

SWR2 Wissen

Paul Watzlawick –

Warum wir nicht NICHT kommunizieren können

Von Martina Senghas

Sendung vom: Freitag, 23. Juli 2021, 08.30 Uhr

Redaktion: Vera Kern

Regie: Autorenproduktion

Produktion: SWR 2021

Wie wirklich ist unsere Wirklichkeit? Paul Watzlawicks konstruktivistische Weltansicht prägt die systemische Psychotherapie und ist bis heute Grundlage der Kommunikationstheorie.

SWR2 Wissen können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:
<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/podcast-swr2-wissen-100.xml>

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Die SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendungen stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...
Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

MANUSKRIPT

O-Ton 01 - Paul Watzlawick:

Was ist der Unterschied zwischen einem Optimisten und einem Pessimisten?

Autorin:

Zugegeben: Der Witz ist etwas abgegriffen. Aber als Paul Watzlawick, einer der bedeutendsten Kommunikationswissenschaftler und Psychotherapeuten ihn in den 1980er Jahren erzählt, ist er noch ziemlich neu.

O-Ton 02 - Paul Watzlawick:

Die Antwort ist: Der Optimist sagt von der Flasche, dass sie halb voll ist ...

Autorin:

... und der Pessimist, dass sie halb leer ist. Kennen wir. Und ist hintergründiger als man denkt.

O-Ton 03 - Paul Watzlawick:

Diese Widersprüche, dieses Streiten um die richtige Definition, das ist die Basis meiner Arbeit. Wenn ich mich mit Menschen beschäftige, die Schwierigkeiten im Leben haben, die leiden, dann ist die Frage, wie die die Wirklichkeit sehen.

Autorin:

Wirklichkeit ist eine Konstruktion. Und wir alle sind permanent damit beschäftigt, an ihr herumzubasteln. Ganz einfach, indem wir kommunizieren.

Sprecher:

„Paul Watzlawick – Warum wir nicht NICHT kommunizieren können.“ Von Martina Senghas.

Autorin:

Paul Watzlawick gilt als einer der schillerndsten Wissenschaftler des vergangenen Jahrhunderts. Die fünf Grundsätze seiner Kommunikationstheorie, die er zusammen mit zwei anderen Forschern formuliert hat, sind bis heute gültig und die Grundlage für andere Theorien. Zum Beispiel der Satz „Wir können nicht nicht kommunizieren“. Gleichzeitig ist es Watzlawick gelungen, sein Wissen für Laien zugänglich zu machen. Etwa mit der „Anleitung zum Unglücklichsein“ – einem ironischen Selbsthilfe-Bestseller aus den 1980er-Jahren, der sogar verfilmt wurde. Um seine wissenschaftlichen Erkenntnisse zu illustrieren, hat er gerne Geschichten erzählt. Zum Beispiel.

O-Ton 04 - Paul Watzlawick:

Die Geschichte mit dem Hammer. Ein Mann will ein Bild aufhängen. Den Nagel hat er. Nicht aber den Hammer. Der Nachbar hat einen. Also beschließt er, hinüberzugehen und sich ihn auszuborgen. Doch da kommt ihm der Zweifel: Was, wenn der Nachbar mir den Hammer nicht leihen will? Gestern schon grüßte er mich so flüchtig.

Autorin:

Der Mann steigert sich in den Gedanken hinein, dass der Nachbar ihn nicht mag und ihm den Hammer nicht leihen will.

O-Ton 05 - Paul Watzlawick:

Und so stürmt er hinüber, läutet und der Nachbar öffnet. Doch noch bevor er guten Tag sagen kann, schreit ihn der Mann an: Behalten Sie Ihren Hammer, sie Rüpel. (Gelächter des Publikums)

Autorin:

Die Geschichte ist ein Klassiker. Watzlawick erklärt darin mit leichter Hand, wie Menschen sich das Leben schwer machen, indem sie sich etwas zurecht konstruieren. Und mit seinen Forschungen ging es ihm darum, Methoden zu finden, wie Menschen sich das Leben leichter machen können. Dadurch ist er für viele einer der prägenden Intellektuellen.

O-Ton 06 - Fritz B. Simon:

Fachlich hab ich ihm unendlich viel zu verdanken, das ist überhaupt gar keine Frage.

Autorin:

Meint etwa der Psychiater, Familientherapeut und Organisationsentwickler Fritz B. Simon. Er hat von Watzlawick viel für seine Arbeit gelernt und regelmäßig Sommerkurse bei ihm besucht. Die beiden haben eine vorsichtige Freundschaft miteinander gepflegt. Anlässlich Watzlawicks 100. Geburtstag am 25. Juli 2021 hat er ein langes Interview mit Erinnerungen an ihn auf seiner Homepage veröffentlicht.

O-Ton 07 - Fritz B. Simon:

Also in den 70er-Jahren war er quasi der Skandal in der Therapieszene. Weil alle versuchten, irgendwo tiefenpsychologisch oder behavioristisch auf Symptome zu schauen und eben das Individuum oder die Psychodynamik in den Blick zu nehmen. Und er schaute auf Kommunikationsmuster, das war eine Revolution.

Autorin:

Für Jochen Hörisch, emeritierter Professor für Germanistik und Medienwissenschaft, ist Watzlawick einer der – wie er es nennt – Säulenheiligen der Sprachwissenschaft.

O-Ton 08 - Jochen Hörisch:

Also man kam buchstäblich schon im Einführungskurs Linguistik als junger Studi mit Watzlawick „Menschliche Kommunikation“ in Berührung. Das war ein heiliger Text, den musste man gründlich gelesen haben.

Autorin:

Und auch für die Psychotherapeutin Ilka Hoffmann-Bisinger, die Watzlawick während ihrer Ausbildung in den USA erlebt hat, sind dessen wissenschaftliche Werke enorm wichtig. Watzlawick hat sie von einem Therapieansatz überzeugt, der als Gegenentwurf zur klassischen Psychoanalyse entstanden ist.

O-Ton 09 - Ilka Hoffmann-Bisinger:

In der Analyse werden Annahmen gemacht. Ich hab ein Problem und ich gucke, was in der Vergangenheit das Problem in der Gegenwart bewirkt. Watzlawick und Co würden sagen, was die wahre Ursache von dem Problem ist, wissen wir nicht. Das ist reine Spekulation. Fragen Sie fünf verschiedene Psychotherapeuten, Sie kriegen fünf verschiedene Antworten über das Warum.

Autorin:

Und deshalb ist das Warum nicht das Zentrale laut Paul Watzlawick und Co. Womit eine Gruppe von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern am Mental Research Institute, kurz MRI, im kalifornischen Palo Alto gemeint ist, eines der bekanntesten Forschungsinstitute der USA. Ihre These ist, dass Menschen in einem komplexen System voller Wechselwirkungen leben. Mehr noch: in einem System, in dem es so viele Wirklichkeiten wie Individuen gibt und es dadurch zu Problemen kommt.

Kurze Musik

Autorin:

Was hat das Leben dieses berühmten Wissenschaftlers geprägt? Und wie kommt es, dass Paul Watzlawick, der 1921 im österreichischen Villach geboren wurde, schließlich am berühmten MRI im kalifornischen Palo Alto landet?

Diejenigen, die ihn persönlich gekannt haben, erinnern sich zunächst an einen ruhigen und sehr freundlich auftretenden Mann.

O-Ton 10 - Fritz B. Simon:

Er war sehr konventionell. Das würde man von seinen Büchern nicht erwarten, wie er dann später „Anleitung zum Unglücklichsein“ und ähnliches geschrieben hat. Er war sehr konventionell, trug immer Anzug, wenn auch mit etwas zu kurzen Hosen. Ging nie bei einer Tagung auf das Fest, hielt immer Distanz.

Autorin:

Erzählt Fritz B. Simon. Und Ilka Hoffmann-Bisinger, die in den 1990er-Jahren zwei Jahre lang als Forschungsassistentin bei der Palo Alto-Gruppe gearbeitet hat, meint, er war ein...

O-Ton 11 - Ilka Hoffmann-Bisinger:

...sehr zurückhaltender Mensch, auch in den Diskussionen. Er ist nicht dominant aufgetreten, er hat seine Meinung vertreten, aber er war eher bescheiden, zurückhaltend, freundlich, humorvoll. Und wenn er einen Witz gemacht hat, hat man es nicht seinem Gesicht angesehen. Er hatte ein Poker Face. Das hat seinen Humor noch trockener gemacht.

Autorin:

Paul Watzlawick – ein zurückhaltend und konventionell auftretender Mann? Das überrascht, denn als Kommunikationswissenschaftler und Psychotherapeut ist er das genaue Gegenteil: Ein unkonventioneller Denker, der sich mit der Zeit zu einer Art

wissenschaftlichem Popstar entwickelt hat. Allerdings erst nach verschiedenen Berufen und Stationen auf der ganzen Welt.

Aufgewachsen ist er in Kärnten und Wien in einer offenbar intakten bürgerlichen Familie mit einer italienischen Mutter. Dann bricht der Nationalsozialismus in sein Leben ein und der sprachbegabte junge Mann wird als Dolmetscher zur Wehrmacht eingezogen. Doch nach kurzer Zeit kommt er in Untersuchungshaft wegen – Zitat – „staatsfeindlicher Betätigung“. Er hat – wie es damals heißt – „zum Nachteil der Deutschen“ übersetzt und sich regimekritisch geäußert.

O-Ton 12 - Paul Watzlawick:

Dann wollen wir nicht darüber reden, was dann geschehen ist ...

Autorin:

... meint Paul Watzlawick in einem Interview von 1994 im SWF1-Nachradio.

O-Ton 13 - Paul Watzlawick:

Gegen Ende des Krieges bin ich aus dem deutschen Militär-Gefangenenhaus geflüchtet, hab mich in Villach versteckt bis zum Einmarsch der Engländer aus Italien, die mich sofort akzeptierten als deutschen und italienischen Dolmetscher, wurde in Uniform gesteckt, verlor dann im Dienste seiner Majestät fast noch zweimal das Leben, also als englischer Soldat ...

Autorin:

... und in den Jahren danach führt er weiterhin ein abenteuerliches Berufsleben. Unter anderem arbeitet er als Polizeipsychologe in der sogenannten Kriminalerhebungsstelle im damaligen Freistaat Triest. Nebenbei studiert er Sprachen und Philosophie in Venedig – was möglich ist, weil er nur bei den Prüfungen anwesend sein muss. Bei der Kriminalpolizei macht der spätere Psychotherapeut eine wichtige Entdeckung:

O-Ton 14 - Paul Watzlawick:

Ich hab die interessante Feststellung gemacht, dass die Menschen – ich will nicht sagen häufig – aber doch mehr als bei anderen Kollegen mir gestanden haben. Und das hat in mir den Eindruck erweckt, dass ich vielleicht ganz gut kommunizieren kann.

Autorin:

Nicht ganz unwichtig für den nächsten Schritt in seinem Leben. Er ist gerade in Zürich ...

O-Ton 15 - Paul Watzlawick:

... da kam ein Regenguss, ich ging in ein Café hinein und hab dort eine Zeitung gelesen und hab in der Zeitung gelesen, dass es in Zürich dieses Jung-Institut gibt, in dem man sich in Psychotherapie ausbilden lassen kann. Und zwar nicht, dass man erst Medizin studiert und sich dann in Psychiatrie spezialisiert und dann noch die Ausbildung als was weiß ich Analytiker macht – nein, man konnte dort also – sofern

man akademisch vorgebildet war, und mein Doktorat wurde dort akzeptiert – konnte man sich eben ausbilden lassen.

Autorin:

Und das tut er. Paul Watzlawick wird Psychoanalytiker, geprägt von C.G. Jung. Den praktischen Teil seiner Ausbildung absolviert er in Rom ((wo er nebenbei übrigens noch als Konferenzorganisator bei den Vereinten Nationen arbeitet.)) Und dann macht er sich auf nach Indien, nach Bombay, dem heutigen Mumbai, um dort eine psychotherapeutische Praxis zu eröffnen. ((Ein Freund hat ihm den Tipp gegeben, dass es dort interessierte Patienten gäbe.)) Es verläuft zwar alles nicht so, wie sich der Mitte-Dreißigjährige das vorgestellt hat, aber die Monate in Indien sind eine wichtige und prägende Zeit für ihn.

O-Ton 16 - Paul Watzlawick:

Als ich in Bombay lebte, da wurde ich einigen Swamis vorgestellt. Ein Swami ist bekanntlich ein weiser, heiliger Mensch. Auf diese Swamis hätte im Westen die Diagnose der katatonen Schizophrenie zugetroffen. Das Verhalten dieser Männer, das gilt dort als Ausdruck ihrer Heiligkeit und Weisheit und im Westen würde man sagen: der ist kataton.

Autorin:

Dass ein geistiger Zustand in der einen Kultur als krank und in der anderen als heilig eingeordnet wird, ist für ihn ein Erkenntnismoment. Er ist...

O-Ton 17 - Paul Watzlawick:

... langsam zu der Einsicht gekommen, dass wir uns unsere Wirklichkeiten selbst schaffen und dann felsenfest annehmen, dass die Welt wirklich so ist.

Autorin:

Das ist eine konstruktivistische Weltsicht. Und der Konstruktivismus soll die Philosophie bzw. Erkenntnistheorie sein, der Paul Watzlawick treu bleibt. Oder anders formuliert: Er macht die Ideen des Konstruktivismus für die psychotherapeutische Arbeit anwendbar.

O-Ton 18 - Paul Watzlawick:

Konstruktivismus nun ist das Studium jener Prozesse, mittels derer wir unsere Sicht der Welt, konstruieren und dann felsenfest annehmen, so sei die Welt wirklich. Und das ist die Ursache unzähliger menschlicher Schwierigkeiten, denn der andere sieht das natürlich anders.

Atmo: Kongress

Autorin:

Es ist Frühjahr 1985. Auf dem Heidelberger Schloss findet ein Familientherapie-Kongress statt, mit dem man den damals völlig neuen systemisch-konstruktivistischen Ansatz bekannt machen möchte.

Neben Vorträgen und Diskussionen steht auch eine Theatervorführung auf dem Programm. Hamlet. Humorvoll umgeschrieben und aufgeführt von der Crème de la Crème der internationalen Familientherapiesszene.

O-Ton 19 - Fritz B. Simon:

Wir haben unseren damaligen Chef Helm Stierlin verdonnert, ein Theaterstück zu schreiben. Und Paul spielte Hamlet.

Autorin:

Erinnert sich Fritz B. Simon, der damals Mitarbeiter am Heidelberger Institut für Familientherapie ist.

O-Ton 20 - Fritz B. Simon:

Alle haben dann auf der Bühne ihre Rollen abgelesen. Nur Paul hatte die Rolle gelernt.

Autorin:

Es muss ein ziemlicher Spaß für alle gewesen sein, den Shakespeare-Klassiker aus einem familientherapeutischen Blickwinkel zu sehen. Mit Paul Watzlawick, der als Hamlet über Polonius sagt, dass der professionelle Hilfe für seine Verrücktheit brauche.

O-Ton 21 - Paul Watzlawick:

(Gelächter) No doubt he's mad that is not nice / to cure him now we need professional advice

Autorin:

Und an späterer Stelle, nachdem er erstochen worden ist, erhebt sich Hamlet alias Watzlawick noch mal, und klagt:

O-Ton 22 - Paul Watzlawick:

I die. But I'm forced to mention, that was a stupid intervention. (Gelächter)

Autorin:

Es herrscht offensichtlich eine spielerische Aufbruchsstimmung bei diesem Kongress. Schließlich propagiert man nicht weniger als eine therapeutische Revolution: weg von der psychoanalytisch geprägten Seelenheilkunde mit ihrer Fixierung auf das Individuum und die Vergangenheit hin zu einer Therapie, die den Blick auf die Gegenwart und das System lenkt, in dem Menschen sich bewegen. Der Ansatz, der maßgeblich von Forschungen am Mental Research Institut in Palo Alto beeinflusst ist. Und Paul Watzlawick ist einer der wichtigsten Vertreter dieses Instituts, zumindest in Europa.

O-Ton 23 - Fritz B. Simon:

Die haben angefangen mit der Paartherapie über die Familientherapie hin zur Teamberatung

Autorin:

Erzählt Fritz B. Simon.

O-Ton 24 - Fritz B. Simon:

Das sind quasi Situationen, wo es immer um Face-to-Face-Kommunikation geht. Da, glaube ich, war sein Einfluss ganz zentral. Weil er hat die Sichtweise eröffnet, auf solche Systeme als Kommunikationssysteme zu schauen. Auf Kommunikationsregeln.

Autorin:

Paul Watzlawick ist Ende der 1950er-Jahre im kalifornischen Palo Alto gelandet. Nach seiner Zeit in Indien und nach einem Zwischenstopp in San Salvador, wo er für zwei Jahre den Lehrstuhl für Psychotherapie übernommen hatte. Dass er schließlich in den USA hängenbleibt, ist wie so vieles in seinem Leben ein Zufall.

O-Ton 25 - Paul Watzlawick:

Ich war damals schon auf der Rückreise nach Europa. Und da habe ich mir gedacht, ich schau mir rasch noch auf der Rückreise einige Institute an in den Vereinigten Staaten und da habe ich durch Zufall die Arbeiten von Gregory Bateson gelesen und da sagte ich mir: das muss ich mir noch anschauen. Und hab den Chef des damals schon ein Jahr bestehenden Mental Research Instituts in Philadelphia getroffen, Don Jackson, und der war bereit so streunende Hunde wie mich aufzunehmen. Und der sagte: ja kommen Sie hin, ich kann Ihnen nichts zahlen, aber Sie können da mitarbeiten ...

Autorin:

... und es sollte eine sehr lange Mitarbeit werden. Paul Watzlawick, unter anderem auch Professor an der Stanford-University, bleibt dem Institut in Palo Alto bis zu seinem Tod 2007 verbunden. Der von ihm genannte Gregory Bateson ist damals eine der wichtigsten Gestalten dort, er gilt als Wegbereiter des systemischen Denkens. Zur Rolle Paul Watzlawicks in der Forschungseinrichtung meint Fritz B. Simon:

O-Ton 26 - Fritz B. Simon:

Im Rückblick hat Paul wahrscheinlich gar nicht so viel Originelles selber kreiert, aber er hat Bateson lesbar gemacht. Bateson ist ja kein Autor, der so leichte verdauliche Kost geschrieben hat. Und Paul hat das mit seinen Kollegen am MRI operationalisiert, diese ganzen Bateson'schen Überlegungen, und geholfen, daraus praktikable Methoden zu machen.

Autorin:

Und zwar für die Psychotherapie und später auch für die Organisationsentwicklung. Welche, darauf soll an späterer Stelle eingegangen werden, denn sie entwickeln sich erst nach und nach. Zunächst erscheint 1967 das Buch „Menschliche Kommunikation“. Eine eher theoretische Abhandlung, die Paul Watzlawick zusammen mit Janet Beavin und Don Jackson geschrieben hat. Es ist das Buch, in dem die berühmten fünf Axiome, also Grundannahmen, zur Kommunikation formuliert sind, mit denen Watzlawick bis heute verbunden wird. Auf YouTube kann

man dutzende von Erklär-Filmchen dazu finden, zum Beispiel von Lisa Ruhfuß im Kanal des Jugendsenders Funk.

OT 27 - Lisa Ruhfuß:

Watzlawicks erstes Axiom ist das bekannteste: Man kann nicht nicht kommunizieren. Denn kommunizieren heißt nicht unbedingt sprechen. Mit allem, was wir tun, drücken wir etwas aus. Jedes Verhalten ist Kommunikation. Unser Gesicht spricht mit Mimik, unsere Hände mit Gesten und auch unser Körper kann sprechen ...

Autorin:

Das zweite Axiom ist ebenfalls vielen bekannt und hat – wie das erste – Einzug in unser Allgemeinwissen gefunden. Es lautet: Jede Kommunikation hat einen Inhalts- und einen Beziehungsaspekt. Paul Watzlawick erklärt:

O-Ton 28 - Paul Watzlawick:

Die Inhaltsebene: da wird Information vermittelt. Unweigerlich aber kommt auf der sogenannten Beziehungsebene mit jeglicher Kommunikation auch eine Definition meiner Sicht, meiner Beziehung zu Ihnen durch.

Autorin:

Wo aber liegt nun die Verbindung zwischen Kommunikationstheorie und Psychotherapie? Und weiter noch zum Konstruktivismus? Paul Watzlawick selbst sagt dazu in einem Vortrag in Bremen Mitte der 1990er Jahre:

O-Ton 29 - Paul Watzlawick:

Als Therapeut befasst man sich letztendlich immer mit der Art und Weise, wie Menschen mit der Wirklichkeit fertig werden oder fertig zu werden versuchen oder an ihr scheitern. Und wie verschiedenste Annahmen scheinbar für die wahre Wirklichkeit gehalten werden und dann bei ihrem Zusammenbrechen eben jene Zustände erzeugen, für die sich die Psychotherapie zuständig hält.

Autorin:

Das heißt: Menschen können in seelische Not geraten, weil ihre eigene Wirklichkeit mit der Wirklichkeit der anderen kollidiert. Und in der Kommunikation drückt sich aus, inwieweit wir es schaffen, unsere Wirklichkeiten miteinander zu vereinbaren – oder auch nicht.

Kurze Musik

Autorin:

Mit dem Wissen, warum und wie wir an unseren Wirklichkeitskonstruktionen und der Kommunikation miteinander scheitern, entwickelt Paul Watzlawick mit anderen Fachleuten Methoden und Interventionstechniken für die psychotherapeutische Praxis. Und zwar nach vielen Beobachtungen und Diskussionen am sogenannten Brief Therapy Center, an dem Ilka Hoffmann-Bisinger zwei Jahre lang als Forschungsassistentin gearbeitet hat.

O-Ton 30 - Ilka Hoffmann-Bisinger:

Und das BTM oder auch Palo Alto Modell oder MRI-Modell genannt, basiert auf einer ganz schlichten Annahme: dass Probleme durch die Lösungsversuche derjenigen, die diese Probleme haben, aufrechterhalten werden und auch verkompliziert werden. Beispiel: Sie liegen nachts im Bett, Sie haben vielleicht am nächsten Morgen ein wichtiges Radiointerview, und Sie können nicht schlafen und Sie denken: Um Gottes Willen, ich muss jetzt schlafen können. Das heißt, Sie fangen an, sich unter Druck zu setzen.

Autorin:

Es gibt unzählige Beispiele dafür, wie Menschen ihre Probleme verschärfen, indem sie versuchen, sie zu lösen. Ehepaare, bei denen ein Teil immer mehr verstummt, weil der andere Teil sich ständig darüber beklagt, dass sie sich zu wenig austauschen. Menschen mit sozialen Ängsten, die sich zurückziehen und dadurch immer mehr Angst bekommen und vereinsamen. Klassische Teufelskreise, die es zu durchbrechen gilt.

O-Ton 31 - Ilka Hoffmann-Bisinger:

Aber meistens benötigt dieses Aussteigen aus dem Teufelskreis eine Handlung, die gegen den gesunden Menschenverstand geht. Nehmen wir das Schlafproblem, was ja wirklich allgemein verbreitet ist, deshalb ist es immer für viele nachvollziehbar. Um da rauszukommen, muss man etwas tun, was gegen den gesunden Menschenverstand geht. Und zwar wäre das: ich muss wach bleiben. Wenn ich versuche, wach zu bleiben, werde ich vermutlich mit der Zeit einschlafen.

Autorin:

Es handelt sich bei diesem Beispiel um eine sogenannte paradoxe Intervention, eines der berühmtesten therapeutischen Instrumente der Palo-Alto-Schule. Wichtig sind auch Begriffe wie Self-Fulfilling-Prophecy oder Double Bind.

O-Ton 32 - Ilka Hoffmann-Bisinger:

So ein typisches Beispiel, was jeder kennt. Ein Kind kriegt ein blaues und ein grünes T-Shirt geschenkt zum Geburtstag. Am nächsten Tag zieht es das grüne T-Shirt an und die Mutter sagt: Mensch, das andere T-Shirt gefällt dir nicht. Es ist paradox, weil egal, was das Kind macht, ob es das eine oder das andere anzieht, es ist immer falsch, es ist unlösbar.

Autorin:

Es ist unlösbar und dennoch müssen wir damit zurechtkommen. Dieser Gedanke ist zentral in Paul Watzlawicks Denken und therapeutischem Arbeiten. Worum es ihm geht, ist letztlich, den Menschen ein Werkzeug in die Hand zu geben, damit sie ihre Wirklichkeiten zum Positiven hin verändern können.

O-Ton 33 - Ilka Hoffmann-Bisinger:

Er hatte so eine Lieblingsintervention und das ist die Intervention des So tun als ob. Wenn jetzt zum Beispiel jemand kommt in die Therapie und sagt: ich leide an zu geringem Selbstwert, jetzt mal ganz verkürzt dargestellt. Dann könnte eine Aufgabe sein: an den geraden Tagen im Kalender sind Sie wie immer. Sie haben den

geringen Selbstwert, wie Sie sich immer empfinden. Und an den ungeraden Tagen im Kalender tun Sie, als ob sie einen total starken Selbstwert hätten.

Autorin:

Ganz klar, das ist eine völlig andere Herangehensweise als in der traditionellen Psychoanalyse. Zur Erinnerung: Das ist die dominierende Therapieform, als man am MRI in Kalifornien anfängt nach neuen Methoden zu suchen, die sich weniger an der Vergangenheit orientiert haben. Paul Watzlawick selbst sagt dazu:

O-Ton 34 - Paul Watzlawick:

Und es ist natürlich gar keine Frage: Der Mensch, der ich heute Nachmittag bin, der ist das Resultat aller meiner Ursachen in der Vergangenheit. Aller meiner Erlebnisse und Irrtümer und so weiter und so weiter. Das wollen wir nicht leugnen im systemischen Ansatz. Es interessiert uns aber die Situation im Jetzt und Hier. Die wollen wir ändern. Wir haben also sozusagen aufgegeben die Idee, dass man zuerst die Vergangenheit verstehen muss, bevor man die Gegenwart ändern kann.

Kurze Musik

Autorin:

Im Laufe seines Lebens wird Paul Watzlawick immer mehr zum Vortragreisenden und Autor populärwissenschaftlicher Bücher. „Wie wirklich ist die Wirklichkeit“ oder „Die Möglichkeit des Andersseins“ so lauten etwa zwei Buchtitel. Und natürlich sein Bestseller „Anleitung zum Unglücklichsein“. Es ist eine Replik auf die glückversprechende Ratgeberliteratur, die schon in den 1980er-Jahren boomte. Watzlawick verspricht keine einfachen Lösungen, sondern er fordert dazu auf, Komplexität auszuhalten. Mit einer Fülle hintergründiger und gleichzeitig unterhaltsamer Geschichten über Paradoxien, Double-Binds und Teufelskreise.

O-Ton 35 - Paul Watzlawick:

Herr A und Herr B sitzen im Autobus zum Flugplatz, um zwei Flüge zu erreichen, die zum selben Zeitpunkt, aber in verschiedene Richtungen abgehen. Der Autobus kommt in eine Riesenverkehrsstauung hinein und kommt mit 30 Minuten Verspätung am Flugplatz an. Herr A erfährt, dass seine Maschine flugplanmäßig vor 30 Minuten abgeflogen ist. Herr B erfährt dagegen, dass seine Maschine ihrerseits verspätet war und erst vor fünf Minuten abgeflogen ist. Wer ärgert sich mehr?

Autorin:

Diese und andere Geschichten hat er während eines Seminars in Stuttgart 1985 erzählt und die Aufzeichnung davon lief im damaligen SDR. Auch der Literatur- und Medienwissenschaftler Jochen Hörisch kennt sie aus dieser Zeit.

O-Ton 36 - Jochen Hörisch:

Und was hat mich wie so viele andere auch fasziniert? Dass man ja gerade in deutscher intellektueller Tradition sehr stark konditioniert wird auf das Austreiben von Widersprüchen. Man muss eine klare, transparente Linie haben. Widersprüche sind des Teufels, da hat man falsch gedacht, da hat man was falsch gemacht. Man hat reine Vernunft, widerspruchsfreie, paradoxiefreie Vernunft zu denken. Und da hielt Watzlawick dagegen.

Autorin:

Und zwar zuletzt weniger mit theoretischen Abhandlungen als mit philosophischen Anekdoten und Bezügen auf Literatur. Watzlawicks Bücher und Vorträge sind voll von Zitaten – von der Bibel bis Brecht von den hinduistischen Upanischaden bis Hesse. Und genau das macht ihn auch für die Literaturwissenschaft interessant.

O-Ton 37 - Jochen Hörisch:

Weil er wusste, dass die Welt eine Konstruktion ist. Und wie kann man sich das deutlicher machen, als mit dem heute – damals noch gar nicht so – üblichen Begriff des Narrativs? Wir leben in der Tat alle in Narrativen. Wir ordnen alle Geschichten – etwa die Corona-Geschichte – in die Narrative ein, mit denen wir uns die Welt erklären. Das ist ja eine der Grundeinsichten von Watzlawick, wie stark wir uns die Welt konstruieren.

Autorin:

Jochen Hörisch hat von all den Geschichten und Beispielen, die Paul Watzlawick benutzt hat, um seine Denkweise zu verdeutlichen, der Vergleich mit einem Schachbrett am meisten überzeugt.

O-Ton 38 - Jochen Hörisch:

Wie es zu der Figurenkonstellation kommt, die ich auf dem Schachbrett sehe, ist eigentlich ganz egal. Die ist jetzt so wie sie ist und Schwarz ist am Zuge. Die Vorgeschichte kann man vergessen, die nächsten Züge sind sehr wichtig. Und das ist seine Aversion gegen Psychoanalyse, dass sie zu vergangenheitsfixiert ist. Sein Ansatz ist eben, systemisch heißt, auf gegenwärtige Konstellationen achten und gucken, was die nächsten Züge bringen und bewirken könnten.

Autorin:

Ilka Hoffmann-Bisinger hat die Methoden, die sie zu Zeiten Paul Watzlawicks am Brief Therapy Center kennengelernt hat, für sich weiterentwickelt. Grundsätzlich ist sie ihnen aber bis heute treu geblieben.

O-Ton 39 - Ilka Hoffmann-Bisinger:

Was mich sehr geprägt hat war die konstruktivistische Haltung. Die Haltung, dass ich nicht besser weiß als mein Gegenüber, was wahr ist und wir uns als Experten nicht über die Menschen stellen.

Autorin:

Und für Fritz B Simon ist klar:

O-Ton 40 - Fritz B. Simon:

Ohne ihn gäbe es, glaube ich, nicht die deutschsprachige systemische Szene in der Form, wie sie jetzt ist. In anderen Ländern mag das anders sein, aber ich glaube eh, dass die deutschsprachige Szene da einen besonderen Status hat und Paul Watzlawick war sicherlich einer der wichtigsten Promoter systemtheoretischer Ansätze.

Autorin:

Natürlich gibt es auch Kritik an Watzlawick und seinen Methoden. Man hat ihm vorgeworfen, nicht emanzipatorisch zu denken und Menschen nicht in ihrer Autonomie zu fördern.

O-Ton 41 - Fritz B. Simon:

Man hat ihm damals vorgeworfen, dass er Manipulationstechniken verkündet. Und wenn jemand auf die Kommunikation schaut und dann sagt, wir müssen jetzt diese Kommunikation steuern oder zu beeinflussen versuchen, dann ist das angekommen als Manipulationsversuch.

Autorin:

Auch für seine konstruktivistische Weltsicht ist er heftig angegangen worden, erzählt er selbst.

O-Ton 42 - Paul Watzlawick:

Ein x-mal gemachter Vorwurf ist, dass der Konstruktivismus nichts anderes ist als ein wiederaufgewärmter Nihilismus, der alle Werte leugnet und so weiter und so weiter.

Autorin:

Aber Paul Watzlawick hält dagegen, dass er Menschen durchaus in ihrer Autonomie und Selbstverantwortung unterstützen wolle. Und dass seine konstruktivistische Grundüberzeugung nicht mit Gleichgültigkeit oder Verantwortungslosigkeit gegenüber anderen gleichzusetzen sei. Er bleibt überzeugt: da wir nicht nicht kommunizieren können, können wir auch nicht nicht konstruieren.

O-Ton 43 - Paul Watzlawick:

Wer wirklich dazu durchbräche, sich als den Konstrukteur seiner eigenen Wirklichkeit zu sehen, der wäre ein freier Mensch, denn wer weiß, dass er seine Wirklichkeit jederzeit ändern kann, der ist natürlich frei.

* * * * *