

LÖSUNGEN

Paul Watzlawick

Bestand und Wandel sind eine Gestalt. Sie bedingen sich. Fragen: „Wieso dauert diese unerwünschte Situation an und wie kann sie geändert werden?“

Nicht viele menschliche Probleme bleiben auf längere Zeit unverändert. Sie neigen dazu sich zu verschlimmern wenn keine oder eine falsche Lösung versucht wird oder, besonders dann, wenn mehr einer falschen Lösung angewendet wird. Ist dies der Fall mag die Struktur der Problemsituation gleich bleiben während die Intensität des durch sie hervorgerufenen Leidens zunimmt.

Der so genannte gesunde Menschenverstand kommt zu der Schlussfolgerung, dass eine unangenehme Situation am besten durch die Einführung ihres Gegenteils behoben werden kann und verschlimmert dadurch häufig viele Alltagsprobleme.

Beispiel: Freunde muntern einen Melankoliker auf. Dadurch wird er allerdings depressiver denn im Vertrauen auf Wirkung von Vernunft und gesundem Menschenverstand ist es den Menschen unmöglich einzusehen (allerdings auch dem Patienten unmöglich zu sagen), dass ihre Hilfe auf die Forderung hinausläuft gewisse Gefühle (Freude) zu haben, die er nicht hat, während er andere (Traurigkeit) nicht haben sollte.

Es gibt drei verschiedene Formen von Fehllösungen:

I

Das Bestehen einer Schwierigkeit wird geleugnet. D.h. eine Lösung ist notwendig, wird aber nicht einmal versucht. Es scheint unwahrscheinlich, dass jemand die Lösung eines Problems dadurch versuchen sollte, dass er sein Bestehen einfach leugnet.

Aber die Redewendungen, „den Kopf in den Sand stecken“ und „wenn man nicht hinsieht, geht es vielleicht von selbst weg“ und „nur kein Aufsehen machen“, zeugen davon, dass genau oben genannter Punkt Relevanz hat.

Anders ausgedrückt: es ist alles in Ordnung und wer anderer Meinung ist, muss entweder verrückt sein oder irgendeinen finsternen Zweck verfolgen!

II-a

Es wird versucht eine Schwierigkeit zu lösen die entweder unlösbar ist oder überhaupt nicht besteht. Der Lösungsversuch wird dadurch utopisch.

Als Beispiel Hemingway, dessen Selbstideal streng und unerreichbar war. Die Folgen sind tragisch. Der Betreffende kann in seinem Alltagsleben den übermenschlichen Ansprüchen des idealisierten Selbst nicht gerecht werden. Die Wirklichkeit macht sich geltend. Er wird sich des Unterschiedes zwischen dem bewusst was er sein möchte und dem was er tatsächlich ist. Dadurch entsteht Selbsthass und Selbstquälerei bis hin zur Vernichtung.

II-b

Die zweite Variante: „Im Aufbruch nicht am Ziel liegt das Glück“. Das bedeutet, dass das Ziel als relativ harmlos angesehen wird und somit zur Selbsttäuschung wird. Da das Ziel fern ist, muss die Reise lang sein, und eine lange Reise bedarf langer Vorbereitungen. Der ewige Student, der Perfektionist. Alle Erfüllung wird als Verlust erlebt. Jede Wirklichkeit vernichtet den Traum.

III

Die dritte Form nennen wir projektiv. Der von ihr Befallene wähnt sich im Besitz der Wahrheit und meint auch moralisch verpflichtet zu sein, das Übel in der gesamten Welt zu beseitigen. Zunächst als Missionar.

Führt dies nicht zum Erfolg liegt die Schuld an denen die verstockt sind. Denn das seine Wahrheit die Wahrheit schlechthin ist daran hat der Weltverbesserer keinerlei Zweifel.

Wichtig ist, dass die Schuld am Nichterreichen der Utopie nicht in ihm sondern außerhalb ihm zu suchen ist.

Dies finden wir auch in dem Satz: „die Natur hat mich gut und glücklich erschaffen. Wenn ich anders bin ist das die Schuld der Gesellschaft“. Wer die Geschichte ignoriert ist dazu verdammt sie zu wiederholen.

Je besser das Leben ist desto mehr Grund zur Besorgnis besteht. Die Prämissen auf denen das Symptom beruht sind für die Betroffenen wirklicher als die Wirklichkeit. Der Gedanke, dass der Fehler bei den Prämissen selbst liegen könnte ist undenkbar, denn die Prämissen sind die Wahrheit, die Wirklichkeit.

Für eine Theorie des Wandels ist eine klare Trennung zwischen Tatsachen und Annahmen über Tatsachen von entscheidender Bedeutung.

Wenn die eigenen Selbsterwartungen nicht erfüllt werden wird das Leben als sinnlos empfunden und der Sucher nach dem Sinn wird dazu neigen alles nur Denkbare zu untersuchen ausser der Suche selbst.

D.h. ausser die für ihn fraglose Annahme, dass es einen Sinn gibt und er ihn entdecken *muss* wenn ihm sein Leben lieb ist.

Zur Lösung des Unmöglichen brauchen wir ewig lang. In der Zwischenzeit streben wir nach dem Unerreichbaren und verhindern so die Verwirklichung des Möglichen.

In der Alltagssituation z.B., die funktionierende, perfekte Ehe. Wogegen im Vergleich jede Durchschnittsehe als höchst unvollkommen erscheinen muss. Hier entsteht unter der Flagge der Vervollkommnung ein Problem wo vorher keines war:

Wer die These von der idealen Ehe übernimmt begibt sich damit nicht nur nicht auf den Weg der Lösung eines Problems sondern schafft durch diesen Akt der Zielsetzung erst sein Problem: die Lösung ist dann das Problem das zu lösen ist.

Wir treffen immer wieder auf den Punkt, der lautet: „zwischen der Welt wie sie aufgrund unserer Wahrnehmungen ist und wie sie aufgrund einer bestimmten Prämisse sein sollte klafft ein großer Widerspruch“.

Das zu lösende Problem ist die Überzeugung dass die Dinge so und so sein sollten und nicht der tatsächliche Sachverhalt. Ohne die utopische Prämisse wäre die Aktualität der betreffenden Lebenssituation vielleicht durchaus erträglich.

Wenn kein Sinn darin ist, erspart uns das Arbeit. Dann brauchen wir keinen suchen.

Vorgehensweise bei Problemlösungen:

Eine klare und konkrete Definition des Problems, d.h. es muss klar sein, dass ein Problem vor allem tatsächlich ein Problem ist damit es überhaupt gelöst werden kann.

Erst die Übersetzung eines vage formulierten Problems in klare, konkrete Begriffe, die entscheidende Trennung zwischen Problemen und Pseudoproblemen ermöglicht eine Lösung. Pseudoprobleme lösen sich auf, die anderen können gelöst werden.

Eine Untersuchung der bisher versuchten Lösungen, um zu erarbeiten, wie sich Probleme aus den Fehllösungen von Schwierigkeiten ergeben und erhalten. Eine Prüfung dieser versuchten Lösungen macht es nicht nur offenkundig welche Art von Veränderung nicht versucht werden darf, sondern auch wo gegen sich die Lösung zu richten hat.

Eine klare Definition des Behandlungsziels, der Lösung. Eine klare, detaillierte Beschreibung ist deshalb wichtig, weil viele Hilfesuchende den erwünschten Wandel in scheinbar sinnvoll doch praktisch unbrauchbarer Weise beschreiben: sie möchten glücklicher sein, oder besser mit Ihrem Ehepartner kommunizieren, mehr vom Leben und weniger Sorgen haben, um nur einige besonders typische Beispiele zu erwähnen.

Was solche Ziele unerreichbar macht, ist ihre Verschwommenheit.

Spezifikation ist in den meisten Fällen auf o.g. Beispiele nicht möglich, da sie von der falschen Fragestellung ausgehen, denn: wenn sich ein Frage überhaupt stellen lässt, so kann sie auch beantwortet werden.

Die Festlegung und die Durchführung eines Plans zur Herbeiführung dieser Lösung. Dies ist der eigentliche Prozess des Wandels.

Die Lösungen erster Ordnung gründen auf dem gesunden Menschenverstand. Die Lösungen 2. Ordnung scheinen oft absurd, unerwartet. Sie sind überraschend und paradox.

Die Lösungen 2. Ordnung beziehen sich auf problemerzeugende Pseudolösungen. Die zu lösenden Probleme werden hier und jetzt angegangen. Wir verändern die Wirkung, nicht die Ursache. Die Frage ist daher: was? und nicht warum?.

Wir nehmen die Pseudolösung aus dem Teufelskreis raus und stellen sie in einen neuen, weiteren Rahmen: was geht jetzt und hier vor sich?
was tun die Betroffenen jetzt und hier, wodurch das Problem erhalten und erschwert wird, und was kann hier getan werden um es zu lösen?

Das Denken selbst überdenken. Bei 2 Entscheidungsmöglichkeiten, die Frage überdenken, ob ich überhaupt entscheiden muss oder will. Die Annahme an sich überdenken.

„Wirklich“ ist was eine genügend grosse Menge Menschen „wirklich“ zu nennen übereingekommen ist.