mal wieder - nicht klappt (und warum), wird hoffentlich - u.a. - im Verlauf der folgenden Analyse deutlich.

Worum geht es WATZLAWICK? In unserem alltäglichen Leben befinden wir uns ständig in Situationen, die ein gewisses Risiko in sich tragen: Wir können uns an Messern verletzen, auf der Straße überfahren werden, eine Treppe hinabstürzen, uns an Elektrogeräten verbrennen usw. usw.

WATZLAWICK möchte nun aufzeigen, daß wir, wenn wir versuchen, uns gegen alle nur denkbaren Risiken abzusichern, notgedrungen unglücklich werden müssen. Und zwar aus folgendem Grund: Es ist einfach unmöglich, allen Gefahren bzw. potentiellen Gefahren im Leben aus dem Weg zu gehen - die totale Sicherheit gibt es nicht.

Bemühen wir uns aber dennoch, jegliches Risiko zu vermeiden, so verkommt unser Leben zur Zitterexistenz. Wir müssen ständig auf der Hut sein, nach allen Seiten sichern, mit stets bereitem Fluchtbein. Zwangsläufig werden wir unser Leben mehr und mehr einschränken, unsere Kreise immer enger ziehen. WATZLAWICK nennt das Beispiel eines Menschen, der letztendlich nicht mehr sein Bett zu verlassen wagt und sich doch auch noch dort bedroht weiß.



So jemand verstrickt sich also in einen Kampf, der einerseits aussichtslos ist und andererseits sein Leben zur Farce macht. Kurz, indem er Probleme zu vermeiden sucht, verschlimmert er sie beträchtlich.

Wie meistens kann man WATZLAWICK teilweise beipflichten, aber - wir finden eben auch wieder seine bekannten Schwächen.

WATZLAWICK - wie ein Elefant im Psycho-Porzellanladen

Zum einen verkennt WATZLAWICK einfach den Ernst, die Gewichtigkeit des Themas. Betrachten wir dazu noch einmal den Elefantenwitz. Sein Ansatzpunkt ist: Ein Mann will ein Problem lösen, nämlich die Elefanten verscheuchen; dieses Problem existiert aber nicht wirklich, es sind ja gar keine Elefanten da.

Entsprechend stellt WATZLAWICK die Lebensrisiken als Pseudoproblem dar. So belustigt ihn z.B. auch die Sorge über "Verpestung der Luft, Verseuchung des Trinkwassers, Cholesterin, Triglyzeride, karzinogene Substanzen in Lebensmitteln..." (54-55)

Wenn es sicher zuweilen Auswüchse von 'Umweltangst' und 'Nahrungsmittelangst' gibt, so sind doch gerade die heutigen Umweltprobleme von äußerster Gewichtigkeit und Bedrohlichkeit. Sie mit nicht vorhandenen Elefanten zu vergleichen, bedeutet wirklich, aus einem Elefanten eine Maus zu machen (und ähnliches gilt für manche anderen Probleme).

Zweitens geht WATZLAWICK wieder recht undifferenziert vor. Zwar kritisiert er zu Recht das Streben, alle Risiken zu vermeiden ("wer nicht wagt, der nicht gewinnt"); aber ebenso unangebracht wäre es doch, jedes Risiko einzugehen ("wer sich in Gefahr begibt, kommt darin um"). Sondern wir müssen zwischen Risiko und Nutzen abwägen, und dies ist oft eine keineswegs triviale, sondern sehr komplizierte Aufgabe.

Das Leben bedeutet gewissermaßen einen ständigen Balanceakt, wir müssen permanent entscheiden, was wir bereit sind zu ris-

kieren (dieser Entscheidungsprozeß läuft allerdings teilweise unbewußt bzw. unterbewußt ab): ob man noch über die Straße läuft, obwohl die Ampel schon auf Rot steht, ob man ein Medikament trotz bestimmter Nebenwirkungen einnimmt, ob man ein spekulatives Geschäft tätigt u.v.m.

Sicherlich gibt es viele Menschen, die hier die Balance verlieren. WATZLAWICK hat eben einseitig diejenigen im Blick, die versuchen, alle Lebensprobleme zu vermeiden und diese dadurch verschlimmern. Genauer: Die 'Vermeider'<sup>1</sup> produzieren so andere, schlimmere Schwierigkeiten. Unkorrekt ist aber jedenfalls, 'wenn WATZLAWICK suggeriert, Probleme entstünden überhaupt erst durch das Ausweichverhalten (übrigens paßt der Elefantenwitz auch in dieser Hinsicht nicht, denn das Händeklatschen - zur Verscheuchung der Elefanten - hat wohl kaum Nachteile für den Mann).

Menschen, die in extremer Weise Risiken aus dem Weg zu gehen suchen, sind häufig psychisch gestört, leiden etwa unter Angstoder Zwangsneurosen. Z.B. jemand mit einem Waschzwang, der sich immer wieder die Hände wäscht, um sicherzugehen, daß auf keinen Fall schädliche Bakterien daran haften.

Dies führt uns zum nächsten Schwachpunkt WATZLAWICKS, nämlich der Oberflächlichkeit. Er fragt eben nicht danach, warum sich ein Mensch dermaßen 'risikoscheu' verhält, bzw. legt nur -völlig unbefriedigend - nahe, man habe es mit einem Angsthasen zu tun oder mit einem Unglücksanhänger, der sich auf diese raffinierte Weise - indem er scheinbar gerade alles Unglück umgehen will - das Leben vermiest.

In Wirklichkeit stehen hinter einem solchen Vermeidungsverhalten erst recht bei ausgeprägten psychischen Störungen - traumatische Erfahrungen, besonders aus der Kindheit. Kommen wir noch einmal auf das Beispiel des Zwangsneurotikers zurück, der sich aus Bakterienfurcht immer wieder die Hände wäscht. Die - absurd erscheinende - Bakterienfurcht ist nur die Oberfläche, darunter liegen andere, vielleicht lebensbedrohliche Ängste, die auf realen Erfahrungen beruhen.

Und das gilt wohl generell für solche Fälle: Die Betroffenen haben im Grunde gar nicht Angst vor etwas Gegenwärtigem, sondern vor einem Leid, das sie bereits erlebt haben. Dieses Leid ist verdrängt, nur die dabei empfundene Angst ließ sich nicht abtöten. Und diese Angst wird jetzt auf die Gegenwart projiziert; z.B. wird die frühere Angst vor elterlichen Strafen im Jetzt in eine Bakterienfurcht umgewandelt (welche Traumata und Ängste jeweils verantwortlich sind, ist individuell natürlich verschieden).

Schließlich zeigt sich auch in diesem Kapitel wieder WATZLAWICKS Zynismus. Menschen, die sich vor lauter Ängsten in eine Art Vermeidungsleben flüchten, leiden doch erheblich. Und sie können trotz aller Vermeidungsversuche das, was sie ängstigt, nicht einfach verscheuchen; anders als der klatschende Mann, der erfolgreich die - nicht vorhandenen! - Elefanten 'vertreibt' - auch insofern stimmt der Elefantenwitz nicht.

WATZLAWICK hat aber für diese Menschen nur Spott übrig. Ja, hier ergibt sich für ihn die glückliche Gelegenheit, die psychisch Unglücklichen und sozial Unglücklichen in einer Pfanne zu braten. Er verkündet nämlich, daß der ängstliche Vermeider schließlich - sozial - zum "hundertprozentigen Wohlfahrtsempfänger" (55) würde - und das ist für WATZLAWICK nun wirklich das Letzte.

## 5. KANN MAN UNGLÜCKLICHSEIN HERBEIREDEN?

Das Kapitel "Selbsterfüllende Prophezeiungen" beginnt WATZLAWICK mit folgendem Beispiel:

"Ihr Horoskop in der heutigen Zeitung warnt Sie (und ungefähr 300 Millionen andere, im selben Tierkreiszeichen Geborene) vor der Möglichkeit eines Unfalls. Tatsächlich passiert Ihnen etwas. Also hat es mit der Astrologie doch seine Bewandnis. Oder? Sind Sie sicher, daß Sie den Unfall auch dann gehabt hätten, wenn Sie das Horoskop NICHT gelesen hätten? Oder wenn Sie wirklich überzeugt wären, daß die Astrologie krasser Unsinn ist?" (57-58)

WATZLAWICKS Beispiel ist aber - mal wieder - nicht ganz passend, weil darin keine eindeutige Prophezeiung, sondern nur eine Warnung vorkommt (allerdings realistischerweise, denn Astrologen werden sich hüten, so etwas wie einen Unfall eindeutig vorherzusagen). Nehmen wir deshalb einen anderen, unproblematischeren Fall.

Eine Wahrsagerin prophezeit einem Kunden, er würde demnächst einen Verlust erleiden. Einige Tage später vermißt der Mann seine Briefftasche. Wahrscheinlich wird er nun annehmen, die Voraussage der weisen Frau sei eben zutreffend gewesen. Sehr viel naheliegender ist es aber (von einem zufälligen Zusammentreffen einmal ganz abgesehen), daß hier eine sogenannte sich selbst erfüllende Prophezeiung vorliegt.

Der Mann glaubte an die Prognose der Wahrsagerin bzw. wollte daran glauben. So führte er - unbewußt - deren Erfüllung selbst herbei. Vielleicht steckte er die Briefftasche so in seine Jacke, daß sie leicht herausfallen oder geklaut werden konnte. Vielleicht ließ er sie auch einfach irgendwo liegen.

Man kann also sagen: Die Prophezeiung erfüllte sich selbst - wäre sie nicht ausgesprochen worden, wäre auch der Verlust gar nicht eingetreten. Die Unglücksbotschaft erzeugt erst das Unglück, der Unglücksbote - im Beispiel die Wahrsagerin - wird damit zum Unglücksbringer.

Solche selbsterfüllenden Prophezeiungen spielen eine große

Rolle bei abergläubischen und okkultgläubigen Menschen - und von denen gibt es ja zu Genüge, erst recht angesichts der Okkultwelle der letzten Jahre. Allerdings beschränkt sich die Problematik keineswegs auf astrologische Weissagungen u.a. Wenn z.B. - aufgrund falscher Wirtschaftsberechnungen - eine Benzinknappheit prognostiziert wird, kann diese dann durch einen Sturm auf die Tankstellen tatsächlich eintreten, also nur wegen der Prognose.

Für unsere Betrachtung sind vor allem solche Prophezeiungen von Interesse, die unmittelbaren Einfluß auf die Glücklichkeit bzw. Unglücklichkeit haben oder jedenfalls haben sollen. Wir kommen hier zu dem Gebiet des positiven oder negativen Denkens, welches Hauptgegenstand der Erfolgspsychologie und der Suggestologie, der Lehre von der Suggestion, ist.

Von Erfolgspsychologen wird gerne folgendermaßen argumentiert: Es gibt zwei Typen von Menschen, die einen sagen 'ich werde Erfolg haben', die anderen sagen 'ich werde keinen Erfolg haben.' Wer hat recht? Beide. Denn die sich selbst Erfolg prophezeien, werden ihn auch erreichen, und die sich Mißerfolg prophezeien, die werden eben Mißerfolg ernten.

Wie begründet man das? Die Lehre vom positiven Denken behauptet: Jeder Gedanke ist bestrebt, sich in die Tat umzusetzen, jede Voraussage tendiert danach, sich zu verwirklichen. Deswegen wird eben gefordert, nur positiv (voraus) zu denken und negative Gedanken zu verscheuchen, damit diese sich nicht realisieren.

Auf positive/negative Gedanken, Voraussagen u.a. wurde ja schon mehrfach eingegangen. Auch an dieser Stelle kann das Thema nicht in wünschenswerter Ausführlichkeit behandelt werden. Ohnehin ist über solche Suggestionen und verwandte Prozesse wie Hypnose, Autogenes Training, auch Meditation und Biofeedback vieles noch ungeklärt. Einige Einwände gegen die erfolgspsychologischen Behauptungen sollen aber nachfolgend doch erhoben werden.

## Unglücklichkeit durch selbsterfüllende Unglücksprophezeiungen?

Es ist sicher fragwürdig, Gedanken als eigenständige Kräfte anzusehen, die auf Verwirklichung drängen. Vielmehr sind Bedürfnisse und Gefühle die wesentlichen psychischen Kräfte. Sie bedeuten den Motor des psychischen Geschehens, denn das Streben nach Befriedigung bzw. nach Vermeidung/Überwindung von Frustration treibt uns an.

Gedanken selbst sind wohl eher saft- und kraftlos - nicht umsonst spricht man von "des Gedanken Blässe" und der "grauen Theorie". Gedanken können sich jedoch mit Bedürfnissen und Gefühlen verbinden und so zu Kräften kommen. Auch vermögen sie diese anzuregen, freizusetzen oder Wege zu ihrer Befriedigung aufzuzeigen.

Unser Seelen/Leben wird hauptsächlich bestimmt durch die kraftgebenden Wünsche, Motivationen, Emotionen sowie durch unsere Erfahrungen, vor allem die prägenden Kindheitserlebnisse. Inwieweit Gedanken, Erwartungen usw. unabhängig von Kräften und (gespeicherten) Erfahrungen Wirkungen ausüben, ist fraglich. Jedenfalls resultieren Gedanken oft selbst aus Bedürfnissen/ Gefühlen und Erlebnissen, werden aber fälschlich - gerade umgekehrt - als deren Ursachen angesehen.

Angenommen, ein Mensch denkt bzw. prophezeit sich immer wieder: "Ich werde nicht glücklich."<sup>1</sup> Wenn der Betreffende sich nun tatsächlich ständig unglücklich fühlt, wird ein Suggestionenanhänger dies durch eine selbsterfüllende Prophezeiung erklären. Aber wäre der Mensch denn sicher glücklich geworden, wenn er die Unglücksgedanken unterlassen hätte?

Ich möchte vielmehr behaupten: Der Betreffende wurde unglücklich aufgrund negativer, traumatischer Erfahrungen. Diese verletzten und quälten ihn, beschädigten seine Glücksfähigkeit. Daß er negativ denkt, ist ebenso eine Folge dieser Erfahrungen wie seine Unglücklichkeit, nicht die Ursache des Unglücklichseins.

Oder: Er hat ein - letztlich auch durch Traumata bedingtes - Bedürfnis nach Unglücklichkei. Dieses Bedürfnis bewirkt sowohl, daß er sich in Unglück verstrickt, als auch, daß er Unheil erwartet, sich prophezeit. Auch hier ist also nicht die negative Prophezeiung die Ursache des Unglücklichseins, sondern mit dieser zusammen die Folge eines Unglückbedürfnisses.

Es läßt sich allerdings schon vorstellen, daß destruktive Gedanken eigenständig - also ohne aus negativen Erfahrungen oder Bedürfnissen zu entstammen - zu Unglück programmieren. Aber nicht durch 'Gedankenkraft', sondern weil sie zu einer pessimistischen geistigen Orientierung führen.

Wenn man Mißerfolg, Unheil etc. erwartet, versiegen die Bedürfnisse, der Antrieb. Wir engagieren uns nicht mehr, werden passiv, lustlos etc. - und wo soll da noch Glücklichkeit herkommen? Allerdings entwickelt man eine solche Haltung nicht aus dem Nichts; wenn sie eben nicht aus Traumata u.a. entstanden ist, wurde sie einem von außen eingegeben, meistens schon in der Kindheit.

Häufiger sind negative Prophezeiungen aber ein Zwischenglied im Unglücksgeschehen. Sie sind einerseits selbst bereits Auswirkung von Unglücklichkei, verstärken diese dann aber noch. Sie entstammen traumatischen Erfahrungen, begünstigen jedoch auch neue Negativerfahrungen, aus denen wiederum weitere pessimistische Gedanken hervorgehen usw.

Daran liegt es wohl auch, daß Methoden, die sich nur auf positives Denken konzentrieren, - trotz unbestreitbarer Wirkungen - meistens keinen Dauererfolg zeitigen. Bzw. muß man sich immer wieder tagtäglich neue positive Prophezeiungen geben, damit sich das Unglücklichsein nicht wieder breit macht. Bei manchen führt das regelrecht zu einer Negativphobie, daß sie ängstlich oder zwanghaft jede Gemütsverdunkelung schnell verscheuchen, negative Nachrichten nicht mehr zur Kenntnis nehmen usw.

Trotz ständiger positiver Selbstberieselung lassen sich aber die alten schmerzhaften Erfahrungen und deren Folgen offensichtlich

nicht wirklich aufheben. Auch besteht die Gefahr, daß sie nur überdeckt werden und man so der Chance beraubt wird, sich mit ihnen auseinanderzusetzen und sie möglichst aufzuarbeiten.

Selbst wenn es einem gelingt, alles Schwarzsehen aus dem Bewußtsein zu verbannen - unbewußt prophezeit man vielleicht tüchtig weiter negativ: Wenn du denkst, du denkst positiv, dann denkst du nur, du denkst positiv, unterbewußt denkst du aber negativ? Auf die Dauer hilft wohl nur power, gemeint ist die Kraft befreiter, positiver Gefühle und Antriebe.

Für WATZLAWICK ist es natürlich klar, daß wir uns entweder selbst negative Prophezeiungen geben oder es doch in unserer Verantwortung liegt, wenn wir negativen Prophezeiungen von anderen glauben. Wie ja aber schon beschrieben wurde, beruhen düstere, trübe Gedanken und Erwartungen vielfach auf traumatischen Erlebnissen der Kindheit, für die man gar nichts kann.

Und auch wenn die Negativgedanken direkt entstanden sind, so normalerweise doch ebenfalls durch elterliche Einflüsse in der Kindheit. Dem Kind wird z.B. prophezeit: 'Aus dir wird nichts, du wirst immer versagen!' Es wird ihm eingeredet, daß es kein Recht habe, glücklich zu sein, oder daß in diesem 'irdischen Jammertal' gar kein Glück zu finden sei u.v.m.

Diese Suggestionen können von den Eltern weitgehend unbewußt abgegeben werden, und das Kind nimmt sie oft auch nur unterschwellig auf. Jedenfalls gehen die suggerierten Überzeugungen, Einstellungen, Erwartungen u.a. allmählich ins Unterbewußte ein und lassen sich deshalb um so schwerer später noch überprüfen und verändern.

Die Manipulationen durch Negativinformationen im Kindesalter tragen wohl auch dazu bei, daß Menschen als Erwachsene besonders leicht neuen Unglückspropheten bzw. Unglücksprophezeiungen Glauben schenken. Denn diese bestätigen eben ihre - in der Kinderzeit eingepflichten - Unglücklichkeitserwartungen.

Fazit: Negatives Denken in der Gegenwart wird oft - unter Vernachlässigung seiner Wurzeln in der Vergangenheit - überbewer-



tet. Entsprechend hält man dann positives Denken für ein Allheilmittel. Dabei besteht die Gefahr, in einer 'Friede-Freude-Eierkuchen' -Mentalität sich unkritisch in der 'besten aller möglichen Welten' zu wähnen; echte Bedrohungen einfach nicht sehen zu wollen und noch mit einem "Freunde, das Leben ist wunderbar!" in den Abgrund zu marschieren.

## 6. IST DER WEG DAS ZIEL?

In dem Kapitel "Vor Ankommen wird gewarnt" führt WATZLAWICK aus, es sei oft befriedigender, aufzubrechen bzw. unterwegs zu sein als anzukommen; auf ein Ziel hinzuarbeiten als es wirklich zu erreichen; einen Wunsch zu hegen und zu pflegen als ihn schließlich erfüllt zu bekommen.

Dies müßte ja wohl nun ironisch zu verstehen sein. Denn WATZLAWICK nennt das Kapitel wie gesagt "Vor Ankommen wird gewarnt", und da er eine Anleitung zum Unglücklichsein geben will, muß er doch vor dem warnen, was unglücklich macht, und nicht vor dem, was Unglücklichkeit beschert. Also meint er anscheinend schon, daß anzukommen uns beglückt.

Es gibt aber ernstzunehmende Gründe, nicht auf das Ankommen zu setzen. So sagt man gewöhnlich, die Vorfreude sei die schönste Freude. Und wer kennt nicht die Leere oder gar Enttäuschung, die sich häufig nach Verwirklichung eines langgehegten Traums einstellt. Im Zen-Buddhismus findet man den schönen Satz: "Der Weg ist das Ziel." Darin drückt sich aus (soweit dies mit ein paar Worten umschrieben werden kann), daß nicht das Erreichen eines Zielpunktes, sondern die Route bzw. Reise dorthin zählt.

Aber natürlich hat auch das Ankommen seine Vorteile. Der Mensch lebt eben in einer Dualität, einem Kontrast von Weg und Ziel. Einerseits befriedigt ihn gerade der Weg, das Aufbrechen und Vorwärtsschreiten, während beim Eintreffen am Bestimmungsort ein Stillstand folgt, eine Ziellosigkeit oder gar ein "wunschloses Unglück" - bis sich wieder neue Wünsche und Ziele ergeben.

Andererseits bedeutet der Weg vielleicht Unsicherheit und Suche, Anstrengung und Mühsal, während das Ankommen Befriedigung und Anerkennung über die vollbrachte Leistung einbringen mag; es gestattet ein verdientes Ausruhen, am besten auf den eigenen Lorbeeren. Mancher zieht es allerdings vor, sich gar nicht erst auf den Weg zu machen, sondern direkt mit dem Ausruhen zu beginnen.

WATZLAWICK wäre nicht WATZLAWICK, wenn er dieses wesentliche Weg-Ziel-Problem nicht wieder witzelnd für sein Thema zurechtstustern würde; nämlich daß der Mensch unglücklich sein möchte und dafür noch weiterer Ratschläge bedarf. Er kommt dabei auf den Begründer der Individualpsychologie, Alfred ADLER zu sprechen. Nicht von ungefähr, denn ADLER kann als einer der Vorläufer von WATZLAWICKS Theorie, jeder sei für sein Un/Glück allein verantwortlich, gelten.

ADLER folgend, führt WATZLAWICK ein 'Spiel mit der Zukunft' vor. Dieses Spiel ist vor allem dadurch bestimmt, daß man sich ein extrem hohes Ziel setzt, welches man kaum oder gar nicht zu erreichen vermag. Der Nutzen des Zukunftsspiels müßte ja nun sein: Es beschert uns reichlich Unglücklichkeit, vor allem bleibt uns das Glück des Ankommens erspart.

WATZLAWICK hat sich diesmal aber tüchtig in seiner Paradoxie einer Anleitung zum Unglücklichsein verfangen. Denn er spricht jetzt nämlich lang und breit von den Vorteilen dieses Spiels, während einen Unglücksspieler doch vielmehr die Nachteile locken würden.

"Wenn das Ziel in weiter Ferne liegt, begreift auch der Dümme, daß der Weg dorthin lang und beschwerlich und die Reisevorbereitungen umfassend und zeitraubend sind. Da soll einen nur jemand dafür tadeln, noch nicht einmal aufgebrochen zu sein - und noch weniger droht einem Kritik, wenn man, einmal unterwegs, vom Wege abkommt und im Kreis marschiert oder längere Marschpausen einlegt." (65)

Ja, WATZLAWICK entblödet sich nicht zu schreiben:

"Mit dem Ankommen auch am hehrsten Ziel ist eine weitere Gefahr verbunden, die der gemeinsame Nenner der eingangs erwähnten Zitate ist, nämlich der Katzenjammer. Und um diese Gefahr weiß der Unglücksexperte." (65-66)

Damit hat WATZLAWICK sein Verwirrspiel vervollkommnet. Zunächst scheint es so, als ob man seine Ablehnung des Ankommens ironisch verstehen muß; daß er in Wirklichkeit meint, Ankommen mache doch unglücklich und deshalb Unglückssuchende davor warnt. Später scheint er aber ganz ernsthaft zu behaupten, Ankommen löse oft Katzenjammer, also Unglücklichkeit aus. Das müßte 'Un-

glücksexperten' nun doch gerade anlocken, aber merkwürdigerweise liest man bei WATZLAWICK, daß sie sich vor dieser Gefahr hüten.

Wenn jemand schon sein ganzes Buch als Paradoxie aufbaut, dann sollte er doch möglichst nicht selbst den Überblick verlieren und sich in seinen eigenen Paradoxie-Fallen fangen. Und wenn er sich stets an dem Motto "Ironie, verlaß mich nie" orientiert, dann kann er nicht plötzlich so einfach ins Ernstgemeinte ausscheren, ohne Verwirrung anzustiften. Zu WATZLAWICKS Gunsten könnte man allenfalls anführen: Seine Konfusion bestätigt den oben beschriebenen Standpunkt, daß Ankommen Vor- und Nachteile beinhaltet.

Und wenn WATZLAWICK - höchst unlogisch - einmal vor Ankommen warnt, weil es glücklich mache, und einmal, weil es unglücklich mache, mag man das so zurechtdeuten: Zum einen wendet er sich an die echten 'Unglückswilligen', für die das Unglück (oberflächlich gesehen) selbst das Ziel ist.

Zum anderen an diejenigen, denen das Unglück nur als Mittel zum Zweck dient; um auf leichtem Weg doch zum Glück oder wenigstens zur Bequemlichkeit o.a. zu kommen. Diesen empfiehlt er das geruhsame, anstrengungsfreie 'Unglück' des Nicht-Ankommens oder noch besser Nicht-Aufbrechens (wir haben ja aber schon gesehen, daß die Mittel-zum-Zweck-Unglücklichkeit keine echte ist).

Warum mit dem Ankommen Unglücklichkeit aufkommen kann

Trotz WATZLAWICKS Hin und Her dürfte jetzt klar sein, daß das Ankommen (neben Vorzügen) bestimmte Nachteile mit sich bringt. Woran liegt das aber? Und vor allem: Wieso zeigen sich manche Menschen besonders 'ankommensallergisch', neigen verstärkt zu Ankommensfurcht (vorher) oder Ankommensenttäuschung (nachher)?

Eine Ankommenenttäuschung kann durch ein symbolisches Ziel verursacht werden. Jemand will zwar eine bestimmte Arbeit vollenden, eine Leistung erbringen, aber das ist nur das Symbol für

eigentlich etwas ganz anders. Im Grunde möchte er so Anerkennung und Bestätigung erhalten, letztlich sucht er vielleicht auf diesem Wege nach echter Zuneigung, ja Liebe, wie bzw. weil er sie eben noch nie erfahren hat.

Hier sei auch darauf hingewiesen: Wenn sich ein Mensch ein besonders hohes Ziel steckt, folgt daraus sicherlich nicht schon, daß er es gar nicht erreichen möchte. Sondern er hofft wahrscheinlich gerade, mit dem hervorragenden Ziel entsprechend hervorragende Aufmerksamkeit, Bestätigung und Zuwendung zu erhalten. Eine großartige Aufgabe eignet sich auch besonders, um Gefühle von Ohnmächtigkeit und Minderwertigkeit abzuwehren, sich bedeutender, größer, wichtiger zu fühlen.

Wenn man nun am Zielpunkt angekommen ist, bleibt die Enttäuschung oft unvermeidlich. Denn eigentlich wollte man ja Anerkennung, Zuwendung etc. - und davon gibt es selten genug bzw. dauert sie meistens nicht lange an. Und selbst in dem Fall, daß eine besondere Leistung auch mit besonderem Beifall, Lohn, gar Ruhm belohnt wird - das Bedürfnis nach wirklicher Zuneigung, die ja gerade unabhängig von Leistung ist, wird nicht befriedigt. So erzielt man nur Ersatzbefriedigung bzw. Befriedigung eines Ersatzbedürfnisses.

Häufig tritt nach dem 'Zieleinlauf' eine typische Leere auf. Der Mensch hat eben ganz auf sein Wunschziel hingelebt, alles andere vernachlässigt. Vielleicht vermag er mit seinem Leben im Hier und Jetzt gar nicht viel anzufangen. Die Gegenwart ist ihm langweilig, öde, nur die Hoffnung auf die zukünftige Erfüllung eines "Traums" beflügelt ihn. Wenn die Zukunft dann zur Gegenwart wird, hat ihn die Leere wieder eingeholt.

Jemand, der seine Erfahrungen mit Ankommensdepressionen gemacht hat, kann eine Ankommensfurcht entwickeln, die ihn - mehr unbewußt - in der Tat den Abschluß einer Arbeit, die Beendigung eines Weges herauszögern oder sogar vermeiden läßt. Der Dank WATZLAWICKS, der so wieder was zu lachen hat, dürfte ihm gewiß sein.

Zum Schluß seines Kapitels berichtet WATZLAWICK zwei Kriegsepisoden aus dem Buch "Rache ist sauer" von George ORWELL, die erstens nicht richtig zum Thema passen und zweitens in der witzelnden Unglücks-Anleitung doch etwas deplaziert wirken; ich möchte deshalb auch nicht näher darauf eingehen.

WATZLAWICK erzählt diese Episoden wohl auch nur, um daraus den Gag zu gewinnen, daß Rache nicht immer süß ist, sondern auch sauer sein mag. Der ungefähre Zusammenhang mit dem Thema wäre: Solange wir auf Rache sinnen, aber ohnmächtig sind, sie durchzuführen, erscheint sie süß.

Sind wir aber angekommen - in einer Situation, in der wir Macht und Gelegenheit zur Rache besitzen - erlischt der Rachewunsch häufig. Die Rache dennoch auszuführen, macht uns dann eher unglücklich als glücklich. Da WATZLAWICK jedoch zur Unglücklichkeit anleiten möchte, muß man wohl annehmen, daß er uns allen die Rache ans Herz legt.

## 7. WENN ALLE ANTWORTEN FALSCH SIND - ZWICKMÜHLEN

Während WATZLAWICK bisher vorwiegend behandelt hat, wie man sich als Einzelner - für sich allein - unglücklich machen kann, geht es ihm im folgenden vor allem um Unglücksein in Beziehungen, die zwischenmenschliche Unglücklichkeit.

In dem Kapitel "Wenn du mich wirklich liebtest, würdest du gern Knoblauch essen" beschreibt er Zwickmühlen, in die Menschen typischerweise einander verwickeln. Er beginnt mit der Unterscheidung von Objektebene und Beziehungsebene bzw. Inhaltsaspekt und Beziehungsaspekt in der Kommunikation und gibt dafür folgendes Beispiel:

"Nehmen wir an, eine Frau fragt ihren Mann: 'Diese Suppe ist nach einem ganz neuen Rezept - schmeckt sie dir?' Wenn sie ihm schmeckt, kann er ohne weiteres "ja" sagen, und sie wird sich freuen. Schmeckt sie ihm aber nicht, und ist es ihm außerdem gleichgültig, sie zu enttäuschen, kann er ohne weiteres verneinen. Problematisch ist aber die (statistisch viel häufigere) Situation, daß er die Suppe scheußlich findet, seine Frau aber nicht kränken will. Aber auf der sogenannten Objektebene (also was den Gegenstand SUPPE betrifft) müßte seine Antwort 'nein' lauten. Auf der Beziehungsebene müßte er 'ja' sagen, denn er will sie ja nicht verletzen." (72-73)

Bei diesem "Es-ist-noch-Suppe-da" - Beispiel liegt wirklich eine Konfliktsituation vor, wie sie jeder kennt. Der Mann hat im Grunde nur zwei Antwortmöglichkeiten: Die erste ist, seiner Frau zu sagen, daß ihm die Suppe schmeckt, obwohl dies nicht der Wahrheit entspricht. Damit belügt er aber seine Frau, und das kann ihn selbst sowie die Beziehung belasten.

Außerdem besteht so die Gefahr, von jetzt an ewig die ungeliebte Suppe zum Souper vorgesetzt zu bekommen. Und je länger der Mann gute Miene zur schlechten Suppe macht, desto schwieriger wird es natürlich, mit der Wahrheit herauszurücken, daß ihm diese Speise gar nicht mundet. Denn um so größer die Kränkung für seine Frau, die ihm - vielleicht schon seit Jahren - mit ihrer 'Super-Suppe' eine besondere Freude zu bereiten glaubte.

So bleibt nur die zweite Möglichkeit, nämlich mit "nein, meine

Suppe esse ich nicht!" von Anfang an Widerstand zu leisten. Aber was schon beim Suppen-Kaspar schiefging, vermag auch in Beziehungen Unheil heraufzubeschwören - denn wie leicht führt eine solche Ablehnung zu Enttäuschung, Ärger, Streit etc.

WATZLAWICK fügt zwar an, der Mann könne der Frau die Ablehnung versüßen, indem er ihr seinen Dank für die Mühe ausspricht, die sie sich mit der Suppe gegeben hat. Aber zugleich mokiert sich WATZLAWICK über eine solche (von anderen Therapeuten empfohlene) Möglichkeit und bestreitet, daß sich so eine harmonische Konfliktlösung erreichen ließe, es bliebe ein 'Haar in der Suppe'.

Bei dem Suppen-Beispiel geht es also um eine Zwickmühle. In welcher Weise der Mann auch antwortet, sich verhält, in jedem Fall gerät er in einen Konflikt, es gibt kein Ausweichen. Das zeigt noch einmal den Widerspruch bei WATZLAWICK, der zum einen behauptet, jeder koche sich selbst sein Unglückssüppchen, und zum anderen beschreibt, wie man ohne eigenes Zutun Unglücksopfer - Suppen-Opfer - werden kann.

Die Zwickmühle könnte sogar noch verwickelter sein. Und zwar hängt das mit dem Beziehungsaspekt (der Beziehungsebene) der Kommunikation zusammen, worüber WATZLAWICK in der "Anleitung zum Unglücklichsein" nur recht oberflächliche Ausführungen macht.

In seinem Buch "Menschliche Kommunikation" wird dieser Beziehungsaspekt - einer Mitteilung - genauer bestimmt, und zwar als ein

"... Hinweis darauf, wie ihr Sender sie vom Empfänger verstanden haben möchte. Sie definiert also, wie der Sender die Beziehung zwischen sich und dem Empfänger sieht, und ist in diesem Sinn seine persönliche Stellungnahme zum anderen." (WATZLAWICK et al. 1969, 53)

Um beim Beispiel zu bleiben: Die Frau könnte ihrer Frage "Wie schmeckt's?" hinzufügen, der Mann solle ganz ehrlich seine Meinung sagen. Sie bestimmt damit die Beziehung als eine, in der man offen und aufrichtig miteinander umgeht. Nur leider ist damit keineswegs sichergestellt, daß die Frau wirklich eine ehr-



liehe Meinung hören möchte.

Sie kann ihrem Mann sogar gleichzeitig zu verstehen geben, er müsse sich aber in jedem Fall lobend äußern. Damit sind wir bei den Doppelbindungen angekommen.

### Die doppelbödigen Doppelbindungen

"Doppelbindung" ("double bind") hat nichts mit Skiern zu tun. Sondern es geht darum, daß man etwas aussagt und zugleich das Gegenteil davon. Bzw. daß man jemand zu etwas auffordert und ihm zugleich eine gegensätzliche Aufforderung gibt - also ein höchst doppelbödiges Verhalten.

Mit Doppelbindungen können Menschen - vor allem Kinder durch ihre Eltern - sehr verwirrt und verstört werden, es handelt sich um äußerst destruktive Verhaltensweisen. Meistens wird bei einer Doppelbindung die offene Aufforderung sprachlich geäußert, das gegenläufige Verlangen aber nonverbal, über 'Körpersprache'.

Um weiter in der Suppengeschichte herumzurühren: Während die Frau ihrem Mann sagt, er solle eine aufrichtige Antwort geben, kann sie ihn ängstlich ansehen und ihm damit vermitteln: 'Tue mir doch bitte nicht weh, indem du etwas Negatives sagst!' Oder sie guckt vorwurfsvoll, drohend u.a. und signalisiert damit: 'Wehe, wenn du die Suppe nicht lobst!'

Doppelbindungen - die man auch "Beziehungsfallen" nennt - bedeuten noch eine Verschärfung einer normalen Zwickmühle. Denn was hier von einem verlangt wird, ist - schon rein logisch - unmöglich, etwa zum einen die Wahrheit zu sprechen und zum anderen zu lügen. "Doppelt gemoppelt hält besser", heißt es. Und auch 'doppelt gebunden' hält besser, denn man wird dadurch in einem Fangnetz festgehalten, das kein Entweichen zuläßt.

Man muß sich wundern, daß WATZLAWICK es versäumt, bei seiner Suppen-Kaspar-Story auf Doppelbindungen einzugehen. Diese spielen in seiner Kommunikationstheorie nämlich eine entscheidende

Rolle. Sowohl was die Entstehung von Störungen angeht, aber auch ihre Therapie betreffend, da WATZLAWICK ja - wie schon berichtet - gerne mit sogenannten therapeutischen Doppelbindungen die Patienten angeht.

Es ist schwer, sich gegen Zwickmühlen und erst recht gegen Doppelbindungen zur Wehr zu setzen, vor allem, wenn sie von dem anderen gezielt zur Verwirrung eingesetzt werden. Oft scheint dem Opfer eines solchen Verhaltens gar nichts anderes übrig zu bleiben, als die Suppe auszulöffeln, obwohl es sie gar nicht eingebrockt hat.

Aber warum kann der Mann im Suppen-Beispiel nicht einfach eine ehrliche Antwort geben oder den Konflikt offen ansprechen? WATZLAWICK schreibt ja, daß Aufrichtigkeit hier zwangsläufig zu einer Auseinandersetzung führen wird, und es gibt durchaus Gründe, die diese Ansicht stützen.

Zum einen besitzen die meisten Menschen heutzutage kein besonders stabiles Selbstbewußtsein und reagieren zuweilen schon auf eine andere Meinung mit Gekränktheit und Verstimmtheit, so als ob man sie persönlich kritisiert hätte. Der 'Suppen-Mann' erwartet also zu Recht Ärger o.a. bei seiner Frau (obwohl sich doch über Geschmack nicht streiten läßt) und hat seinerseits wiederum Angst davor.

Zum ändern gibt es in unserer Gesellschaft eben bestimmte Regeln und Normen, die (mehr oder minder) Höflichkeit, Takt, damit z.T. aber auch Unehrlichkeit, ja Scheinheiligkeit vorschreiben. Einfach zu sagen, das einem ein (vorgesetztes) Essen nicht schmeckt - das tut man nicht. Auch ist das Zwickmühlen- und Doppelbindungsverhalten oft unbewußt. Wenn man jemanden damit konfrontiert, wird er - vielleicht empört - zurückweisen, sich so verhalten zu haben. Extreme Formen doppelbindenden, doppelbödigen Verhaltens sind wohl nur einer Therapie zugänglich.

Aber für den Normalfall gilt doch: Nur mit - offensiver - Offenheit läßt sich der Gordische Knoten des Bindungsnetzes durchschlagen. Man muß den Mut zur Ehrlichkeit aufbringen, muß Angst,

Enttäuschung und Ärger beim anderen - aber auch bei sich selbst - in Kauf zu nehmen bereit sein.

Jedenfalls in partnerschaftlichen Beziehungen dürfte jedoch der Wert der Aufrichtigkeit höher einzuschätzen sein als das 'Schonklima' einer ständigen Konfliktvermeidung (ohne einer exzessiven Konfrontation das Wort zu reden). Ehrlichkeit ist eine Voraussetzung, um "ohne Netz und doppelten Boden" miteinander umzugehen.

Daß WATZLAWICK so wenig auf Offenheit setzt, liegt wohl auch an seiner grundsätzlichen psychotechnischen Orientierung. Er meint, Menschen könne man nur durch Tricks, Kniffe u.a. ihre 'Unglücklichmachenschaften' austreiben. So schreibt er - hier mit schöner Offenheit:

"Auf Grund unserer bisherigen Erfahrungen haben wir keinen Zweifel, daß von bestimmten Seiten Kritik an der 'unaufrichtigen', 'manipulativen' Natur unseres Vorgehens geübt werden wird. Doch 'Aufrichtigkeit' ist neuerdings zu einem Schlagwort geworden, zu einer Scheinheiligkeit sui generis, die zudem in etwas nebelhafter Weise unterstellt, daß es so etwas wie eine "richtige" Anschauungsweise gibt - womit meist natürlich die EIGENE Sicht gemeint ist." (WATZLAWICK et al. 1974, 13)

### Watzlawickmühlen

Es wird kaum verwundern, daß WATZLAWICK - gemäß seiner Anleitung zum Unglücklichsein - nun Ratschläge zur Konstruktion von Zwickmühlen gibt, indem man absichtlich die Objekt- und Beziehungsebene in der Kommunikation vermischt. Bei diesen Fallstricken, Winkelzügen, Ränkespielen kann er sich so richtig austoben, da kommt Freude auf.

Eine Methode ist: A fragt seinen Partner B, warum dieser zornig auf ihn sei. Fühlt sich B tatsächlich zornig oder sagt es zumindestens (von A gedrängt), so kann A das dazu benutzen, jetzt (ebenfalls) mit Zorn, Gekränktheit, Enttäuschung o.a. zu reagieren. Der Konflikt ist da.

Streitet B ab, zornig zu sein, dann äußert A den Verdacht, B

sage ihm nicht die Wahrheit. Und dies dient A nun wiederum dazu, in Zorn o.a. zu geraten und B zu attackieren. Verständlicherweise wird es dann nicht lange auf sich warten lassen, bis B wirklich zornig ist. - Wie B auch antwortet, es kommt zum Streit.

Eine ähnliche Zwickmühle spielt nach WATZLAWICK eine wichtige Rolle in der Psychotherapie. Sie wird besonders in Kliniken für psychisch gestörte Menschen angewandt, aber von den Therapeuten. Ausgangspunkt ist: Man bietet einem Patienten an, z.B. an einer Gruppentherapie teilzunehmen, und betont, der könne sich frei entscheiden.

Wenn der Patient an der Gruppe teilnimmt (aus welcher Motivation sei hier einmal ausgeklammert), so schließt man daraus: Er ist noch krank, denn er benötigt ja noch Therapie. Entscheidet sich der Patient aber gegen die Gruppensitzungen, so wird dies vom Therapeuten als Widerstand gegen die Therapie interpretiert, und dies gilt erst recht als gestörtes Verhalten.

Als besonderes Rezept nennt WATZLAWICK das Prinzip der 'Illusion der Alternativen'. Man stellt dem Kommunikationspartner zwei Möglichkeiten zur Auswahl, sagen wir X und Y. Wählt er die Möglichkeit X, hätte er Y wählen sollen. Wählt er aber Y, hätte er X wählen müssen. Es war also nur eine Illusion, daß er sich für eine der beiden Alternativen entscheiden dürfte.

WATZLAWICK nennt noch verschiedene andere Beispiele. Sicher sind seine Beschreibungen vielfach treffend und - wenn man so will - auch witzig. Nur, gerade Zwickmühlen und Doppelbindungen sind besonders destruktive Verhaltensweisen, sie können eine Menge - ganz unkomischer, vielmehr sehr ernster - Unglücklichkeit anrichten.

Dabei ist zunächst an die Opfer solcher Fallen zu denken. Sie fühlen sich oft verwirrt, durcheinandergebracht, ja 'verrückt-gemacht'<sup>1</sup>. Besonders Kinder sind durch 'Beziehungsfallen' ihrer Eltern stark gefährdet, da sie sich kaum der Beziehung zu entziehen vermögen. Nach der Double-bind-Theorie von BATES können Kinder durch die Widersprüche ständiger Doppelbindungs-

Äußerungen tatsächlich in eine Psychose, in eine Schizophrenie getrieben werden.

Was nun die Anwender von Zwickmühlen u.a. - die 'Fallensteller'- betrifft, so mag die 'Tücke' und 'Gemeinheit' ihres Verhaltens dazu verführen, sie zu verurteilen, und sei es auch durch Ironie getarnt. Aber es gilt, auch das Leiden und den Leidensdruck hinter dieser Destruktivität zu erkennen.

Obwohl ein solcher Mensch Befriedigung daraus zu ziehen scheint, andere in Verwirrung zu stürzen, so ist sein Handeln letztlich doch als eine Art Notmaßnahme aufzufassen. Der Betreffende wurde selbst durch destruktive Kommunikation in der Kindheit so gestört, verstört, daß er nur noch auf entsprechend zerstörerische Weise kommunizieren kann. Er drückt gewissermaßen die Zerstörung, die man an ihm vollzogen hat, immer wieder durch sein Verhalten aus.

Ein Verständnis für die Entstehung von Doppelbindungs-verhalten etc. bedeutet noch nicht, es zu tolerieren. Sondern man muß zweifelsohne anstreben, derartige negative Kontaktmuster bei sich selbst und anderen abzubauen, zugunsten einer klaren und offenen Kommunikation.

Vor allem müssen Personengruppen, die sich in einer besonders schwachen Position befinden, etwa Kinder oder psychisch gestörte Menschen, möglichst vor derartigen Einflüssen bewahrt werden. Dies erfordert aber oft Psychotherapie, gerade auch Familientherapie, bzw. sorgfältigere Therapeutenausbildung und -supervision.

WATZLAWICK behandelt in seinem Zwickmühlen-Kapitel auch schon die Problematik, daß jemand von einem anderen fordert, er solle nicht nur etwas tun, sondern dies gerne tun (vgl. "Wenn du mich liebtest, würdest du gern Knoblauch essen"). Dieses Thema gehört aber mehr ins in nächste Kapitel über Spontaneität und soll erst dort aufgegriffen werden.

## 8. MUSS SPONTANEITÄT SPONTAN SEIN?

In dem Kapitel "Sei Spontan!" geht es WATZLAWICK um Paradoxien in der Kommunikation, vor allem eben um die Paradoxie, die sich - seiner Auffassung nach - in dem Satz "Sei spontan!" ausdrückt. Die 'Sei spontan!' - Paradoxie spielt eine entscheidende Rolle in WATZLAWICKS Kommunikationstheorie und -therapie; entsprechend ist sie eine gute, allzugute Bekannte aus seinen bisherigen Büchern. In der "Anleitung" führt er dieses, sein Lieblings-thema, wie folgt ein:

"Doch all die eben erwähnten Variationen zum Thema 'Liebe und Knoblauch' sind im Grunde harmlose Geplänkel verglichen mit der Brisanz, die der so täuschend harmlosen Forderung nach spontanem Verhalten innewohnt. Von all den Knoten, Dilemmata und Fallen, die sich in die Struktur menschlicher Kommunikation einbauen lassen, ist die sogenannte 'Sei spontan!' - Paradoxie sicherlich die weitestverbreitete." (87)

WATZLAWICK behauptet darüberhinaus, diese Paradoxie werden "allen formallogischen Anforderungen" (88) gerecht; er meint damit, daß sie die Form eines logischen Widerspruchs besitzt. Ohne den Leser durch ausführliche logische Analysen zu verschrecken, sei doch etwas genauer - wenn auch mit manchen Vereinfachungen - dargelegt, worauf WATZLAWICK hinauswill (dabei kann ich auf einige Unkorrektheiten in seinem Text hier nicht eingehen).

Ein logischer Widerspruch liegt dann vor, wenn eine Aussage und deren Verneinung zugleich behauptet werden, also z.B.: "Er ist spontan und er ist nicht spontan." Ein solcher widersprüchlicher Satz gilt - gemäß dem Gesetz vom ausgeschlossenen Widerspruch - notwendig als falsch, was ja wohl unmittelbar einleuchtet.

Aber nicht nur ein Aussagesatz kann widersprüchlich sein, sondern auch ein Aufforderungssatz (dabei gibt es allerdings einige - hier nicht zu diskutierende - Probleme). Z.B. die Sätze "Sei spontan und sei nicht spontan!" und "Handele spontan und handele nicht spontan!" Sie enthalten widersprüchliche Auffor-

derungen, die der Angesprochene somit unmöglich zu erfüllen vermag.

Aber wie kommt WATZLAWICK zu der Auffassung, allein der Aufforderungssatz "Sei spontan!" berge bereits einen Widerspruch? Dies liegt daran, wie er die Bedeutung von "spontan" bestimmt, nämlich: Etwas spontan tun, heißt, es von selbst tun, also nicht auf Aufforderung.

Wenn ich nun zu jemandem sage "Sei spontan!" oder "Tue das und das spontan!", so ersuche ich ihn, von selbst zu handeln. Indem ich ihn aber darum ersuche, schließe ich doch ein spontanes Verhalten des Angesprochenen gerade aus. Denn wenn er jetzt das gewünschte Verhalten zeigt, tut er dies aufgrund meiner Aufforderung, somit nicht von selbst.

Man könnte daher den Satz "Sei spontan!" bzw. - hier besser zu verwenden - "Handele spontan!" interpretieren als: 'Handele von selbst und handele nicht von selbst!' Oder - da 'von selbst handeln' ja mit 'spontan handeln' gleichgesetzt wurde - als 'Handele spontan und handele nicht spontan!' Und damit ist der Widerspruch aufgewiesen.

WATZLAWICK spricht noch einen zweiten Widerspruch an, den er allerdings mit dem ersten vermischt.

Etwas spontan tun, kann ja auch verstanden werden als etwas unwillkürlich tun, im Gegensatz zu geplant, absichtlich (diese Bedeutung von "spontan" hängt zwar mit der ersten zusammen, ist aber doch zu unterscheiden).

Ebenso, wie eine Aufforderung ein Handeln aus sich selbst ausschließt, dürfte sie ein unwillkürliches Handeln unmöglich machen. Denn die Aufforderung - wenn sie überhaupt beachtet wird - führt dazu, daß man den Vorsatz faßt, plant, ihr Folge zu leisten. Es geht somit hier um den Widerspruch: 'Handele unwillkürlich und handele nicht unwillkürlich!'

WATZLAWICK scheint demnach Recht zu haben, wenn er behauptet, der Satz "Sei spontan!" beinhalte eine widersprüchliche und folglich unerfüllbare, ja sinnlose Aufforderung.

Hier soll aber gezeigt werden, daß eine Aufforderung zur Spontaneität durchaus (in gewissen Grenzen) Sinn besitzt.

Stimmt vielleicht mit der Logik etwas nicht? Wohl kaum, vielmehr stimmt mit WATZLAWICKS Analyse des Spontaneitätsbegriffs manches nicht. Und zwar ist es wieder das alte Unglück mit WATZLAWICK, er geht einfach zu oberflächlich und undifferenziert zur Sache. Ich werde im folgenden versuchen, die sehr komplizierte Spontaneitätsproblematik aufzuhellen, wobei auch ich hier manche Vereinfachung, Ungenauigkeit etc. nicht vermeiden kann.

Kann man auf Aufforderung etwas von selbst tun?

Betrachten wir zunächst die Bedeutungskomponente "von selbst"<sup>1</sup> des Wortes "spontan". Dazu ein Beispiel: Eine Frau sagt zu ihrem Mann: "Erzähle mir doch mal spontan, was du so am Tag im Büro erlebst." Die Frau möchte, daß ihr Mann von sich aus, ohne von ihr aufgefordert zu werden, von seinem Büroalltag berichtet.

Wenn der Mann nun direkt anschließend vom heutigen Tag erzählt, kann man das in der Tat wohl kaum spontan nennen. Aber angenommen, er schildert ab jetzt immer häufiger seiner Frau, was sich so bei der Arbeit tat, und zwar ohne, daß sie ihn wieder darum bittet.

Läßt sich dann auch noch behaupten, er tue das nicht von selbst? Vielleicht hätte er schon gerne früher mit seiner Frau die Büroerfahrungen besprochen, meinte aber, es wäre ihr nicht wichtig, oder befürchtete sogar, sie zu langweilen. Die Aufforderung ist ihm Anlaß, sein Verhalten - in selbst gewünschter Weise - zu verändern, und diese Veränderung wird ihm zur neuen Gewohnheit.

Soll man wirklich weiterhin daran festhalten, das Erzählen wäre nicht spontan, es würde immer noch von der ursprünglichen Aufforderung ausgelöst? Das ist doch absurd. Damit wird diese ei-



ne Aufforderung einfach völlig überbewertet.

Vielleicht hatte der Mann früher eine Freundin, die ihm einmal sagte, er möge sie doch mit dem ewigen Büroklatsch verschonen. Und aufgrund dieser Mahnung der Freundin stellte er seine - spontanen - Büroberichte ein, was er auch bei seiner Frau beibehielt. So betrachtet war gerade das Nicht-Erzählen das unspontane Verhalten, stammte nicht aus ihm selbst.

Generell gilt: Unser Verhalten und Handeln ist zum großen Teil von Aufforderungen, Wünschen, 'Befehlen' anderer abhängig, die wir zu irgendeiner Zeit erhalten haben. Es gibt überhaupt keine absolute, reine Spontaneität, also ein Verhalten, das nicht mit irgendwelchen früheren Aufforderungen zusammenhängt. Es ist schwer verständlich, daß gerade WATZLAWICK, der doch auf Kommunikationsprozesse spezialisiert ist, das nicht berücksichtigt.

Im Grunde darf man Aufforderungen auch gar nicht isoliert betrachten, sondern hat sie im Gesamtzusammenhang äußerer Reize zu sehen: Alles, was wir sehen, hören, riechen usw. - alle Wahrnehmungen der Gegenwart wie Vergangenheit - beeinflussen uns. Unser Handeln erfolgt nie ganz von selbst, sondern im Wechselspiel von inneren Antrieben und äußeren Reizen, ist nie nur Aktion, vielmehr immer auch Reaktion.

Vor allem aber: Viele Aufforderungen, die wir in unserem Leben erhalten, insbesondere in der Kindheit, verinnerlichen wir - sie werden allmählich ein Bestandteil unseres Selbst. Für so erlerntes Verhalten gilt also, daß es ursprünglich 'auf Aufforderung<sup>1</sup> vollzogen wird, später jedoch 'von selbst<sup>1</sup>. Eine strikte Trennung ist hier einfach nicht möglich.

Fazit: WATZLAWICK hat zwar insoweit Recht: Ein unmittelbares Befolgen einer Aufforderung kann nicht von selbst geschehen. Auf längere Sicht vermag aber eine Aufforderung durchaus zu einem "von selbst"-Verhalten führen - wie es überhaupt keine Spontaneität gibt, die völlig unabhängig von früheren Bitten, Befehlen, Mahnungen etc. ist. Von daher besitzt ein Satz wie "Sei spontan!" oder "Tue dies spontan!" (mit dem meistens auch gar

kein sofortiges Spontan-Verhalten gefordert wird) durchaus einen Sinn.

Es verwundert, daß gerade WATZLAWICK, der Pragmatiker und Pragmatist, hier so einen spitzfindigen und formalistischen Standpunkt einnimmt. Seine Liebe zur formalen Logik ist zwar bekannt, nur müssen wir diese Liebe als recht einseitig bezeichnen, wenn WATZLAWICK das komplexe Phänomen 'Spontaneität' logisch-reduktionistisch simplifiziert. Ob WATZLAWICK - der Kämpfer für eine reine Spontaneität - insgeheim ein Sponti ist?

Kann man auf Aufforderung etwas unwillkürlich tun?

Wir hatten gesehen, daß WATZLAWICK den Satz "Sei spontan!" offensichtlich aus zwei Gründen für paradox hält, erstens, weil man auf Aufforderung nicht von selbst handeln könne, und zweitens, weil man auf Aufforderung nicht unwillkürlich, sondern nur vorsätzlich handeln könne. Diesem zweiten Fall wenden wir uns jetzt zu.

Es lassen sich hier grundsätzlich Zweifel anmelden. Läßt sich auf Aufforderung wirklich nicht unwillkürlich handeln? Nehmen wir nochmals das Beispiel, daß die Frau zu ihrem Mann sagt: "Erzähle mir spontan aus dem Büro!" Er mag doch ganz unwillkürlich reagieren mit einem ärgerlichen "Laß mich in Ruhe!" -entgegen der Aufforderung.

Und dies ist wohl der entscheidende Punkt: Zwar kann man sich auf eine Spontan-Aufforderung hin doch unwillkürlich verhalten. Aber wenn man genau die Aufforderung befolgt, dann dürfte das einen Vorsatz verlangen. Und da dieser Fall ja vor allem interessiert, lautet die eigentliche Frage: Können wir mit Vorsatz unwillkürlich handeln?

Das ergibt sich auch noch aus einem weiteren Grund. WATZLAWICK deutet nämlich an, auch eine Aufforderung an sich selbst schließe Spontaneität aus. Da eine solche Aufforderung ja von selbst geschieht, kommt das erste Problem (des Fremdwillens)

nicht in Betracht. Dagegen liegt es nahe davon auszugehen, daß eine Selbstaufforderung zwangsläufig zu einem Vorsatz führt oder sogar bereits selbst einen Vorsatz bedeutet.

Also: Kann ein vorsätzliches Verhalten spontan im Sinne von unwillkürlich sein? Zur Beantwortung müssen wir zunächst genauer zwischen diesen beiden Verhaltensformen unterscheiden (es wären auch die Extremstandpunkte denkbar, jedes Verhalten sei vorsätzlich oder - umgekehrt - jedes sei unwillkürlich, aber das führt hier zu weit ab).

1) vorsätzliches, unspontanes Verhalten

Es erfolgt verzögert, nach Planung, bzw. gehemmt, unter Kontrolle.

2) unwillkürliches, spontanes Verhalten

Es erfolgt gemäß dem ersten Impuls, ohne Lenkung.

a) echt, real

Das Verhalten entspricht den echten Gefühlen, Bedürfnissen, Gedanken usw.

b) unecht, unreal

Das Verhalten entspricht unechten Gefühlen, Bedürfnissen, Gedanken usw.

Zur Veranschaulichung greifen wir einfach noch einmal zu unserer Suppe zurück, obschon diese - inzwischen reichlich kalt - auch nur noch 'kalter Kaffee' ist. Wenn die Frau ihren Mann fragt, wie ihm die neue Suppe schmeckt, kann er in folgender Weise antworten:

1) vorsätzlich, unspontan

Kurz überlegen, Situation 'abchecken', und danach - mit bestimmter Absicht - eine Antwort geben.

2) unwillkürlich, spontan

a) echt: Seinem ersten Impuls folgend sagen, daß ihm die Suppe nicht schmeckt - wie es seinen echten Gefühlen entspricht.

b) unecht: Seinem ersten Impuls folgend sagen, daß ihm die Suppe schmeckt, obwohl dies nicht seinen echten Gefühlen entspricht.

Gemäß unserer wahren Natur würden wir normalerweise spontan im Sinne von b) handeln. Dazu sind wir aber heute vielfach nicht

mehr fähig. Entweder wir handeln geplant, kontrolliert, weil wir uns bewußt nach gesellschaftlichen Regeln richten, die Spontanverhalten - durch allmögliche Gebote und Verbote - stark einschränken.

Oder wir handeln zwar unwillkürlich nach unserem ersten Impuls. Da wir jedoch viele gesellschaftliche Normen und Regeln tief verinnerlicht haben, hindern diese uns - in Form von Ängsten u.a. oder auch ganz unbewußt -, unsere echten Gefühle und Gedanken spontan zu äußern bzw. als Handlung zu vollziehen.

Der heutige Mensch ist seinem realen Selbst oft so weit abgeschnitten, daß er kaum noch Zugang dazu hat - die wirklichen Gefühle, Wünsche, Meinungen sind stark verdrängt. Stattdessen lebt er als irrealer Fassadenperson. Und sein erster Impuls bringt eben meistens dann auch nur etwas Anerzogenes, Oberflächliches, Unechtes zum Ausdruck - das ist Pseudospontaneität.

Nach diesen Erläuterungen können wir wohl festhalten: Jemand, der vorsätzlich handelt, handelt eben nicht unwillkürlich-spontan. Und jemand, der sich unecht spontan verhält, verhält sich eben nicht wirklich spontan. Nur unser Problem ist damit noch nicht gelöst.

Denn wenn auch ein spontanes Verhalten selbst nicht vorsätzlich sein kann, so spielt der Vorsatz doch eine Rolle beim Übergang von unspontanem zu spontanem Verhalten. Und so läßt sich denn das "Sei spontan!" oder - genauer - "Werde spontan!" interpretieren: Man fordert andere oder sich selbst auf, willentlich einen Änderungsprozeß zu beginnen, der erst am Ende in unwillkürliches Verhalten mündet.

Zwar könnte man einwenden, das Erlernen von (realer) Spontaneität müßte auch selbst rein spontan verlaufen. Da wir ja ursprünglich - als Kinder - alle spontan waren, bis dies durch Hemmungen etc. blockiert wurde, hätten wir einfach nur die Hemmungen loszulassen.

Wenn es auch richtig ist, daß wir das Spontansein 'nur' wieder-

erlernen (bzw. die Unspontaneität verlernen) müssen - der Prozeß der 'Enthemmung' ist ein sehr schwieriges Unterfangen, das durchaus auch Vorsatz, Planung etc. fordert. Allerdings nicht nur: Sondern man benötigt ein subtiles Zusammenwirken von Anstrengung und 'Fallenlassen', von Willensvorsatz und Unwillkürlichkeit. Der Vorsatz hat den Anstoß zu geben, dann heißt es 'kommen lassen'.

Zur Verdeutlichung mag das Autogene Training dienen, welches als 'konzentrierte Selbstentspannung' bestimmt wird. Auch hier muß man einen Willensakt, nämlich die Konzentration, mit einem Akt der Lösung, der Entspannung verbinden. Weder kann man die Entspannung allein vorsatzhaft mit dem Willen herbeizwingen, noch läßt sie sich - beim Lernen - einfach durch Unwillkürlichkeit erreichen.

Fazit: Auch wenn wir den Satz "Sei spontan!" interpretieren als 'Sei vorsätzlich spontan!' oder 'Bemühe dich, spontan zu sein!' ist er nicht unsinnig, paradox, wie WATZLAWICK es behauptet. Man sagt diesen Satz zu jemandem, der noch nicht (echt) spontan ist, aber es werden soll. Und dazu bedarf es eben - auch - des Vorsatzes, um gegenläufige Vorsatzbildungen oder die Automatik von Pseudospontaneität zu durchbrechen.

Kann man auf Aufforderung etwas gerne tun?

Wir müssen unterscheiden zwischen allgemeinen Spontaneitätsaufforderungen ("Sei spontan!", "Handele spontan!") und speziellen ("Tue dies und jenes spontan!"). Eine solche spezielle Aufforderung läßt sich in etwa gleichsetzen mit dem Satz "Tue dies und jenes gerne!" Entsprechend hält WATZLAWICK auch 'Tue-das-gerne!'-Aufforderungen für unsinnig.

Zur Veranschaulichung ein Beispiel: Ein Mann sagt zu seiner Frau: "Umarme mich gerne!" Damit fordert er sie auf, ihn auf ihren eigenen Wunsch hin zu umarmen, d.h. ja aber unwillkürlich. Sie soll nicht nach Vorsatz handeln, auch nicht, um ihm

einen Gefallen zu tun; aber sie soll ebenfalls nicht ihre positiven Gefühle unterdrücken.

Wir müssen hier allerdings zweierlei genau unterscheiden, nämlich Bedürfnisse (bzw. deren Äußerungen) und Aufforderungen:

a) Der Mann im Beispiel hat das Bedürfnis, daß seine Frau ihn gerne umarmt und äußert das (z.B. mit "Ich wünsch(t)e mir, dass du mich gerne umarmst."), ohne sie aber direkt aufzufordern.

b) Der Mann setzt sein Bedürfnis in eine direkte Aufforderung um (z.B. mit "Du sollst mich gerne umarmen!").

WATZLAWICK scheint auch den Fall a) zu kritisieren bzw. vermischt er ihn mit dem Fall b). Ich werde deshalb hier zunächst das Problem a) behandeln, obwohl es eigentlich nicht zur Spontaneitätsproblematik gehört. In der Praxis lassen sich allerdings Bedürfnisäußerungen und Aufforderungen oft nur schwer unterscheiden.

Wir wünschen uns oft, daß andere etwas mögen und gerne tun, was auch wir mögen und gerne tun. Das ist je nach Bedeutung der Bedürfnisse ganz unterschiedlich zu beurteilen. Betrachten wir zunächst WATZLAWICKS Beispiel aus dem letzten Kapitel: Einer will unbedingt, daß sein Partner auch gerne Knoblauch ißt, sonst fühlt er sich selbst abgelehnt.

Hier liegt offensichtlich eine erhebliche Ich-Schwäche vor, der Betreffende erlebt sich und die Beziehung zum Partner auch schon durch solche unbedeutenden Verschiedenheiten bedroht. Relativ viele Menschen haben das (oft unbewußte) Bedürfnis nach einer symbiotischen Beziehung, einer fast vollständigen Übereinstimmung mit ihrem Lebensgefährten, wie diese in der frühesten Kindheit - im Verhältnis zwischen Mutter und Säugling - vorkommt bzw. vorkommen soll.

In dieser Zeit müssen wir auch den Hauptgrund dafür suchen, daß Erwachsene noch eine ausgeprägt symbiotische Beziehung wünschen, die für sie nicht mehr angemessen ist. Denn durch Störungen der Mutter-Kind-Einheit - wenn die Mutter nicht die Fähigkeit oder Bereitschaft besitzt, sich ganz auf das Baby einzulassen - bleiben dessen



Symbiosebedürfnisse unbefriedigt und werden dadurch fixiert, bleiben erhalten bis ins Erwachsenenalter.

WATZLAWICK bringt im Knoblauch-Kapitel noch ein anderes Beispiel. Es geht darum, daß der eine Partner den Wunsch äußert, der andere möge ihn zum Flughafen bringen, und zwar gerne. In diesem Fall ist es schon eher adäquat, wenn jemand das Bedürfnis hat, der andere solle ihn nicht einfach wie ein unbeteiligter Taxifahrer oder sogar deutlich unwillig, sondern 'mit Herz<sup>1</sup> fahren.

Bei dem Wunsch, der Freund/die Freundin möge einen umarmen, küssen etc., dürfte ganz klar sein, daß die Umarmung allein nicht die volle Befriedigung gibt, sondern nur, wenn der andere das auch gerne macht. Um noch einmal auf die Begriffe Objekt- und Beziehungsebene in der Kommunikation zurückzukommen: Das 'Objekt' Kuß zählt nicht viel, falls damit nicht zugleich - auf der Beziehungsebene - Zuneigung ausgedrückt wird.

Wir können also festhalten: Bei unbedeutenden Punkten ist es in der Tat problematisch, wenn man es sich unbedingt wünscht oder es braucht, daß der Lebenspartner oder ein anderer eine Handlung gerne ausführt; im Extrem verweist dies eben auf eine psychische Störung. Bei wesentlichen Bedürfnissen halte ich es aber - anders als WATZLAWICK - für verständlich und berechtigt, wenn ihre Erfüllung vom 'Gernetun' des Gegenüber abhängt.

Und es ist sicher richtig und wichtig, solche Wünsche auch auszudrücken. Unterläßt man das nämlich, wird man wahrscheinlich immer unzufriedener werden. Und der andere weiß ja oft gar nicht, was wir gerne wollen; vielleicht will er dasselbe, und es gibt gar kein Problem. Und wenn nicht, so wird er durch eine Bedürfnisäußerung weniger leicht als bei einer Aufforderung unter Druck gesetzt.

Kommen wir jetzt zu dem Problem b) der Aufforderungen. Dabei sind zwei Fragen zu unterscheiden:

x) Kann man auf Aufforderung etwas gerne tun? (also die Haupt-



frage),

y) ist es angemessen und sinnvoll, jemanden aufzufordern, etwas gerne zu tun?

Wir hatten gesehen, daß WATZLAWICK eine Aufforderung, etwas gerne zu machen, für paradox und damit sinnlos hält, entsprechend seiner Analyse der Spontaneität.

Zur genaueren Aufhellung des Problems müssen - es ist leider ziemlich kompliziert - nochmals zwei Möglichkeiten unterschieden werden, anhand unseres Umarmungsbeispiels:

Die eine ist: Die Frau hat von ihren echten Bedürfnissen her durchaus den Impuls, ihren Mann (öfters) zu umarmen. Durch Hemmungen oder unechte Gegenbestrebungen läßt sie sich aber daran hindern, ihren wahren Gefühlen zu vertrauen, sie ganz zuzulassen, auszudrücken und in Handlung umzusetzen. Die andere Möglichkeit ist: Die Frau möchte aufgrund ihrer realen Wünsche und Gefühle ihren Mann nicht (öfters) umarmen.

Im ersten Fall geht es also darum: Kann jemand auf Aufforderung, damit vorsätzlich, von Unspontaneität oder unechter Spontaneität zu echter Spontaneität übergehen? Wie schon besprochen wurde, ist dies grundsätzlich möglich. Allerdings handelt es sich dabei um einen Lernprozeß, der i. allg. seine Zeit braucht und häufig wohl nur im Rahmen einer Therapie gelingt.

Im zweiten Fall geht es darum: Kann jemand auf Aufforderung, somit vorsätzlich, von echtem Spontansein zu Pseudospontansein hinüberwechseln? Im Beispiel: Kann die Frau, die ihren Mann von ihrem realen Selbst her nicht spontan-gerne umarmt, sich mit Absicht, Planung so umprogrammieren, daß sie ihn doch gerne in die Arme schließt?

WATZLAWICK bringt verschiedene Beispiele, die zeigen sollen, so etwas wäre nicht durchführbar. Aber es ist doch eigentlich unbezweifelbar, daß solche Bedürfnis- und Gefühlsumlenkungen auf Aufforderung geschehen (wenn dabei neben den ausgelösten Vorsätzen auch noch andere Faktoren eine Rolle spielen). Das passiert doch vor allem unablässig bei der Erziehung, wiederum

in einem längeren Prozeß.

Und damit wären wir beim Punkt y), ob solche Aufforderungen angemessen und legitim sind. Nun, bleiben wir zunächst noch bei dem Umarmungsbeispiel: Bei der ersten Möglichkeit wollte die Frau ja von ihren realen Gefühlen aus gerne ihren Mann umarmen. Wenn dieser das spürt, ist es wohl legitim und sinnvoll, sie mit einer 'Tue-das-gernel'-Aufforderung zu ermutigen, ihre Hemmungen zu überwinden und damit mehr sie selbst zu sein.

Insofern die Frau aber ihren Mann wirklich nicht gerne umarmt, läuft der Satz "Umarme mich gerne!" auf eine Manipulation hinaus. Denn sie wird ja aufgefordert, ihre wahren Gefühle und Empfindungen zu verändern, so daß sie ihn unwillkürlich-spontan in den Arm nimmt (und ihn nicht - mit Schauspielerei - "auf den Arm nimmt<sup>1</sup>). Eine solche Aufforderung ist daher illegitim (wobei sich der Mann natürlich auch einfach irren mag) und wird von einem Erwachsenen oft auch zurückgewiesen werden.

Ganz anders stellt sich die Situation für Kinder dar. WATZLAWICK weist in mehreren Beispielen darauf hin, wie Eltern ihre Kinder durch solche Tue-das-gerne-Gebote zu manipulieren versuchen. Er meint eben nur, erfolglos, während in Wirklichkeit - auf längere Sicht - diese Aufforderungen leider durchaus wirken können, das Kind schließlich selbst meint, das Geforderte gerne zu tun. So verliert es seine natürliche Spontaneität und wird unspontan oder pseudospontan.

WATZLAWICKS "Anleitung" - eine 'Sei spontan!'-Paradoxie?

Wie wir sahen, lehnt WATZLAWICK Aufforderungssätze wie "Sei spontan!", "Tue dies spontan!", "Tue dies gerne!" usw. als paradox, unerfüllbar und unglücklichmachend ab. Denn man könne auf Aufforderung bzw. Selbstaufforderung nicht spontan ein bestimmtes Verhalten und schon gar nicht bestimmte Gefühle hervorrufen. Entsprechend kritisiert WATZLAWICK auch die Aufforderung 'Sei glücklich!'

Zunächst einmal ist es doch eigentlich recht erstaunlich, dies gerade bei WATZLAWICK zu lesen. Denn er versucht uns doch klarzumachen, daß wir selbst unser Glücklichsein oder Unglücklichsein produzieren und letztlich nur wir allein es verändern können. Aber auch Glücklichkeit und Unglücklichkeit sind doch primär Gefühlszustände.

Bestimmen wir unser Un/Glück also doch nicht selbst? Verrät WATZLAWICK hier nicht die Hauptaussage seiner "Anleitung"? Oder was sollen wir sonst davon halten, wenn er schreibt:

"Dagegen ist es verlorene Liebesmühe, bei in dieser Hinsicht untrainierten Menschen Schuldgefühle erwecken zu wollen. Das sind nämlich jene Dickhäuter, die Gefühlsverstimmungen zwar genauso kennen, wie die Traurigkeitsexperten, die aber schon immer der Ansicht sind, daß gelegentliche Traurigkeit ein unvermeidbarer Teil des Alltagslebens ist; daß sie kommt und geht, wer weiß, wieso; und daß sie, wenn nicht heute abend, dann halt morgen früh wieder vergangen sein wird." (92)

Man lese und staune: Da gibt es also Unglücklichsein, das kommt und geht, das keiner gemacht, konstruiert, herbeigerufen und auch nicht gewollt, ersehnt hat. Wo bleibt denn da der Unglückschöpfer, der sich selbst seine Unglücklichkeit erschafft und sie auch nur selbst wieder abschaffen kann?

In gewisser Weise nimmt WATZLAWICK hier eine Position ein, die stärker als meine die (vorsätzliche, geplante) Veränderbarkeit von Unglücklichsein in Frage stellt. Denn ich habe ja aufgezeigt, daß es in gewissen Grenzen durchaus möglich und sinnvoll ist, mit Absicht, gezielt auf seine Gefühle und sein Verhalten einzuwirken.

Und zwar, indem man versucht zu lernen, verdrängte Gefühle spontan zuzulassen, auszudrücken und im Verhalten zu verwirklichen. Selbstverständlich geht das nicht ruckzuck, als unmittelbare Reaktion auf die Aufforderung eines anderen oder von einem selbst, aber man kann sich das als Lernziel setzen.

Wenn jedoch WATZLAWICK die Meinung vertritt, eine Aufforderung der Art 'Sei glücklich!' wäre paradox, wie darf er da eine "Anleitung zum Unglücklichsein" schreiben? Denn diese ist ja eine

- ironisch umgedrehte - Anleitung zum Glücklichsein. Eine solche Anleitung beinhaltet aber doch die Aufforderung 'Sei glücklich!<sup>1</sup> bzw. 'Werde glücklich!'

Muß sein Buch nicht selbst als eine 'Sei glücklich!'-Paradoxie beurteilt werden, die ja - nach seinen eigenen Aussagen - nur Unheil stiften kann? Aber wahrscheinlich würde sich WATZLAWICK damit rausreden, daß er eine 'Sei unglücklich!'-Aufforderung gäbe, die - nach Art einer therapeutischen Symptomverschreibung - uns gerade der Spontaneität unseres Unglückmachens berauben würde.

Ich muß jedenfalls gestehen, daß es WATZLAWICK gelungen ist, mich in eine gewisse Paradoxie zu verwickeln. Denn ich begreife schwerlich, wie er einerseits behaupten will, der Mensch sei seines Un/Glückes Schmied, und andererseits aber aussagt, Gefühlszustände wie Glücklichkeit und Unglücklichkeit seien als Spontanerscheinungen nicht direkt zu beeinflussen.

M.E. hat WATZLAWICK hier in doppelter Weise Unrecht. Er liegt genau so falsch, wenn er schreibt, man sei voll für sein Glück oder Unglück verantwortlich, wie wenn er schreibt, es wäre paradox, von einem anderen oder sich selbst zielstrebige Bemühungen zur Überwindung von Unglücklichkeit bzw. Erreichung von Glücklichkeit zu erwarten. Die Wahrheit liegt wohl in der Mitte: Man vermag mit Vorsatz und Planung etwas für sein Glück oder Unglück zu tun, allerdings in - mehr oder weniger - engen Grenzen.

Abschließend bleibt zu vermuten: WATZLAWICK hat seine Ausführungen über Spontaneität wohl allzu spontan verfaßt. Man möchte ihm zurufen: "Sei unspontan!" Er möge lieber seine Theorie etwas genauer planen und kontrollieren, anstatt sie so spontan auf die Leserschaft loszulassen - oder haben wir seine Äußerungen mehr als Sponti-Sprüche zu verstehen?

## 9. DIE LOGIK DER UNGLÜCKLICHEN LIEBE

In dem Kapitel "Wer mich liebt, mit dem stimmt etwas nicht" geht es WATZLAWICK darum, wie man Liebe verunmöglichen und sich damit unglücklich machen kann. Natürlich schreibt er in gewohnt schadenfreudiger Art, für ihn reimt sich Scherz eben auf Schmerz und nicht auf Herz - auch nicht beim Thema Liebe.

Zunächst behandelt WATZLAWICK den Fall, daß jemand sich unsicher fühlt, ob ihn sein Partner, Freund etc. wirklich liebt. Er erfragt von dem anderen deshalb immer wieder neue Liebesbestätigungen, enerviert diesen aber durch seine mißtrauischen Fragen in einem Ausmaß, welches die Zuneigung tatsächlich bedroht. WATZLAWICK gibt bereits in seinem "Knoblauch-Liebe"-Kapitel dafür folgendes - von LAING übernommenes - Beispiel:

"'Liebst du mich?'<sup>1</sup>

'Ja. '

'Wirklich?'

'Ja, wirklich!'

'Aber wirklich wirklich?'" (84; von mir übersetzt)

Daß eine solche Fragerei eine Liebe schließlich zu einer unglücklichen machen kann, wird man kaum bestreiten. Nur ist das sicher nicht das Ziel des Fragenden. Sondern wer sich so verhält, hat wahrscheinlich in seinem bisherigen Leben noch nie echte Zuneigung erfahren und vermag von daher einfach nicht darauf zu vertrauen. Seine quälende Ungewißheit verlangt immer wieder nach neuen Liebesbeweisen.

WATZLAWICK sieht die Liebe anscheinend als eine Art Mysterium, das sich nicht hinterfragen läßt. Diese romantische Anbahnung wirkt bei unserem sarkastischen Psychotechniker eher befremdlich. Vielleicht erklärt sie sich dadurch, daß WATZLAWICK ja einer Offenlegung von Gefühlen, überhaupt Offenheit in der Kommunikation, skeptisch gegenübersteht.

Zwar dürfte es wenig empfehlenswert sein zu versuchen, die Gründe der gegenseitigen Anziehung bis ins letzte aufzuhellen, und sicherlich gelingt dies auch gar nicht. Aber es ist durch-

aus sinnvoll, sich ehrlich darüber auszutauschen, welche Eigenschaften des Partners einem besonders lieb und welche für einen problematisch sind. Oder soll man sich auf "Ich lieb dich nicht, du liebst mich nicht, da da da" beschränken?

Vor allem geht es in diesem Kapitel aber um das Problem, wenn jemand nur einen lieben kann, der ihn nicht liebt. Man findet dieses Phänomen z.B. beim sogenannten Casanova-Syndrom: Ein Mann versucht, eine neue Bekanntschaft zu machen, sie zu 'erobern'<sup>1</sup>, für sich zu gewinnen. Sowie ihm das gelungen ist, erlischt sein Interesse an der Beziehung, und er geht auf neue Eroberungen aus.

Dahinter kann eben stehen, daß die Geliebte nur so lange begehrenswert erscheint, wie sie sich ablehnend oder distanziert verhält, den Mann damit "abwertet". Wendet sie sich ihm aber zu, schenkt ihm ihre Wertschätzung und Zuneigung, wird sie gerade dadurch für ihn 'entwertet'.

Ich möchte zunächst die WATZLAWICKSCHE Darstellung dieser Problematik veranschaulichen, präzisieren und erweitern - und zwar unter dem Gesichtspunkt einer 'Logik der unglücklichen Liebe'. Die Logik beschreibt vor allem Folgebeziehungen zwischen Sachverhalten (bzw. Sätzen). Wie wir sehen werden, leiden manche Menschen unter so destruktiven Einstellungen, daß Liebe bei ihnen Nicht-Liebe und Nicht-Liebe Liebe zur Folge hat.

Gehen wir von der Grundsituation aus:

Ein Mensch liebt sich selbst nicht.

Wenn ihn ein anderer lieben würde, den er auch liebt, könnte er sich selbst lieben.

Wenn ihn aber ein anderer tatsächlich liebt, kann er diesen nicht länger lieben.

Es gibt somit nur zwei Möglichkeiten: a) Der Unglückliche liebt einen Menschen, der ihn nicht liebt. Seine Liebe ist somit unerfüllt, und er liebt auch sich selbst nicht. b) Ein anderer liebt den Unglücklichen. Damit kann dieser ihn aber nicht (mehr)

lieben und ebensowenig sich selbst.

Versuchen wir diese negative Liebes-Logik etwas zu erhellen. Dazu sei noch einmal auf die 'o.k.-Einstellungen' nach BERNE zurückgekommen. Diese beinhalten ja die zentrale Einschätzung von sich selbst und des/der anderen als o.k. (positiv, richtig, wertvoll u.a.) oder nicht o.k. (negativ, falsch, wertlos u.a.).

Jemand, der sich selbst nicht liebt, hat die Einstellung "Ich bin nicht o.k.", er fühlt sich minderwertig, nicht liebenswert. Dennoch bzw. gerade deswegen hofft er auf die Liebe einer Person, die er für o.k. hält. Denn die Zuwendung eines solchen 'o.k.-Menschen' könnte ihm helfen, selbst o.k. zu werden, sein schmerzliches 'Ich-bin-nicht-o.k.'-Gefühl auszulöschen.

Nur: Der Minderwertigkeitskomplex kann so stark sein, daß der Betreffende Zuneigung gar nicht annimmt. Wenn ihm eine 'o.k.-Person' ihre Liebe schenkt, wird sie für ihn gerade dadurch (daß sie einen 'nicht-o.k.-Menschen' liebt) selbst nicht o.k. Damit verliert aber auch die Zuwendung ihren Wert und verhilft ihm nicht, sich o.k. zu fühlen.

Ein solcher Unglücklicher ist also in einer ausweglosen Situation: Entweder er liebt einen 'o.k.-Menschen', der ihn aber nicht liebt; oder er wird von einem geliebt, den er jedoch -ihn wegen seiner Liebe nicht o.k. findend - nicht lieben kann. Und in beiden Fällen lehnt er sich selbst - als nicht o.k. - ab.

Hier liegt eine sehr schwere Störung des Selbstwertgefühles vor, die meistens auf erhebliche Schädigungen in der Kindheit zurückgeht. Der Betreffende mag etwa eine Mutter gehabt haben, die ihn wenig/nicht liebte. Da er aber - wie wohl jedes Kind - seine Mutter liebte, durfte er sich selbst nicht mögen (da sie ihn ja nicht gern hatte und er mit ihr übereinstimmen wollte).

Diese Erfahrung kann etwa einen Mann so prägen, daß er immer wieder - unglücklich - Frauen liebt, die ihn nicht lieben (wie die Mutter), in der Hoffnung, sie würden ihn durch ihre Liebe 'erlösen'. Wenn ihn aber eine liebt (anders als die Mutter),

widerspricht dies der eingepägten Erfahrung, nicht liebenswert zu sein - folglich kann diese Frau selbst nicht liebenswert sein. . .

Es muß allerdings nicht immer eine so ausgeprägte Störung vorliegen. Dieses 'Wen ich haben will, bekomme ich nicht, und wer mich haben will, den mag ich nicht' ist ja in schwächerer Form weit verbreitet. Die komplizierten logischen Beziehungen und die Entstehungsgeschichte sind dabei i. allg. unbewußt, manchmal sogar die ganze Symptomatik.

Auch beschränkt sich die Problematik nicht auf Liebe im engeren Sinn, sondern tritt generell auf, wenn es um Wertschätzung, Anerkennung, Zuwendung u.a. geht. WATZLAWICK zitiert Groucho MARX (von den MARX-Brothers) mit:

"Es würde mir nicht im Traum einfallen, einem Klub beizutreten, der bereit wäre, jemanden wie mich als Mitglied aufzunehmen."  
(98)

Prägnanter noch hat Woody ALLAN denselben Sachverhalt formuliert. Er sagte einmal (ungefähr):

"Ich möchte gerne einem Klub beitreten, der jemanden wie mich niemals als Mitglied aufnehmen würde."



## 10. IST HILFE HILFREICH?

In Weiterführung seiner These, daß es zu Unglück führt, wenn man die Liebe eines anderen zu ergründen sucht, warnt WATZLAWICK in dem Kapitel "Edel sei der Mensch, hilfreich und gut" davor, Hilfe auf mögliche weniger altruistische Gründe zu hinterfragen (bzw. empfiehlt er das natürlich, um sich unglücklich zu machen).

Sicherlich bringt es kaum Nutzen, - in übermäßiger Kritikbereitschaft - jede Hilfsbereitschaft als unecht, manipulativ o.a. in Zweifel zu ziehen. Andererseits gibt es jedoch auch falsche Hilfe bzw. falsche Helfer, denen es mehr um Selbsthilfe geht - gemeint ist nicht die sinnvolle "Hilfe zur Selbsthilfe"<sup>1</sup> für den Hilfsbedürftigen, sondern daß der Helfer dessen Hilflosigkeit für sich selbst ausnutzt.

Wolfgang SCHMIDBAUER hat in seinem Buch "Die hilflosen Helfer" beschrieben, wie die Hilfe für den Helfer wichtiger sein kann als für den, dem geholfen werden soll, ja diesem u.U. mehr schadet. In der Transaktionsanalyse spricht man in diesem Zusammenhang von einer "Helfer-Rolle" oder "Retter-Rolle".

Aber es ist eben auch ganz grundsätzlich so, daß der Mensch aus bestimmten Bedürfnissen, Absichten usw. handelt. Er ist von daher quasi zu einem 'Egoismus' verurteilt. Auch derjenige, der wirklich anderen Gutes tun will (und dies auch erreicht), handelt doch aus einem Bedürfnis, welches er zu befriedigen sucht. Das schmälert aber nicht den Wert einer echten Hilfe.

Nachdem WATZLAWICK sich zunächst dafür ausgesprochen hat, Hilfeleistungen nicht kritisch zu hinterfragen, kommt er doch selbst auf mögliche problematische, ja neurotische Hintergründe zu sprechen. Insbesondere behandelt er Zweierbeziehungen, in denen ein Helfer einem (vermeintlich) Hilflosen ständig aufopfernd hilft.

Als Beispiel nennt WATZLAWICK Frauen von Trinkern, Spielern und Kriminellen, die sich - trotz der Erfolglosigkeit ihrer Be-

mühungen - darin verausgaben zu versuchen, ihren Männern von Alkohol, Spiel, Kriminalität wegzuhelfen. Als ihre wahren Motive offenbart WATZLAWICK:

"Um sich aufopfern zu können, braucht eine solche Frau einen problematischen und hinfälligen Menschen; im Leben eines einigermaßen selbständig funktionierenden Mannes sieht sie für ihre Hilfe - und daher für sich selbst - weder genügend Raum noch Notwendigkeit." (108)

M.E. konzentriert sich WATZLAWICK hier nun einseitig auf unechte Hilfsmotive - er verfehlt wie so oft die Mitte. Kann es denn nicht auch einfach tiefe Zuneigung sein, die jemand bei einem hilfsbedürftigen Partner ausharren läßt, sogar wenn dieser sich (anscheinend) selbst ins Unglück bringt und die Hilfe zu keinem Erfolg führt?

Natürlich kommt auch der Empfänger der Hilfe bei WATZLAWICK nicht gut weg. Er macht sich selbst hilflos, um seinerseits den Helfer ausnutzen zu können - in der Transaktionsanalyse spricht man von "Opfer-Spiel" oder "Opfer-Rolle". Er will unglücklich sein und zieht seinen Helfer mit ins Unglück hinein.

Es gibt in der Tat Beziehungen, in denen der eine Partner den anderen - so nach dem Motto "Ich gehe kaputt - gehst du mit?" - vollkommen in seine Unglücklichkeit verwickelt. Und wenn der entnervte Helfer sich absetzen will, diesen mit einem "Do you really want to hurt me?!" bei der Stange hält.

Nun, der Leser wird sich inzwischen selbst denken können, was ich hier einzuwenden habe. Jemand, der sich besonders hilflos, ohnmächtig fühlt und verhält, tut dies bestimmt nicht aus einer angeblichen Unglücksbegeisterung. Sondern entweder haben ihn negative Erfahrungen - z.B. starke Unterdrückung - einfach zu einem recht hilflosen, unselbständigen Menschen gemacht; oder die Machtlosigkeit ist eine Notmaßnahme, weil er nur so noch tieferes Unglücklichsein abzuwehren vermag.

WATZLAWICK beschreibt, wie die Beziehung zwischen einem Hilfe gebenden und einem Hilfe annehmenden Menschen, wenn auch nicht wirklich glücklich, so doch reibungslos verlaufen kann, weil

die beiden genau sich ergänzende Rollen einnehmen.

Doch dann macht er wieder eine Kehrtwendung und warnt, daß eine solche Beziehung nie dauerhaft sein würde: Denn wenn sich einer ändert, also der "Starke<sup>1</sup> nicht mehr helfen will oder kann und der 'Schwache<sup>1</sup> keine Hilfe mehr will oder braucht, dann bricht die Basis der 'Hilfsliebe' zusammen.

Aber zwangsläufig ist das nicht. Es gibt genug Beispiele von derartigen neurotischen Beziehungen, die lebenslang halten. Vielleicht ändern sich auch beide und führen einen Rollentausch aus - oder sie schaffen den Absprung zu einem neuen, glücklicheren Verhältnis.

Fragen wir abschließend: Welche Art von Hilfe gibt WATZLAWICK mit seinen Auslassungen über eben die Hilfe - echte oder unechte? Nun, besonders hilfreich lassen sich seine Bemühungen in keinem Fall nennen. Auf ihn paßt wohl eher der Ausspruch (von A. SCHNITZLER):

"Wenn dir ein Unglück widerfährt, so wird die erste Regung deines Freundes nicht etwa Mitgefühl sein oder gar das Bedürfnis, dir zu helfen, sondern die Befriedigung darüber, daß er für seinen Teil dein Unglück längst kommen sah - und seine nächste: die Überzeugung, daß du selber daran schuld bist."

## 11. FREMDELN - NICHT NUR BEI BABYS

In dem Kapitel "Diese verrückten Ausländer" beschreibt WATZLA-WICK, wie

"... man die eigene Auslandsreise (beziehungsweise den Inlandsaufenthalt des Ausländers) ... höchst enttäuschend gestalten kann. Wiederum ist das Rezept denkbar simpel: Man nehme, allen Gegenbeweisen zum Trotz, schlicht an, das eigene Benehmen sei unter allen Umständen selbstverständlich und normal. Damit "wird" alles andere Benehmen in derselben Situation verrückt oder zumindestens dumm." (120)

Nun, wir haben ja inzwischen hoffentlich alle den Witz mit der 'Anleitung zum Unglücklichsein' durchschaut und wissen, WATZLA-WICKS Ratschläge müssen jeweils in ihr Gegenteil verkehrt werden. Er will uns also eigentlich nahebringen, daß Sitten und Gebräuche eben unterschiedlich sind, aber auch gleichwertig, man die eigene Kultur (oder Unkultur) nicht verabsolutieren darf.

Hierzu serviert er uns einen - wie er selbst sagt - "Eintopf pseudo-ethnologischer Raritäten" (120): Wo es erlaubt oder sogar erwünscht ist, zu rülpfen und zu schmatzen. Was es mit dem feurigen "Latin Lover<sup>1</sup> auf sich hat. Wie lange man einem Unbekannten in Europa, anders als in USA, in die Augen sehen darf etc.

Konkret gibt es zwei Situationen zu unterscheiden: Erstens, daß wir uns selbst im Ausland befinden. Hier leisten (sich) in der Tat etliche Touristen - gerade deutsche - Außerordentliches. Als Reisende in Sachen Taktlosigkeit halten sie ungerührt an ihren eigenen Lebensgewohnheiten fest, auch wenn diese im Gastland als sehr störend oder gar zerstörerisch - für die eigene Kultur - empfunden werden.

Vor allem der Massentourismus läßt manchmal an eine regelrechte Invasion denken - ein ganzes Land wird gewissermaßen 'zerreist'<sup>1</sup>. Aber auch der einzelne Tourist (nicht Terrorist) vermag mit einer forschen "Hoppla, hier komme ich!"-Mentalität genügend Irritationen auszulösen.

Wenn einer eine Reise tut, dann kann er was erzählen? Das gilt kaum für die, welche mit einem "Wir reisten, wir sahen, wir siegten" die Überlegenheit der eigenen Lebensart in der Fremde demonstrieren wollen. Sie sind nicht offen für neue Eindrücke, sondern beurteilen das Andere immer sofort nach den eigenen Wertmaßstäben.

Insofern muß man WATZLAWICK natürlich zustimmen, wenn er ein solches 'kolonialistisches' Reiseverhalten kritisiert. Es gibt ein englisches Sprichwort: "When in Rome, do as the Romans do!" ("Wenn du in Rom bist, tu wie die Römer tun!") Dieses ermahnt also dazu, uns nach den Sitten des Gastlandes zu richten und nicht zu erwarten, die Ausländer (dort ja Inländer!) hätten sich gefälligst so zu verhalten, wie man es von zu Hause gewohnt ist. - Solche Reisenden soll man nicht aufhalten...

Nur ist es eben mit Kritik und guten Ratschlägen auch in diesem Fall kaum getan. Es gälte, die tieferen Gründe der Reise-Borniertheit zu erhellen und möglichst zu verändern. Auf dieses spezielle Thema will ich hier aber nicht im einzelnen eingehen. Sicherlich spielen jedoch auch bei diesem Unglücksverhalten (das allerdings wohl vor allem die Gastgeber unglücklich macht) psychische Belastungen die Hauptrolle, z.B. Unsicherheit und Angst gegenüber den Fremden, was dann durch 'Imponiergehabe' u.a. kompensiert wird.

Kommen wir nach den "Touriositäten" nun zum zweiten Fall, daß man als Inländer den Ausländern - vor allem den ausländischen Gastarbeitern - mit Intoleranz und Ablehnung begegnet. Es läßt sich auch hier darüber streiten, ob die Ausländergegner sich mit ihrer Haltung - wie WATZLAWICK meint - wirklich selbst unglücklich machen oder nicht durchaus lustvoll ihre Aggressionen und Überlegenheitsgefühle ausleben; jedenfalls die Ausländer werden aber durch solche Feindseligkeiten sehr beeinträchtigt.

Diese Form der Ausländerfeindlichkeit hat wohl noch komplexere Ursachen, die ich hier nicht näher beleuchten kann. Es sei nur darauf hingewiesen, daß auch dabei sicherlich unbewußte, stö-

rungsbedingte Gründe mitbeteiligt sind, die sich allein durch Appell an Vernunft und guten Willen nicht ausräumen lassen.

So tritt Fremdenfeindlichkeit besonders bei selbstunsicheren Menschen auf, die sich nur gegenüber Minderheiten, damit Unterlegenen, erlauben, ihre Aggressionen auszuleben. Indem man sich über die Fremden erhebt und sie zu Sündenböcken stempelt, kann man sein ramponiertes Selbstgefühl stabilisieren und eigene Fehler ignorieren.

Aber hält sich WATZLAWICK selbst an seine Empfehlung, den Ausländern bzw. dem Ausländischen tolerant und aufgeschlossen zu begegnen? In seiner "Gebrauchsanweisung für Amerika" mit dem bezeichnenden Untertitel "Ein respektloses Reisebrevier" macht er sich doch über die Amerikaner bzw. auf deren Kosten reichlich lustig. Selbst in dem Verlagstext zu diesem Buch heißt es, daß WATZLAWICK das Thema "manchmal boshaft behandelt".

WATZLAWICK zeigt Ablehnung eben durch Spott, Ironie, Sarkasmus - Waffen, die natürlich eleganter und subtiler sind als grobe Aggressionsäußerungen, aber dennoch genauso verletzen können und sich sogar schwerer parieren lassen als ein direkter, gradliniger Angriff.

Und in diesem Zusammenhang interessiert uns weniger WATZLAWICKS Umgang mit den Amerikanern (zu denen er ja überdies eine - vielleicht unbewußte - Geistesverwandschaft besitzt), sondern sein - schriftstellerisches - Verhalten gegenüber Unglücklichen.

WATZLAWICK behandelt diese nämlich wie Ausländer, wie absonderliche Eingeborene eines sonderbaren Unglückslandes, die ihm -als Tourist aus dem 'Land des Lächelns'<sup>1</sup> - begegnen. Genau wie mancher Reisende die Fremden - ohne sie zu verstehen bzw. weil er sie nicht versteht - als kurios und eben be-fremd-lich bestaunt und ablehnt, so verfährt WATZLAWICK mit den Bewohnern des Unglückslandes.

Ob für WATZLAWICK selbst die Unglücklichkeit wirklich so fremd, so fremdländisch ist, kann und will ich nicht beurteilen. Aber wenn er sein Kapitel - in kritischer Ironie - "Diese verrückten

**Ausländer" nennt, so könnte man entsprechend seiner "Anleitung zum Unglücklichsein" den Titel "Diese verrückten Unglücklichen" geben.**

## 12. DAS LEBEN ZWISCHEN SPIEL UND ERNST

WATZLAWICK behauptet in seinem letzten Kapitel, "Das Leben als Spiel", eben dies, daß das Leben ein Spiel sei. Und derjenige, der es voller Ernst betreibe, verletze die Spielregeln, sei ein Spielverderber, der damit sich selbst unglücklich mache. Diese These erforderte im Grunde umfangreiche philosophische Erörterungen, die aber hier nicht vorgenommen werden können. Soviel möchte ich nur einwenden:

Das Leben besitzt zwar auch spielerische Seiten oder sollte es zumindestens, wo man mit Leichtigkeit, ohne Ernst, Konzentration, Anstrengung u.a. leben kann. Andererseits ist es doch unbestreitbar, daß unsere Existenz grundsätzlich auch sehr ernste und dramatische Züge aufweist, allein schon durch unsere Sterblichkeit.

Und im speziellen kann sich das Leben eines Menschen durch Unglück, Krankheit, Not u.v.m. zu einer 'Hölle auf Erden' entwickeln, die er nur mit äußerster Kraftanstrengung zu überwinden oder wenigstens auszuhalten vermag. Aber auch schon ein Durchschnittsleben wartet mit Problemen und Konflikten auf, die sich keineswegs spielerisch lösen lassen.

Von daher ist es doch mal wieder reichlich oberflächlich, undifferenziert und zynisch (bzw. typisch WATZLAWICKISCH) zu behaupten, das Leben sei einfach ein Spiel - wohl gar ein Kinderspiel, das sich kinderleicht, eben spielend, bewältigen läßt.

Vielleicht hat sich WATZLAWICK bei seiner Idee vom Lebensspiel zu sehr von der amerikanischen 'Take-it-easy'-Philosophie beeinflussen lassen. Ein 'easy writer', der leicht (nur leider oft auch leichtfertig und leichtgewichtig) schreibt, ist er ja ohnehin schon.

Sicherlich gibt es Menschen, die den Ernst des Lebens überbetonen, denen der Sinn für das spielerische Element des Lebens verlorengegangen ist, oder die es als Antispiel, als "Mensch-ärgerere-dich<sup>1</sup>-Spiel betreiben. Und sicherlich hat WATZLAWICK Recht,



daß diese Menschen nicht gerade zu den besonders Glücklichen gehören.

Nur leisten sie sich ihre Überernsthaftigkeit nicht zu Spiel und Spaß, sondern diese ist eine Folge von traumatischen, bedrückenden, ängstigenden Erfahrungen, vielleicht sogar lebensgefährlicher Art. Solche Menschen kennen oft gar kein Lebensspiel, nur Lebenskampf, Überlebenskampf.

Zweitens bezieht sich WATZLAWICK in diesem Kapitel auf Nullsummen- und Nichtnullsummenspiele. Wir brauchen das hier nicht im einzelnen zu erörtern. Das Entscheidende ist, das bei Nullsummenspielen immer der eine gewinnt und der andere verliert (wobei der Gewinn des einen Spielers mit dem Verlust des Gegenspielers übereinstimmt). Bei Nichtnullsummenspielen können dagegen beide (bzw. alle) gewinnen - oder auch verlieren. WATZLAWICK fragt nun recht blauäugig:

"Warum fällt es uns bloß so schwer, einzusehen, daß das Leben ein Nichtnullsummenspiel ist? Daß man daher GEMEINSAM gewinnen kann, sobald man nicht mehr davon besessen ist, den Partner besiegen zu müssen, um nicht besiegt zu werden? Und - für den routinierten Nullsummenspieler ganz unfaßlich - daß man sogar mit dem großen Gegenspieler, dem Leben, in Harmonie leben kann?"  
(125)

Auch hier macht es sich WATZLAWICK mal wieder viel zu leicht. Natürlich gibt es Situationen, in denen (nur) beide Parteien gewinnen (oder verlieren) können, also sogenannte Nichtnullsummenspiele. WATZLAWICK selbst nennt das Beispiel eines Streiks, bei dem nach seiner Auffassung normalerweise beide Seiten, Arbeitgeber wie Arbeitnehmer, verlieren.

Ein klareres Beispiel dürfte der Streit in einer Beziehung sein. Wenn der eine Partner den anderen gewissermaßen in die Ecke drückt und als Sieger aus der Auseinandersetzung hervorgeht, mag er sich zwar zunächst befriedigt fühlen, hat aber ziemlich sicher nur einen Pyrrhussieg errungen. Denn der unterlegene Partner dürfte gekränkt und verärgert sein, vielleicht auf Revanche sinnen.

Jedenfalls ist die Beziehung jetzt belastet, somit sind im Grun-

de beide Verlierer. Hätten sie ihren Konflikt aber in einer Weise ausgetragen, die nicht zu einem Machtkampf führte, keinen demütigte und eine Lösung ermöglichte, dann wären sie beide - echte - Gewinner gewesen.

Aber es gibt natürlich auch andere Situationen, in denen eben der Gewinn des einen den Verlust des anderen bedeutet. Z.B. wenn sich viele um einen Arbeitsplatz bewerben, den nur einer bekommen kann. Oder wenn viele um einen Preis kämpfen, den aber nur der Beste erhält. Wenn viele - oder jedenfalls mehrere - dieselbe Auserwählte heiraten wollen etc. etc. Hier heißt es immer: Einer wird gewinnen.

Manche dieser 'Nullsummen-Konstellationen'<sup>1</sup> sind (weitgehend) unvermeidlich, denn bestimmte Güter sind eben knapp auf dieser Welt und Individuen sogar einzigartig. Allerdings erscheinen verschiedene solcher Konstellationen nur unaufhebbar, in einem ganz anderen Sozial-, Besitz- und Verteilungssystem würden sie sich lösen oder wenigstens entschärfen lassen - so könnte z.B. durch eine Vielehe den konkurrierenden Freiern vielleicht geholfen werden...

Zweifelsohne werden in unserer Gesellschaft viele Kämpfe ausgefochten, die nicht durch eine echte Knappheit bedingt sind. Weil man eben in unserer Leistungsgesellschaft von Kindheit an - insbesondere als Mann - auf Konkurrenz hin erzogen wird. Weil es immer darum geht, überlegen zu sein, besser als die anderen. Weil der eine für sein Selbstgefühl vielfach die Schwäche des anderen benötigt. Dennoch, auch in einer humaneren Gesellschaft ließen sich Lebenssituationen mit Nullsummen-Charakter nicht vermeiden.

## SCHLUSS

So wären wir jetzt fertig mit WATZLAWICKS sch(m)erzhafter "Anleitung zum Unglücklichsein" und damit auch mit der Lehre von der selbstgemachten Unglücklichheit, deren derzeit wohl populärster Verkünder dieses Buch ist. Es ging mir nicht darum, den Stab über die "Anleitung" zu brechen, ihre Aussagen total zu verwerfen. Vielleicht war meine Kritik manchmal polemisch, aber ich polemisierte eben gegen deren Polemik.

Denn ich finde allerdings, so wie WATZLAWICK sollte man mit dem Thema Unglücklichheit bzw. mit unglücklichen Menschen nicht umspringen. Zumindestens für diese kann die "Anleitung" leicht zur 'unglücklichen Begegnung der dreifachen Art' werden.

Da gibt es erstens WATZLAWICKS spöttische, ja zynische Anweisungen - solche Ratschläge sind wirklich Schläge. Da ist zweitens seine grob oberflächliche und verfälschende Darstellung des Unglücklichseins als eigene Schöpfung. Und da sind drittens seine - halbversteckten - Anschuldigungen gegen Unglückliche.

Bei WATZLAWICK hält sich das zwar alles noch in gewissen Grenzen. Aber welche bedenklichen Auswirkungen solche Unglückslehren bei anderen hervorrufen, vor allem welcher Irrationalismus und welche Selbst- und Fremdverurteilungen daraus erwachsen können, habe ich ja geschildert. Ein so prominenter Psychologe und Autor müßte m.E. die intellektuelle Redlichkeit und seine Verantwortung ernster nehmen.

Oder meint WATZLAWICK gar nicht in Wahrheit, daß wir uns alleine unglücklich machen? Wie wir gesehen haben, läßt sich seine Theorie dem Pragmatismus zuordnen. Dieser definiert aber (vereinfacht) das als wahr, was als nützlich gilt. Vielleicht denkt sich WATZLAWICK nur: Wenn wir glauben, selbst (über) unsere Unglücklichheit zu bestimmen, engagieren wir uns mehr für deren Überwindung.

Ein solcher Trick sähe ihm - dem großen Psycho-Zampano - natürlich ähnlich. Aber der Schaden einer derartigen Falschinformation wäre sicherlich weit größer als ihr eventueller Nutzen. In diesem - angenommenen - Fall müßte man WATZLAWICK erst recht mangelndes Verantwortungsbewußtsein vorwerfen.

Deshalb mein Wunsch: Stellt Euch vor, WATZLAWICK behauptet, jeder schafft sich sein Unglück selbst - und keiner glaubt es. "Anleitung zum Unglücklichsein" - nein danke! Auch ich möchte dem Leser eine bescheidene Anweisung geben, wohlgerne keine anspruchsvolle Anleitung zum Glücklichsein, sondern eine Gegen-Anweisung zu WATZLAWICKS Unglücks-Anleitung. Damit dieses 'Unglücklichmachwerk'<sup>1</sup> nicht tatsächlich zum unglücklich machenden Werk wird.

Der Leser lasse sich nicht einreden, es sei einzig seine Tat, wenn er unglücklich ist, psychisch gestört, körperlich krank, sozial 'minderbemittelt' o.a. Egal, ob ihm das bestimmte Politiker, Psychotherapeuten, Ärzte, Geistliche, Buchautoren, Lehrer, Eltern oder wer auch immer weismachen wollen.

Er beharre ruhig auf deren Beteiligung und Mit/Verantwortung, auch wenn man ihm dafür die dunkelsten Eigenschaften und Absichten unterstellt: Wie z.B., er schiebe anderen die Schuld zu, handele verantwortungslos, sei verwöhnt und anspruchsvoll, verhalte sich unreif und wolle nicht erwachsen werden etc.

Nun werden mich Andersdenkende hier fast zwangsläufig mißverstehen (wollen), dennoch will ich noch einmal klarstellen: In diesem Buch ging es im wesentlichen um die Entstehung bzw. die Ursachen von Unglücklichkeit, und da gilt: Der Mensch - als von Natur aus glücksorientiertes und auch glücksfähiges Wesen - wird primär durch schädigende gesellschaftliche, familiäre und andere Umwelteinflüsse im Verlauf seiner Lebensgeschichte unglücklich gemacht bzw. zum Selbst-Unglücklichmachen veranlaßt.

Nach dem 'Verursacherprinzip' könnte er also berechtigterweise fordern, daß ihn die Umwelt auch wieder von seinem Unglücklichsein befreit. Das ist aber völlig unrealistisch; wenn er passiv

auf eine Wiedergutmachung wartet, wird er aller Wahrscheinlichkeit nach erfolglos bleiben.

Sondern der Mensch muß sich selbst für sein Glück bzw. die Überwindung seines Unglücks einsetzen - soweit er dies vermag. Darin besteht seine Verantwortung. Allerdings benötigt der unglückliche Mensch oft Hilfe zur Bewältigung seiner Misere und kann darauf mit gutem Recht bestehen.

Dennoch: Auch bei größtem Engagement haben viele - aufgrund ihrer Störungen und widriger Lebensumstände - nur eine geringe Chance, wirklich glücklich zu werden, was immer WATZLAWICK -dieser psychologische 'Mr. Wunnebar' - über die machbare Glücklichkeit fabuliert.

Das Glück ist oft blind, es kommt nicht unbedingt zu dem, der es vielleicht am nötigsten braucht und am meisten dafür tut. Eine Garantie für Glücklichkeit gibt es nicht in dieser Welt, es sei denn, man ist ein Glückspilz, über den Wilhelm BUSCH zu berichten weiß:

"Geboren war er ohne Wehen Bei Leuten, die mit Geld versehen. Er schwänzt die Schule, lernt nicht viel, Hat Glück bei Weibern und im Spiel, Nimmt eine Frau sich, eine schöne, Erzeugt mit ihr zwei kluge Söhne, Hat Appetit, kriegt einen Bauch, Und einen Orden kriegt er auch, Und stirbt, nachdem er aufgespeichert Ein paar Milliönchen, hochbetagt; Obgleich ein jeder weiß und sagt: Er war mit Dummerjan geräuchert!"  
(BUSCH 1974, 148)

## LITERATUR

- ADLER, A. (1966) - Menschenkenntnis. Frankfurt am Main und Hamburg
- BACH, G.R.; MOLTER, H. (1976) - Psychoboom. Düsseldorf und Köln
- BATESON, G. et. al. (1969) - Schizophrenie und Familie. Frankfurt/Main
- BENESCH, H. (1984) - "Und wenn ich wüßte, daß morgen die Welt unterginge..." Zur Psychologie der Weltanschauungen. Weinheim und Basel
- BERNE, E. (1967) - Spiele der Erwachsenen. Reinbek bei Hamburg
- BERNHARDT, J.A. (1985) - Humor in der Psychotherapie. Weinheim und Basel
- BRAUNMÜHL, E. v. (1976) - Antipädagogik. Weinheim und Basel
- BÜHLER, C.; ALLEN, M. (1974) - Einführung in die humanistische Psychologie. Stuttgart
- BUSCH, W. (1974) - Gedichte. Zürich
- CASRIEL, D. (1975) - Die Wiederentdeckung des Gefühls. München, Gütersloh, Wien
- DETHLEFSEN, T.; DAHLKE, R. (1983) - Krankheit als Weg. München
- FRANKL, V.E. (1979) - Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn. München
- FREUD, S. (1916/17) - Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse, Ges. W., Bd. XI.
- FREUD, S. (1920) - Jenseits des Lustprinzips, Ges. W., Bd. XIII.
- FREUD, S. (1926) - Hemmung, Symptom und Angst, Ges. W., Bd. XIV.
- FROMM, E. (1966) - Die Furcht vor der Freiheit. Frankfurt am Main
- HARRIS, T.A. (1975) - Ich bin o.k. - Du bist o.k. Reinbek bei Hamburg
- HÖHLER, G. (1981) - Das Glück. Düsseldorf und Wien
- HÜLL, R. (1970) - Alles ist erreichbar. München
- JAVOV, A. (1973) - Der Urschrei. Frankfurt am Main
- JANOV, A. (1984) - Frühe Prägungen. Frankfurt am Main
- KOESTLER, A. (1978) - Der Mensch - Irrläufer der Evolution. Bern und München
- KREUZER, F. (1982) - Die Welt als Labyrinth. Franz Kreuzer im Gespräch mit Friedrich Dürrenmatt und Paul Watzlawick. Wien

- KUSHNER, H. (1983) - Wenn guten Menschen Böses widerfährt.  
München
- LEBOYER, F. (1981) - Geburt ohne Gewalt. München
- LIEDLOFF, J. (1980) - Auf der Suche nach dem verlorenen  
Glück. München
- LÖWEN, A. (1984) - Narzißmus. München
- MILLER, A. (1979) - Das Drama des begabten Kindes. Frankfurt  
am Main
- MILLER, A. (1980) - Am Anfang war Erziehung. Frankfurt am  
Main
- MILLER, A. (1981) - Du sollst nicht merken. Frankfurt am Main
- PEALE, N.V. (ohne Jahreszahl) - Die Kraft positiven Denkens.  
Thalwil-Zürich
- PERLS, F.S. (1976) - Gestalt-Therapie in Aktion. Stuttgart
- REXILIUS, G.; GRUBITZSCH, S. (Hg.) (1981) - Handbuch psycho-  
logischer Grundbegriffe. Reinbek bei Hamburg
- ROKITA, W. (1981) - Kommunikationstherapie, in: G. REXILIUS;  
S. GRUBITZSCH (Hg.) (1981), S. 543-544
- SCHMIDBAUER, W. (1977) - Die hilflosen Helfer. Reinbek bei  
Hamburg
- SCHMIDBAUER, W. (1980) - Alles oder nichts. Reinbek bei  
Hamburg
- SCHOENEBECK, H. v. (1982) - Unterstützen statt erziehen.  
München
- SCHÖNPFLUG, W. (1977) - System Mensch. Stuttgart
- SCHÜLEIN, J.A. (1976) - Psychotechnik als Politik. Zur Kritik  
der Pragmatischen Kommunikationstherapie. Frankfurt/Main
- WATZLAWICK, P. (1976) - Wie wirklich ist die Wirklichkeit?  
München
- WATZLAWICK, P. (1977) - Die Möglichkeit des Andersseins.  
Bern, Stuttgart, Wien
- WATZLAWICK, P. (Hg.) (1981) - Die erfundene Wirklichkeit.  
München
- WATZLAWICK, P. (1983) - Anleitung zum Unglücklichsein. München
- WATZLAWICK, P. (1984), 7. erw. Aufl. - Gebrauchsanweisung für  
Amerika. München
- WATZLAWICK, P.; BEAVIN, J.H.; JACKSON, D.D. (1969) - Mensch-  
liche Kommunikation. Bern, Stuttgart, Wien
- WATZLAWICK, P.; WEAKLAND, J.H.; FISCH, R. (1974) - Lösungen.  
Bern, Stuttgart, Wien

WATZLAWICK, P.; WEAKLAND, J.H. (Hg.) (1980) - Interaktion.  
Bern, Stuttgart, Wien

WATZLAWICK, P., im Gespräch mit F. KREUZER (1982), in: F.  
KREUZER (1982), S. 50-94

WUNDERLI, J. (1983) - Sag ja zu dir. Vom tragischen zum posi-  
tiven Narzißmus, Ölten

ZIEGLER, J. (1977) - Kommunikation als paradoxer Mythos. Analy-  
se und Kritik der Kommunikationstheorie WATZLAWICKS und ih-  
rer didaktischen Verwertung. Weinheim und Basel