

DIE MÖGLICHKEIT DES ANDERSSEINS

Paul Watzlawick

Wer in der Therapie Hilfe sucht, leidet in irgendeiner Weise an seiner Beziehung zur Welt – d.h. an seinem *Bild* der Welt. Am ungelösten Widerspruch, wie die Dinge sind und wie sie sein sollten.

Man hat dann zwei Möglichkeiten:

Aktives Eingreifen, das die Umwelt mehr oder weniger seinem Weltbild angleicht, oder umgekehrt die Anpassung seines Weltbilds an die unabänderlichen Gegebenheiten (letzteres ist die eigentliche Therapie).

Aristoteles: „Wahr und ursprünglich ist alles, was seine Überzeugungskraft nicht durch anderes hat, sondern durch sich selbst. Anerkannt dagegen ist, was entweder alle meinen oder die meisten.“

Epiktet: „Nicht die Dinge selbst beunruhigen uns, sondern die Meinungen, die wir über die Dinge haben.“

Demnach also gäbe es eine Wirklichkeit, die objektiv, „da draußen“ und unabhängig von mir existiert (das ist die Wirklichkeit erster Ordnung); und eine subjektive, die das Ergebnis meiner „Meinungen“ und meines Denkens über erstere ist – also meines Bildes von ihr.

Jaspers meint hierzu: „Die Welt ist was sie ist. Nicht die Welt, sondern nur unser Wissen kann wahr oder falsch sein.“

Wenn wir also von *der* Wirklichkeit sprechen und an ihr leiden, so handelt es sich dabei um eine Konstruktion, deren Ursprung und Prämissen wohl buchstäblich nur dem lieben Gott bekannt sein dürften; eine Konstruktion, von der wir vergessen haben, das wir selbst ihre Architekten sind.

Ein Weltbild stellt also die umfassendste Synthese von vielen Erlebnissen, Beeinflussungen durch andere, daraus abgeleitete Deutungen, Überzeugungen, Zuschreibungen von Sinn und Wert an die Gegenstände unserer Wahrnehmung dar, deren der Betreffende fähig ist. Es ist nicht *die* Welt, sondern ein Mosaik von Einzelbildern, die heute so, morgen so geordnet werden können; ein Muster von Mustern; eine Deutung von Deutungen.

Jedermanns Weltbild ist und bleibt eine geistige Konstruktion; seine Existenz kann in keiner anderen Weise nachgewiesen werden.

Die Übersetzung der wahrgenommenen Wirklichkeit in eine Gestalt, ist zweifellos die Funktion der rechten Hirnhemisphäre.

Es ist die Sprache der rechten Hemisphäre. In ihr drückt sich das Weltbild aus, und sie ist auch der Schlüssel zum In-der-Welt-sein und des An-der-Welt-Leidens eines Menschen. Das zeigt die Unzweckmäßigkeit eines Vorgehens die analoge Sprache konsequent in die digitale Sprache der Erklärung, Begründung und Analyse zu übersetzen. Sinnvoll ist die rechtshemisphärische Sprache des Patienten zu erlernen.

Drei Möglichkeiten:

1. Die Verwendung rechtshemisphärischer Sprachformen.
2. Die Blockierung der linken Hemisphäre.
3. Gezielte Verhaltensverschreibungen.

Zu 1.:

Es ist die Fähigkeit ungewöhnliche Sprachformen zu verwenden: Karl Kraus zum ersten Weltkrieg: „Es ist ein chlorreicher Krieg“ bzw. „Ohnmachthaber, Hakenkreuzottern oder Misstrauensmänner.“ Psychoanalyse ist der Genitalmud. Syhilisation statt Zivilisation. Ein camembärtiger Alter. Für ne Marc Chagallade. Die Deutsche Mark befindet sich auf dem Nie-Wo.....

Witze setzen sich respektlos über scheinbar unerschütterliche Ordnungen und Weltbilder hinweg. Vielleicht erklärt dies auch, weshalb seelisch leidende Menschen schon halb aus ihrem Leiden heraus zu sein scheinen, wenn sie es fertig bringen über ihr Problem zu lachen.

Auch die bildhafte Sprachform verwendet die rechtshemisphere Hirnhälfte. Beispiele daraus sind abgeleitet aus der Hypnotherapie von Erickson. Mit Bildern kann man sich wesentlich mehr vorstellen als mit abstrakten Dingen.

Jeder Wunsch, jeder Befehl ist viel eindrücklicher, wenn er in positiver Sprache gegeben wird. Je negativer und furchterregender eine sprachliche Formulierung ist, desto weniger ist der andere bereit auf sie einzugehen, und desto rascher wird er sie vergessen.

Absichtliche Konkretisierung:

Auf die Frage: „Warum soll der Soldat gerne für seinen Kaiser sterben?“ folgt die Antwort „Recht haben Sie; warum soll er?“

Auf Propagandaplakate: „Nationalsozialismus oder bolschewistische Chaos?“ wurden kleine Zettel geklebt mit den Worten „Erdäpfel oder Kartoffeln“ oder „Wo Rauch ist, muss auch Feuer sein.“ „...ein frischer Mist tut's auch“.

„Nichts ist dem Kommiss teurer als sein Ehrenwort. Aber bei Abnahme einer größeren Partie wird Rabatt gewährt.“ Wer ohne einen bestimmten Menschen nicht leben kann, kann auch meist mit ihm nicht leben.

Zu 2.:

„Es ist verboten etwas zu verbieten.“

Dieser Satz ist selbst ein Verbot und schafft eine logisch unhaltbare Lage, weil er sich selbst verbietet und daher sich selbst rückbezüglich aufhebt. Denn wenn jegliches Verbot verboten ist dann ist auch das Verbot des Verbotens verboten. Was aber bedeutet, dass Verbot erlaubt ist – ist es aber erlaubt dann ist es verboten. Denn das Verbot zu verbieten bezieht sich ja auf alles Verbotene...

Weitere therapeutische Möglichkeiten sind die Umdeutung – Erschaffung von Alternativen, d.h. das Sichtbarmachen übergeordneter Alternativen und Gegensatzpaaren.

So ist das Sprichwort: „Frisch gewagt ist halb gewonnen“ auch halb verloren.

Eine Umdeutung muss nicht positiv bzw. annehmbar sein. Umdeutungen, die dem Betroffenen unannehmbar oder grundfalsch erscheinen sind besonders wirkungsvoll.

Zu 3.:

Alles nur das nicht: Gemeint ist, dass seelisches Leiden in uns die Bereitschaft erweckt, alles zu seiner Behebung zu tun, ausser einer ganz bestimmten Sache; und diese Sache ist gerade das was das Leiden verursacht. Die einzig mögliche Lösung liegt immer in Richtung der grössten Angst und des heftigsten Widerstandes.

Die Lösung ist das Problem und sie bestimmt die Intervention. Es gibt keine perfekte Lösung. Probleme kehren wieder und das Leben ist ein lebenslanger Prozess der bestmöglichen aber nie vollständigen Anpassung.

Ein therapeutisches Ziel ist die Leidensfähigkeit zu reduzieren, das Erreichen der Fähigkeit mit dem Leiden zu leben bzw. mit den jeweils auftauchenden Problemen schlecht und recht fertig zu werden.

Nur das erfolgreiche Umgehen mit Problemen, nicht eine problemfreie Welt, kann das Ziel sein.