

Dr. Watzlawick meets "Brigitte"

## "LEBENSBERATUNG"

5 Neben den zahllosen Ratgebern für alle Lebenslagen, den Gebrauchsanweisungen für ein sinnerfülltes Dasein, die sich bereits auf dem Markt befinden, nun auch noch eine "Anleitung zum Unglücklichsein": Bereits diese ironische Umkehrung verrät, daß eine Kritik des praktizierten Glücksideals hier keineswegs zu erwarten steht.

Aufklärung wird statt dessen darüber versprochen, warum es mit der allseits verehrten Lebensfreude, immerzu nichts wird:

10 "Jeder Leser dürfte etwas von sich selbst in diesem Buch wiederfinden - nämlich seine eigene Art und Weise, den Alltag unerträglich und das Triviale enorm zu machen."  
(Vorbemerkung des Verlags)

Es ist also *möglich*, den Alltag heiter zu gestalten und die Dinge in ihren richtigen Dimensionen zu sehen - daschauher.

15 "Haben Sie Talent zum Glücklichsein?" Diese Frage stellt "Brigitte", die "größte deutsche Frauenzeitschrift". Und da in der Frage die Antwort bereits enthalten ist, gibt "Brigitte" gleich noch einen Steilpaß in die Sturmspitze: "Testen Sie als erstes, ob Sie ihrem Glück vielleicht selbst im Wege stehen."

20 Wenn "Glücklichsein" nämlich eine Sache des "Talents" ist, dann steht ja höchstens noch zu untersuchen, ob man dieses "Talent" in sich vorfindet, womit der Störenfried allen Glücks schon ausgemacht wäre: Nix Glück = sich selbst im Wege gestanden - "Testen Sie mal...!"

Dieser umwerfend dumme Gedanke ist auch für Watzlawick unverzichtbar. Während aber "Brigitte" ihn in einem Psycho-Test auf 4 Seiten abwickelt, will Herr Watzlawick ihn auf den 128 Seiten seines Buches schon etwas umständlicher vortragen.

25 ***Weg mit dem Ammenmärchen?***

Zu diesem Zweck rät er dem Leser zunächst, die Vorstellung vom Glück mal ganz fahrenzulassen:

30 "Es ist höchste Zeit, mit dem jahrtausendealten Ammenmärchen aufzuräumen, wonach Glück, Glücklichkeit" (wie wär's noch mit Glückheit?) "und Glücklichsein erstrebenswerte Lebensziele sind. Zu lange hat man uns eingeredet - und haben wir treuherzig geglaubt -, daß die Suche nach dem Glück uns schließlich das Glück bescheren wird." (S. 10) "Dabei ist der Begriff des Glücks nicht einmal definierbar." (S. 11)

35 Hier irrt Watzlawick. Der *Begriff* des Glücks ist schon definierbar - damit ist nämlich das Ideal einer über jedes bestimmte Bedürfnis hinausgehenden universellen Befriedigung des Individuums bezeichnet; ein Ideal, *von dem aus* dann die Realisierung eines besonderen Interesses logischerweise stets unbefriedigend erscheint und seine Durchsetzung bzw. Schädigung als für das "Eigentliche" im Leben ziemlich *gleichgültig* betrachtet werden können. Daß dieser Idealismus nur eine billige Art und Weise ist, sich die Nichterfüllung bestimmter Wünsche, die durch die

äußeren Lebensverhältnisse erzwungen wird, als korrespondierend zu dem eigenen, überaus anspruchsvollen Gemüt zurechtzulegen, liegt auf der Hand.

5 An *diesem* Ammenmärchen hat Watzlawick nicht das Geringste auszusetzen. Da müßte er ja glatt sein Psychologen-Dasein aufgeben, wenn er den Lesern empfehlen wollte, dieses falsche - und  
schädliche - Verfahren aufzugeben: Die Abhängigkeit noch des bescheidensten Anspruchs von den  
übergeordneten Instanzen Staat und Kapital in ein Rätselraten über die eigene Person zu  
verwandeln - mit der automatischen Auflösung, daß man sich wohl zuviel vorgenommen habe,  
mit den "Umständen" nicht richtig umgehen würde usw. usf.. Nein, was ihn stört, ist, daß bei  
10 dieser Art und Weise, dem Materialismus *abzuschwören*, dieser ja immer noch *vorkommt*. Die  
meisten Leute wollen sich unter ihrem *abstrakten* Glücksanspruch - wie sollte es auch anders  
sein? - doch wieder etwas Bestimmtes denken. Deshalb schreibt er "uns allen", den treuherzigen  
Glücksrittern, ins Stammbuch, daß gerade die Suche nach dem Glück der allersicherste Weg ist,  
dieses Traumschloß zu *verfehlen*.

15 An dieser Stelle läuft Watzlawick zu seiner Best-Sellerischen Höchstform auf, wenn er das  
nämlich als Vorwurf an die *eigene* Zunft vorbringt. Enthält ihre Propagandaarbeit für  
selbstbescheidene Regulierung des Seelenhaushalts nicht doch irgendwo das "Versprechen", daß  
da für den eifrigen Befolger psychologischer Lebensregeln vielleicht doch irgendwann was drin  
wäre? Verhindert sie nicht gerade, daß sich das vermaledeite Anspruchsdenken endlich einmal  
abtötet?

20 Diese Opposition ist natürlich nur eine frei erfundene, mit der sich Watzlawick verkaufsfördernd  
an die Spitze seiner Zunft setzen will - es macht sich halt immer gut, wenn man furchtbar ket-  
zerisch den ewig gleichen Quark mal längs- statt breittritt. Sachlich hat er auch nichts anderes  
anzubieten als die gesamte Lebensberater-Mafia; Das Glück will er der Menschheit selbstver-  
ständlich nicht vorenthalten - jetzt eben bloß mit der äußerst "raffiiiiierten" Finte, daß jenes  
25 höchste Gut sich garantiert dann einstellen werde, wenn man jede Vorstellung davon (vorläufig)  
aufgibt. Oder umgekehrt: Daß es garantiert solange nicht eintritt, wie man noch darauf aus ist.

30 "Brigitte" - laut eigener Auskunft eine praktische Lebenshilfe und kein wissenschaftliches  
Buch - setzt ihren Lesern denselben Gedanken gleich ohne alles Drumrum vor. Den  
genialen Ratschlag Watzlawicks, sich unter dem höchsten aller Güter einfach gar nichts  
mehr vorzustellen, woraufhin man es - schwupp - sogleich überall findet, verwandelt sie in  
ein tatkräftiges Do-it-yourself! - egal was:

"Überprüfen Sie, welche für Sie typischen Verhaltensweisen Sie immer wieder  
unzufrieden zurücklassen. Und schreiben Sie auf, was Sie alles gern tun, vom  
Regenspaziergang bis zum Kartenspiel, und vor allem: Tun Sie es!"

35 Na also: Bleiben lassen, was keinen Spaß macht, dafür ununterbrochen karteln und im Regen  
hatschen - aber vor allem: genau merken, sonst kommt es zu Verwechslungen, gell?

### **Ein neues Ammenmärchen**

40 Nachdem der Weg zu eitel Lebensfreude so "hoffnungslos einfach" (S. 128) ist, die  
Glücksschürfer aber immer haarscharf an der Goldader vorbeibohren, möchte Watzlawick noch  
einen sehr grundsätzlichen Grund für dieses menschliche Versagen vorstellen. Es sind natürlich

die Einflüsse, die das Glück auf *materielle* Ziele festzulegen bestrebt sind - die ja unter dem höheren Gesichtspunkt ganz wertlos sind -; und natürlich gibt es für einen heutigen Staatsbürger keinen naheliegenderen Anwalt des Materialismus als den *Staat*. "Nichts ist schwerer zu ertragen als eine Reihe von guten Tagen" (S. 10), so weiß ein Amerikaner aus Wien die Zeiten forciert 5 Aufrüstung, Massenarbeitslosigkeit und zunehmender Armut als Überversorgung der Menschheit mit äußeren Glücksgütern zu würdigen. Ja, den westlichen "Sozialstaaten" hat er geradezu abgelauscht, sie hätten es sich

"im großen Maßstabe zur Aufgabe gemacht, das Leben des Staatsbürgers von der Wiege bis zur Bahre sicher und glücktriefend zu gestalten." (S. 13)

10 Nun gut, diese Lüge lassen mittlerweile nicht einmal mehr die Regierungen selbst auf sich sitzen - aber was in Gottes Namen *stört* Watzlawick nur an seiner eigenen Erfindung eines staatlich garantierten sorgenfreien Lebens? Wenn sich schon jede Lebenslage mit der richtigen Einstellung als höchst erfreulich betrachten läßt, gilt das dann ausgerechnet für eine gute nicht? In der Tat - weil's dann zugeht wie im Tiergarten:

15 "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." (S. 12)

Ein äußerst hochnäsiger Gedanke, eines Grzimek des Menschenzoos würdig: Woher will Watzlawick denn wissen, ob die Viecher nicht ausgerechnet so glücklich sind? Hat er denn schon 20 jemals einen Löwen auf seiner Couch gehabt!? Der hätte ihm doch bloß erzählt, daß er gottfroh ist, endlich diese Jagd-Neurose los zu sein. Aber darum geht es auch nicht - wir sollen ja nur die "maliziöse" Ironie des Autors auskosten dürfen. Zu einem "Stahlbad", das die armen Wohlstandskrüppel wieder härten könnte, rät Watzlawick nämlich nicht; obwohl er den - angeblich staatlich durchgeführten - Schutz vor "Hunger, Gefalhr und Krankheit" genauso wenig 25 einfach begrüßt. Er *meint* schon, daß es den heutigen Bürgern zu gut geht; aber er meint es so, daß sie haargenau wegen des Zuviels an äußeren Glücksumständen gar nicht mehr in der Lage sind, diese auch wirklich als feine Sache zu schätzen. Ergo: Wenn es einem gut geht, geht es einem extra schlecht - denn: Nur wenn es einem schlecht geht, weiß man, was Glück ist. Noch anders ausgedrückt: Wenn irgendetwas das Problem des *Aushaltens* aufwirft - daß "Unglücklichsein" 30 damit etwas zu tun hat, ist Watzlawick schon klar -, dann eine Situation, in der man mangels wirklicher Probleme *überhaupt nichts auszuhalten* hat. Die vollständigste Erfüllung des Glücksideals ist dessen größte Enttäuschung:

"Das noch unerreichte Ziel ist - so scheint es der Schöpfer unserer Welt zu wollen begehrenswerter, romantischer, verklärter als es das erreichte je sein kann." ( S. 66)

35 So paßt eben eines zum andern - die Sturzzufriedenheit des Psychologen mit der Einrichtung der "glücktriefenden" Welt von Staat und Kapital, und sein nachsichtiges Mitleid mit den reichlich verschrobenen Anhängern der Blauen Blume, die diese Welt bevölkern. Da wird eine Sorte Realismus gepredigt, für die wiederum "Brigitte" ein erstklassiger Spezialist ist:

“Anstatt weiterhin unerreichbare Perfektion anzustreben, sollten Sie die eigenen Forderungen erkennen und berichtigen. Voraussetzung dafür ist, Realität und Gedanken zu unterscheiden.”

5 Sehr genau wissen nämlich “Brigitte”/Watzlawick über die von ihnen beharkten Idioten, die Realität und Gedanken angeblich nicht mehr auseinanderhalten können, daß die ihre Luftschlüssel *wegen* und in den Verhältnissen aufbauen, denen sie bei ihrer Glückssuche entrinnen wollen. Dann geh‘ doch gleich in deinen Gedanken auf, ist die Aufforderung von “Brigitte”; sei “realistisch”, indem du alle falschen Ansprüche an die Realität fahrenläßt, folge ganz allein dir selbst. Das stimmt schon: Wer ganz und gar in seiner Gedankenwelt aufgeht und wild entschlossen ist, 10 immerzu *mit sich selbst* zufrieden zu sein, der kann unmöglich mehr enttäuscht werden. Bloß schaffen wird er es nicht, außer man versorgt ihn in der Klapsmühle mit dem mindestnotwendigen Quantum an Nahrung. Denn wie soll denn so etwas realistisch sein?

a) Falsch gemacht

15 “Oft verhalten Sie sich so, als sei Ihre Meinung und Ihr Erleben nicht so wichtig. Sie treten sozusagen nur mit Zehenspitzen auf die Welt.”

b) Gut gemacht

20 “Sie leben in Ihren Empfindungen und können Sie ausdrücken. Manchmal hadern Sie auch mit sich, aber da Sie sich dem Wechsel von Gefühlen nicht verschließen, bleiben Sie nicht im Negativen stecken.”

Doch nie und nimmer ist damit gemeint, man solle mit dem Fuß aufstampfen und sich gewisse Zumutungen nicht gefallen lassen. Nein, im Gegenteil: Man soll nicht “im Negativen stecken bleiben” und sich nicht dem “Wechsel der Gefühle” verschließen. Mit praktischem 25 Zurechtkommen hat das alles nur in seinem sehr eigentümlichen Sinne zu tun: Man soll sich aus jeder wirklichen Enttäuschung die Einbildung verfertigen, “es” *ginge* doch, wenn man sich weiter unablässig darum bemühe. Womit aber nur die erste Hälfte geleistet ist, denn anschließend muß man sich selbst noch schulterklopfend für einen tollen Hecht befinden, der ein so schwieriges Geschäft tatkräftig auf sich nimmt. Wohlgemerkt: Ihren richtigen Pfiff kriegt diese “Leistung” 30 jedoch erst dadurch, daß man sich für eine besonders gelungene Persönlichkeit hält, weil man Fortschritte in der Selbstverdummung macht:

a) Falsch gemacht

35 “Sie neigen dazu sich sehr kritisch zu bewerten. Oft verwerfen Sie das, was Sie haben und erleben, und bleiben dann mit dem Gefühl zurück, nichts zu bekommen. Dahinter steckt der Versuch, Ansprüche zu erfüllen, die nicht Ihre eigenen sind und die Ihnen längst nicht mehr entsprechen.”

b) Gut gemacht

“Bewußt oder intuitiv schätzen Sie Kleinigkeiten nicht gering...”

### **Wie man (un)glücklich wird**

Zum Beispiel so:

5           “Wer sich selbst und seinen goldenen Worten treu bleibt, ist zu keinem faulen Kompromiß bereit. Vor die Wahl zwischen Sein und Sollen gestellt,... entscheidet er sich unbedingt dafür, wie die Welt sein sollte und verwirft, wie sie ist.” (S. 19)

Der gute Watzlawick! So sehr Anhänger des Kompromisses, daß er sich sowohl über die “goldenen Worte” des hier geschilderten Nörglers als auch über die Welt, “wie sie ist”, glatt ausschweigen - und dennoch behaupten kann, der Nörgler sei auf dem Holzweg. Das soll man  
10           zumindest an dem ihm dräuenden Ungemach sehen:

“Eigentlich schade, daß in seinem Repertoire ein goldenes Wort” (nun also doch eins) “der alten Römer zu fehlen scheint: ...den Willigen führt das Schicksal, den Unwilligen zerrt es dahin. Denn unwillig ist er, und zwar in einer ganz besonderen Weise. In ihm wird die Unwilligkeit nämlich  
15           letzten Endes zum Selbstzweck. Im Bestreben, sich selbst treu zu sein, wird er zum Geist, der stets verneint...” (S. 19)

Daß sich das alles in den Schwanz beißt und das “wird” nur stimmt, wenn von allem Anfang an schon Unwilligkeit und nicht berechtigte Kritik der Grund der “Kompromißunfähigkeit” gewesen ist, sei nur am Rande bemerkt. Interessanter ist doch, daß Watzlawick einen vorgeblich grundlosen  
20           Idealismus des “Sein-Sollens” gar nicht als fixe Idee blamiert, sondern als eine Methode des *Zurechtkommens* (eben eine ungeschickte). Und aus den für die Welt, “wie sie ist”, maßgeblichen Instanzen, diesen Füllhörnern des Überflusses, ist unterderhand ein seinerseits wenig kompromißbereites “*Schicksal*” geworden, das mit Unwilligen kein Federlesen macht. Es sieht daher nur so aus, als wollte dieser Menschenfreund mit einem verrückten Anspruch namens  
25           “Glück” aufräumen - er will in der Tat *jeden* Anspruch für verrückt erklären. In seinen eigenen, etwas komplizierten Worten:

“Warum fällt es uns bloß so schwer, einzusehen, daß das Leben ein Nichtnullsummenspiel ist? Daß man daher *gemeinsam* gewinnen kann, sobald man nicht mehr davon besessen ist, den Partner besiegen zu müssen, um nicht besiegt zu werden? Und ... daß man sogar mit dem großen Gegenspieler, dem Leben, in Harmonie leben kann?” (S. 125)  
30

Dem ist nur zu entgegnen: Erstens fällt diese “Einsicht” überhaupt niemandem schwer, der sich in Verhältnissen einrichtet, die ihm die Frage mit dem Gewinnen und Verlieren täglich neu präsentieren; und die “Harmonie” ist ein Ideal, daß auch nur dafür taugt. Und zweitens: Wenigstens ein Argument dafür, daß Grund zum Optimismus besteht, hätte man Watzlawicks hemmungsloser  
35           Umarmung der “Welt, wie sie ist”, schon noch gewünscht. Oder glaubt der gute Mann tatsächlich an sein mit Dostojewski gegebenes Schlußwort:

“Alles ist gut... Alles. Der Mensch ist unglücklich, weil er nicht weiß, daß er glücklich ist. Nur deshalb.” (S. 128)

Man kann das auch so ausdrücken, daß die Leute - verbohrt wie sie sind - immer die falschen  
40           Worte wählen. Für “leer” kann man doch auch “nicht voll” sagen, oder?

“An dem bekannten Beispiel des halbgefüllten Weinglases, das der Optimist ‚halbvoll‘ erlebt” (erlebt!) “und der Pessimist ‚halbleer‘, wird deutlich, welchen Einfluß unsere Vorstellungen auf unsere Fähigkeit zum Glücklichsein haben.” (Brigitte)

Prost, Mr. Watzlawick! Cheers, Brigitte!