PAUL WATZLAWICK



ANLEITUNG ZUM UNGLÜCKLICH SEIN

PIPER

Paul Watzlawick
Anleitung zum Unglücklichsein

PIPER

Zu diesem Buch

»Unglücklich sein kann jeder; sich unglücklich machen aber will gelernt sein, denn dazu reicht etwas Erfahrung mit ein paar persönlichen Malheurs nicht aus.«
In Watzlawicks ganz besonderer Anleitung wird sich ein jeder von uns wiederfinden. Denn wir alle sind Meister darin, unseren Alltag unerträglich zu gestalten und banale Widrigkeiten viel zu ernst zu nehmen. Dieses kurzweilige Buch hilft uns zu verstehen, warum wir sind, wie wir sind, warum wir tagtäglich gegen unser Glück ankämpfen und warum wir den Nachbarn, den wir eben noch um einen Hammer gebeten haben, am liebsten mit selbigem erschlagen würden.

Paul Watzlawick, geboren 1921 in Villach in Kärnten, gestorben 2007 in Palo Alto, Kalifornien, studierte Philosophie und Sprachen und machte eine psychotherapeutische Ausbildung am C.G.-Jung-Institut in Zürich. Von 1957 bis 1960 war er Professor für Psychotherapie in El Salvador, später lehrte er an der Stanford University. Watzlawicks Bücher wurden in mehr als 80 Sprachen übersetzt, seine »Anleitung zum Unglücklichsein« wurde ein Millionenbestseller.

Paul Watzlawick

ANLEITUNG ZUM UNGLÜCKLICH SEIN

PIPER

Mehr über unsere Autoren und Bücher:
www.piper.de

Von Paul Watzlawick liegen im Piper Verlag vor:
Anleitung zum Unglücklichsein
Wie wirklich ist die Wirklichkeit?
Kurzzeittherapie und Wirklichkeit
Die erfundene Wirklichkeit
Vom Unsinn des Sinns oder Vom Sinn des Unsinns
Vom Schlechten des Guten
Wenn du mich wirklich liebtest, würdest du gern Knoblauch essen
Gebrauchsanweisung für Amerika

Inhalte fremder Webseiten, auf die in diesem Buch (etwa durch Links) hingewiesen wird, macht sich der Verlag nicht zu eigen. Eine Haftung dafür übernimmt der Verlag nicht.

Ungekürzte Taschenbuchausgabe
ISBN 978-3-492-31776-4
Juli 2021
© Paul Watzlawick 1983
© Piper Verlag GmbH, München 1983
Umschlaggestaltung: Cornelia Niere
Umschlagabbildung: Rafal Olbinski
Satz: Uwe Steffen, München
Gesetzt aus der Sabon
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
Printed in the EU

Inhalt

Vorbemerkung des Verlags 7

Einleitung 9
Vor allem eins: Dir selbst sei treu … 17
Vier Spiele mit der Vergangenheit 21
1. *Die Verherrlichung der Vergangenheit* 21
2. *Frau Lot* 23
3. *Das schicksalhafte Glas Bier* 24
4. *Der verlorene Schlüssel oder »mehr desselben«* 27
Russen und Amerikaner 31
Die Geschichte mit dem Hammer 37
Die Bohnen in der Hand 49
Die verscheuchten Elefanten 53
Selbsterfüllende Prophezeiungen 59
Vor Ankommen wird gewarnt 65

Inhalt

Wenn du mich wirklich liebtest, würdest du gern Knoblauch essen 75
»Sei spontan!« 91
Wer mich liebt, mit dem stimmt etwas nicht 101
Edel sei der Mensch, hilfreich und gut 109
Diese verrückten Ausländer 119
Das Leben als Spiel 125
Epilog 131

Literaturverzeichnis 133

Vorbemerkung des Verlags

Man kann Paul Watzlawicks Buch mit einem lachenden und einem weinenden Auge lesen. 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.

Darüber hinaus ist dieses Buch – obwohl der Autor dies nirgends zugibt – eine einzige große »Symptomverschreibung«, eine therapeutische Doppelbindung ganz im Stile der sogenannten Palo-Alto-Gruppe*. Und deshalb wird der Psychotherapeut oder Berater zwischen den Zeilen dieser maliziösen Seiten so manches herauslesen können, was unmittelbare Bedeutung für

* Paul Watzlawick ist seit 1960 Forschungsbeauftragter am Mental Research Institute in Palo Alto, Kalifornien.

den therapeutischen Dialog hat: Metaphern, Vignetten, Witze, hintergründige Geschichten und gewisse andere »rechtshemisphärische« Sprachformen, die ungleich wirkungsvoller sind als tierisch ernste Deutungen menschlicher Fehlhaltungen.

Einleitung

»Was kann man nun von einem Menschen … erwarten? Überschütten Sie ihn mit allen Erdengütern, versenken Sie ihn in Glück bis über die Ohren, bis über den Kopf, so daß an die Oberfläche des Glücks wie zum Wasserspiegel nur noch Bläschen aufsteigen, geben Sie ihm ein pekuniäres Auskommen, daß ihm nichts anderes zu tun übrigbleibt, als zu schlafen, Lebkuchen zu vertilgen und für den Fortbestand der Menschheit zu sorgen – so wird er doch, dieser selbe Mensch, Ihnen auf der Stelle aus purer Undankbarkeit, einzig aus Schmähsucht einen Streich spielen. Er wird sogar die Lebkuchen aufs Spiel setzen und sich vielleicht den verderblichsten Unsinn wünschen, den allerunökonomischsten Blödsinn, einzig um in diese ganze

positive Vernünftigkeit sein eigenes unheilbringendes phantastisches Element beizumischen. Gerade seine phantastischen Einfälle, seine banale Dummheit wird er behalten wollen ... «

Diese Worte stammen aus der Feder des Mannes, den Friedrich Nietzsche für den größten Psychologen aller Zeiten hielt: Fjodor Michailowitsch Dostojewski. Und doch drücken sie, wenn auch in beredterer Sprache, nur das aus, was die Volksweisheit seit eh und je weiß: Nichts ist schwerer zu ertragen als eine Reihe von guten Tagen.

Es ist höchste Zeit, mit dem jahrtausendealten Ammenmärchen aufzuräumen, wonach Glück, Glücklichkeit 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.

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?« [11]*, 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.

Das sollte uns eigentlich nicht überraschen. »Worin das Glück besteht, darüber waren die Meinungen immer geteilt«, lesen wir in einem Essay des Philosophen Robert Spaemann über das glückliche Leben [22]: »289 Ansichten zählte Terentius Varro und ihm folgend Augustinus. Alle Menschen wollen glücklich sein, sagt Aristoteles.« Und Spaemann erwähnt dann die Weisheit eines jüdischen Witzes vom Sohn, der dem Vater eröffnet, er wolle Fräulein Katz heiraten. »Der Vater widerspricht. Fräulein Katz bringe nichts mit. Der Sohn erwidert, er könne nur mit Fräulein Katz glücklich sein. Darauf der Vater: ›Glücklich sein, und was hast du schon davon?‹«

* In eckige Klammern gesetzte Ziffern verweisen auf das Literaturverzeichnis auf S. 133 ff.

Die Weltliteratur allein schon hätte uns längst mißtrauisch machen sollen. Unglück, Tragödie, Katastrophe, Verbrechen, Sünde, Wahn, Gefahr – das ist der Stoff, aus dem die großen Schöpfungen bestehen. Dantes *Inferno* ist ungleich genialer als sein *Paradiso*; dasselbe gilt für Miltons *Paradise Lost*, demgegenüber *Paradise Regained* ausgesprochen fade ist; *Jedermanns* Sturz reißt mit, die ihn schließlich rettenden Engelchen wirken peinlich; *Faust I* rührt zu Tränen, *Faust II* zum Gähnen.

Machen wir uns nichts vor: Was oder wo wären wir ohne unsere Unglücklichkeit? Wir haben sie *bitter* nötig; im wahrsten Sinne dieses Wortes.

Unseren warmblütigen Vettern im Tierreich geht es nicht besser: Man besehe sich nur die monströsen Wirkungen des Zoolebens, das jene herrlichen Kreaturen vor Hunger, Gefahr und Krankheit (einschließlich Zahnfäule) schützt und damit zu den Entsprechungen menschlicher Neurotiker und Psychotiker macht.

Unserer Welt, die in einer Flutwelle von Anweisungen zum Glücklichsein zu ertrinken droht, darf ein Rettungsring nicht länger vorenthalten werden. Nicht länger darf das Verstehen

dieser Mechanismen und Prozesse die eifersüchtig gehütete Domäne der Psychiatrie und der Psychologie bleiben.

Die Zahl derer, die sich ihr eigenes Unglück nach bestem Wissen und Gewissen selbst zurechtzimmern, mag verhältnismäßig groß scheinen. Unendlich größer aber ist die Zahl derer, die auch auf diesem Gebiet auf Rat und Hilfe angewiesen sind. Ihnen sind die folgenden Seiten als Einführung und Leitfaden gewidmet.

Diesem altruistischen Vorhaben kommt aber auch staatspolitische Bedeutung zu. 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 glücktriefend 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. Wie Thayer [23] zeigte, schnellten diese Ausgaben in den USA zwischen 1968 und 1970 um 27 Prozent von 11 auf 14 Milliarden Dollar. Bundesdeutschen Statistiken (aus der Entstehungszeit dieses Buches)

ist zu entnehmen, daß die *täglichen* Ausgaben für das Gesundheitswesen allein 450 Millionen DM betragen und sich damit seit 1950 verdreißigfacht haben. Es gibt in der Bundesrepublik zehn Millionen Kranke, und der westdeutsche Normalverbraucher nimmt im Laufe seines Lebens 36 000 Tabletten ein.

Man stelle sich nun vor, wie es um uns stünde, wenn dieser Aufwärtstrend zum Stocken käme oder gar rückläufig würde. Riesige Ministerien und andere Monsterorganisationen brächen zusammen, ganze Industriezweige gingen bankrott, und Millionen von Menschen wären arbeitslos.

Zur Vermeidung dieser Katastrophe will das vorliegende Buch einen kleinen, verantwortungsbewußten Beitrag leisten. Der Sozialstaat braucht die stetig *zunehmende* Hilflosigkeit und Unglücklichkeit seiner Bevölkerung so dringend, daß diese Aufgabe nicht den wohlgemeinten, aber dilettantischen Versuchen des einzelnen Staatsbürgers überlassen bleiben kann. Wie in allen anderen Sparten des modernen Lebens ist auch hier staatliche Lenkung vonnöten. Unglücklich *sein* kann jeder; sich unglücklich *machen* aber will gelernt sein, dazu reicht etwas