

ANLEITUNG ZUM UNGLÜCKLICHSEIN

PAUL WATZLAWICK

Es gibt nur eine richtige Auffassung: *die Eigene!!* Dadurch stellt man schnell fest, dass die Welt im Argen liegt. Wer sich selbst treu bleibt, ist zu keinem Kompromiss bereit und sieht die Welt wie sie sein soll und verwirft wie sie ist.

Den Willigen führt das Schicksal, den Unwilligen zerrt es dahin. Im Bestreben sich selbst treu zu sein, wird der Mensch zum Geist der stets verneint – denn **nicht** zu verneinen wäre bereits Verrat an sich selbst. Optimal ist sogar die eigene Empfehlung an sich selbst zu verneinen.

Es ist wichtig die Vergangenheit zu verherrlichen und nur das Gute und Schöne in möglichst verklärtem Licht durchzulassen. Nur wem dies **nicht** gelingt, der wird sich an die Zeit seiner Pubertät als Periode der Unsicherheit, des Weltschmerzes und der Zukunftsangst erinnern.

Unbedingt tiefe Trauer über den Zusammenbruch einer Liebesbeziehung ist wichtig. Glauben Sie nicht, dass die Trennung das bei weitem kleinere Übel ist. Überzeugen Sie sich vielmehr zum x-ten Male, dass ein ernsthafter, ehrlicher Neuanfang diesmal den idealen Erfolg haben wird (er wird es nicht!).

Sondern Sie sich von allen Mitmenschen ab, bleiben Sie daheim, in unmittelbarer Nähe des Telefons und für denjenigen, der sowieso nicht mehr mit Ihnen zusammen sein will, voll verfügbar.

Durch das Festhalten an der Vergangenheit bleibt keine Zeit sich mit der Gegenwart abzugeben. Täte man dies, so könnte es einem passieren, die Blickrichtung rein zufällig um 90° oder sogar um 180° zu schwenken, um festzustellen, dass die Gegenwart nicht nur zusätzliches Unglück, sondern gelegentlich auch Glück zu bieten hat – von Neuem ganz zu schweigen.

Es ist nicht zu entschuldigen, aber es kann zwingend begründet werden: man steht schuldbeladen da, man hätte es damals besser wissen sollen, aber jetzt ist es zu spät. Damals sündigte man, jetzt ist man Opfer des eigenen Fehltritts.

Was wir uns angetan haben, oder uns von anderen, der Gesellschaft, Eltern, Chefs und Freunde angetan wurde, wiegt so schwer, dass man dagegen auf keinen Fall etwas tun darf. Wo kämen wir denn hin, wenn sich immer mehr Menschen davon überzeugten, dass ihre Lage hoffnungslos, aber nicht ernst ist.

Die Formel: Jetzt ist es zu spät, jetzt will ich nicht mehr, ist für tiefe Wunden sehr wichtig! Suchen Sie bei Problemen immer am falschen Ort. Der Vorteil ist nämlich, dass eine solche Suche zu nichts führt. Halten sie stur fest an Anpassungen oder Lösungen, die irgendwann einmal durchaus erfolgreich oder vielleicht sogar die einzig möglichen waren.

Das Problem mit jeder derartigen Anpassung an gegebene Umstände ist nur, dass letztere sich mit der Zeit ändern. Passen Sie sich auf gar keinen Fall an, dadurch wird ihre damals gefundene Patentlösung immer erfolgloser und Ihre Lage immer schwieriger. Der Leidensdruck steigt immens, denn es gibt keine logische Schlussfolgerung. Durch mehr von Ihrer alten Lösung, erreichen sie mehr von ihrem Elend. Dieses "mehr desselben-Rezeptes" wird auch Neurose genannt:

Es gibt nur eine mögliche, erlaubte, vernünftige, sinnvolle, logische Lösung des Problems und wenn diese Anstrengungen noch nicht zum Erfolg geführt haben so beweist das nur, dass man sich noch nicht genügend angestrengt hat.

Die Annahme, dass es nur diese einzige Lösung gibt, darf selbst nie in Frage gestellt werden.

Konfrontieren Sie ihren ahnungslosen Partner mit dem letzten Glied ihrer komplizierten Phantasien. Sehen Sie ihn nicht wie er ist, sondern glauben Sie wie er im Moment sein könnte. Dadurch werden Sie sicherlich falsch liegen und Sie können einen Streit beginnen.

Versuchen Sie durch Selbstbeeinflussung sich immer wieder einzureden, dass es Ihnen sehr schlecht geht und Sie unglücklich sind. Denken Sie lange genug an Ihre Schuhe und stellen Sie fest, dass es tatsächlich an einer Stelle drückt. Stellen Sie fest, dass nur Sie immer wieder vor roten Ampeln stehen. Stellen Sie fest, dass nur bei Ihnen, wenn Sie in einen Raum kommen, eine Schlange da ist, in der Post oder in der Bank – immer nur bei Ihnen, bei keinem anderen – es gibt keine Ausnahmen.

Die Abwehr oder Vermeidung eines Problems stellt scheinbar die vernünftigste Lösung dar – es garantiert allerdings auch das Hauptbestehen des Problems. Daran liegt der Wert der Vermeidung. Was wir nicht wissen, weil wir vermeiden es zu lernen und es auf diese Weise auch nie herausfinden werden, kann uns zu keiner Umkehr bewegen. Wenn man sich in eine Idee verrannt hat muss man diese Idee unbedingt weiter pflegen, denn das Wichtigste an einer so festgelegten Idee ist, dass sie ihre eigene Wirklichkeit erschaffen kann (selbsterfüllende Prophezeiung).

Versuchen Sie unter allen Umständen das herbei zu führen, was Sie eigentlich vermeiden wollen. Lesen Sie Ihre negativen Horoskope und warten Sie auf die Erfüllung. Noch wichtiger ist, dass Sie die Erwartung nicht als reine Erwartung, sondern als bevorstehende Tatsache sehen. Seien Sie misstrauisch gegen jeden Freund und Nachbarn. Wenn Sie jemanden tuscheln sehen, ist es bestimmt gegen Sie gerichtet. Wenn jemand lächelt, ist es bestimmt wegen Ihnen. Die Prophezeiung des Ereignisses führt zum Ereignis der Prophezeiung.

It is better to travel hopefully than to arrive – sinngemäss: Im Aufbruch, nicht am Ziel liegt das Glück. Im Leben gibt es zwei Tragödien. Die eine ist die Nichterfüllung eines Herzenswunschs. Die andere ist dessen Erfüllung.

Ankommen, womit das Erreichen eines Zieles gemeint ist, gilt als wichtigster Gradmesser für Erfolg, Macht, Anerkennung und Selbstachtung. Umgekehrt ist Misserfolg oder gar tatenloses Dahinleben ein Zeichen von Dummheit, Faulheit, Verantwortungslosigkeit oder Feigheit.

Der Weg zum Erfolg ist aber beschwerlich, denn man muss sich anstrengen und es kann auch die beste Anstrengung schief gehen. Um etwas zu erreichen muss man eigentlich kleine Schritte gehen mit überschaubaren, vernünftigen und erreichbaren Zielen.

Die könnten allerdings tatsächlich erreicht werden! Deshalb ist es sinnvoller sehr hohe, nie zu erreichende, bewunderungswürdige Ziele zu setzen. Die sind so weit weg, dass sie nie erreicht werden können. Das noch unerreichte Ziel ist begehrenswerter, romantischer, verklärter, als es das Erreichte je sein kann.

Die Vorstellung von Vergeltung und Bestrafung entspringt einer kindischen Traumvorstellung. Eigentlich gibt es Vergeltung oder Rache nicht. Rache ist eine Handlung, die man begehen möchte, wenn und weil man machtlos ist. Sobald aber dieses Gefühl des Unvermögens beseitigt wird, schwindet auch der Wunsch nach Rache.

Du darfst tun was du willst, solange es dir keinen Spaß macht. Man kann den nächsten eigentlich nur dann lieben, wenn man sich selbst liebt.

„Es würde mir nicht im Traum einfallen, einem Club beizutreten, der bereit wäre jemanden wie mich als Mitglied aufzunehmen!“ (Zitat von Groucho).

Der Macht des negativen Denkens sind keine Schranken gesetzt, denn wer sucht, der findet. Der Pessimist entdeckt überall den Pferdefuß.

Wir haben es nicht gern wenn uns jemand an die Verlogenheit unserer eigenen Welt erinnert. Unsere Welt ist die wahre Welt – verrückt, verlogen sind die Welten der anderen.

Man nehme allen Gegenbeweisen zum Trotz an, dass das eigene Benehmen unter allen Umständen selbstverständlich und normal sei. Damit „wirkt“ alles andere Benehmen in der selben Situation verrückt oder zumindest dumm.

Das Leben ist kein Null-Summen-Spiel. Es können beide gewinnen: Fährnis, Vertrauen, Toleranz. Wie man in den Wald ruft, so schallt es heraus.

Glauben wir es nämlich, dann wüssten wir, dass wir nicht nur die Schöpfer unseres eigenen Unglücklichseins sind sondern genauso gut unsere Glücklichkeit selbst schaffen können.

Der Mensch ist unglücklich, weil er nicht weiß, dass er glücklich ist.

Nur deshalb. Das ist alles!

Wer das erkennt wird gleich glücklich sein sofort im selben Augenblick....

So hoffnungslos einfach ist die Lösung.