

BEN - ALEXANDER BOHNKE

MACHEN WIR UNS SELBST
UNGLÜCKLICH?

DIE ALTERNATIVE ZU WATZLAWICKS
"ANLEITUNG ZUM UNGLÜCKLICHSEIN"

FACHBUCHHANDLUNG FÜR PSYCHOLOGIE
VERLAGSABTEILUNG
FRANKFURT AM MAIN
1985

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 Unglücklichheit?	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 Unglücklichheit.	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) Unglücklichheit 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.ä.?

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 Unglücklichkeit 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 Unglücklichkeit. 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 gesellschaft(spo)li(tis)cher 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.ä. 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 Zusammenschchnitt 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 'gemäßigeren' 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, zumindestens 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 Unglücklichkeit ist, schließt ja - streng genommen - aus, man könne auch durch einen anderen unglücklich gemacht werden. WATZLAWICK meint eben wohl in einem weiteren Sinne, wir bereiteten 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 Unglücklichkeit, 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 Glücklichsein 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. Warum₁? Wir machen uns unglücklich. Warum₂? Wir wollen unglücklich sein oder handeln aus Beschränktheit. Warum₃? 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 behebbende 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.ä. 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, be-fremdliches, aber auch komisches Wesen, das sich selbst un-

glücklich macht - und zwar normalerweise mit 'bester' Absicht: um sich (und auch andere) mit Leidenslust 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 'Miseria'.

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 dilletantisch' (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.ä., 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 und Unglück

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 Schopf 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.ä. 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(lichkeits)formen 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.ä.; 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 unterstelle 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 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.ä. 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 'Ami'-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.ä. 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.ä. - 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. LOWEN 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 HULL 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 andern 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 nachgiebig 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 mißversteht 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 Selfmade-Unglücklichkeit-Abwehr auch recht therapiefeindlich. 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 verbit-
terten, dennoch ergebnislosen Kampf gegen das eigene Unglück-
lichsein - 'sie haben keine Chance, aber sie nutzen sie'.

Diese Betrachtung zeigt uns eine weitere Paradoxie des WATZLA-
WICK'SCHEN Buches. Wenn man WATZLAWICK glaubt, man stricke sich
sein Unglück selbst zurecht, wird einen das - wie gesagt - nor-
malerweise unglücklich stimmen. Insofern vermag die "Anleitung
zum Unglücklichsein" tatsächlich zur Unglücklichkeit führen.

Andererseits kann diese Abwehr-Unglücklichkeit tiefere (auf ne-
gativen Erfahrungen beruhende) Traumata-Unglücklichkeit zudek-
ken, so daß der Mensch sich - dank der "Anleitung" - weniger
unglücklich fühlt. Indem er aber wiederum von seinem echten Un-
glücklichsein 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 dargelegt 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.ä. 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.ä. (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 'Unglückliche' 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.ä. 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, die die eigentliche Störung ausmacht. In diesem Fall ist also der Körper der hauptsächlich Verursacher der Symptome.

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