

## Paul Watzlawick: Wie wirklich ist die Wirklichkeit?

Die sogenannte Wirklichkeit ist das Ergebnis von Kommunikation. Der Glaube, dass es nur eine Wirklichkeit gibt ist eine gefährliche Selbsttäuschung. Es gibt vielmehr zahllose Wirklichkeitsauffassungen, die sehr widersprüchlich sein können, die alle das Ergebnis von Kommunikation sind und nicht der Widerschein ewiger, objektiver Wahrheiten.

Wir sind fortwährend mit dem Flickern und Abstützen des wackeligen Gerüsts unserer Alltagsauffassungen der Wirklichkeit beschäftigt. Manchmal sogar auf die Gefahr hin, dass wir Tatsachen verdrehen müssen, damit sie unserer Wirklichkeitsauffassung nicht widersprechen, statt umgekehrt unsere Weltschau den unleugbaren Gegebenheiten anzupassen.

### Konfusion

Konfusion als Wirklichkeitsverzerrung entsteht überall da, wo Sinn- und Bedeutungsgehalt von Worten oder Handlungen unterschiedliche interpretiert wird.

Beispiel: Distanzzone in Nord- und Südamerika. Nordamerikaner brauchen mehr Abstand vom Gegenüber, als Südamerikaner. Jeder von beiden wird das Gefühl haben, dass der andere sich falsch benimmt und beide werden versuchen, die Situation zu korrigieren. Der eine weicht zurück, der andere rückt auf. Damit erzeugen sie einen typisch menschlichen Konflikt, der darin besteht, dass das Korrekturverhalten des einen Partners vom anderen als *das* Verhalten gesehen wird, das der Korrektur bedarf.

Paradoxien können auch als Ursachen von Konflikten gelten, wobei die Störung in der Struktur der Mitteilung selbst liegt, nicht in der „Übersetzung“

Wenn ich denke,  
dass ich nicht mehr an dich denke,  
denke ich immer noch an dich.  
So will ich denn versuchen,  
nicht zu denken,  
dass ich nicht mehr an dich denke. (Zen-Ausspruch)

„Wie froh bin ich, dass ich Spinat nicht leiden kann, denn schmeckte er mir, so würde ich ihn essen, und ich hasse dieses Zeug“

In der menschlichen Kommunikation lassen sich drei Variationen finden, die zu Störungen führen können:

1. Wer für seine Wirklichkeitswahrnehmungen oder für die Art und Weise, wie er sich selbst sieht, von für ihn lebenswichtigen anderen Menschen getadelt wird

(z.B. ein Kind von seinen Eltern), wird schließlich dazu neigen, seinen Sinnen zu misstrauen. Die damit verbundene Unsicherheit wird die anderen auffordern, sich noch mehr anzustrengen, ihm die „richtigen“ Dinge zu erläutern. Es wird ihm so immer schwerer fallen, sich in der Welt und besonders in zwischenmenschlichen Situationen zurechtzufinden. Wird das Verhalten verhärtet und pathologisch, so entspricht es dem klinischen Bild der Schizophrenie.

2. Wer von anderen, die für ihn lebenswichtig sind, dafür verantwortlich gemacht wird, anders zu fühlen, als er fühlen *sollte*, wird sich schließlich dafür schuldig fühlen, nicht die „richtigen Gefühle“ in sich erwecken zu können. Dieses Schuldgefühl kann dann selbst der Liste jener hinzugefügt werden, die er nicht haben sollte. Am häufigsten ergibt sich dieses Dilemma dann, wenn Eltern sich so fest der landläufigen Annahme verschrieben haben, ein richtig erzogenes Kind müsse ein fröhliches Kind sein, dass sie selbst in der unbedeutendsten Verstimmung ihres Kindes eine stumme Anklage elterlichen Versagenssehen. Meist verteidigen sie sich mit einer Gegenklage, etwa: „nach allem, was wir für dich getan haben, solltest du froh und zufrieden sein.“ In künstlicher Isolierung entspricht das sich daraus ergebende Verhalten des Kindes dem klinischen Bild der Depression.
3. Wer von Personen, die für ihn lebensnotwendig sind, Verhaltensanweisungen erhält, die bestimmte Handlungen sowohl erfordern als auch verbieten, wird dadurch in eine paradoxe Situation versetzt, in der er nur durch Ungehorsam gehorchen kann. Die Grundformel dieser Paradoxie ist: „Tu, was ich sage, und nicht, was ich möchte.“ Sie liegt zum Beispiel dort vor, wo Eltern von ihrem Jungen erwarten, dass er sowohl Respekt für Gesetz und Ordnung habe als auch ein rechter Draufgänger sei. Andere Eltern legen so großen Wert auf Gewinnen, dass für sie jedes Mittel diesen Zweck heiligt, sie aber andererseits bei ihrem Kind auf Fairness und Ehrlichkeit pochen. Das sich aus diesem Widerspruch ergebende Verhalten entspricht häufig der sozialen Definition von Haltlosigkeit.
4. Es gibt noch eine vierte Variante, die sich nicht auf klinisch gestörte Situationen beschränkt. Es handelt sich um die merkwürdige, sehr irritierende Zwangslage, die immer dann entsteht, wenn ein Partner vom anderen ein ganz bestimmtes spontanes Verhalten fordert, das sich aber deswegen eben nicht spontan ergeben kann. Es ist eben unmöglich, einen anderen Menschen zur spontanen Erfüllung eines Wunsches oder Bedürfnisses zu veranlassen.

Beispiel: eine Frau grillt für sich und ihren Partner Fleisch. Der Mann gesellt sich hinzu, beide unterhalten sich, während die Fleischstücke langsam verkoken. Die Frau dachte sich: der Mann kann sich gefälligst selbst um das Fleisch kümmern. Der Mann denkt sich, wenn ich jetzt die Fleischstücke drehe, denkt sie wieder, dass ich denke, sie kann nicht gut genug grillen.

Beispiel aus der Psychoanalyse: Bekanntlich liegt der Analysand auf einer Couch und soll sich dem freien Assoziieren hingeben, d.h. all das, was ihm durch den Kopf geht wahllos ausdrücken. Der Analytiker sitzt hinter ihm, so dass ihn der Patient nicht sehen kann. Der wohlgemeinte Zweck dieses etwas ungewöhnlichen

Kommunikationsarrangements ist es, dem Patienten den freien Fluss seiner Assoziationen, besonders aber die Erwähnung peinlicher Situationen dadurch zu erleichtern, dass er die Anwesenheit des Analytikers wo weniger bewusst ist. In Wirklichkeit aber tritt genau das Umgekehrte ein. Um eine psychoanalytische Analogie zu verwenden: Was durch die Vordertür hinausgeworfen wird, schleicht sich durch die Hintertür wieder ein. Statt die Gegenwart des Analytikers zu vergessen, entwickeln viele Patienten ein besonders scharfes Ohr für die minimalsten Geräusche; das Kratzen des Kulis des Analytikers, das Quietschen seines Sessels, das fast unhörbare Streichen seines Bartes, all dies und vieles andere wird zu Signalen dafür, welche freien Assoziationen die „richtigen“ sind und welche keine Billigung finden – bis das Eintreten eines ganz bestimmten, rhythmischen Atmens den Patienten überzeugt, dass sein Analytiker eingeschlafen ist...

### Desinformation

Desinformation als Ursache von Wirklichkeitsverzerrung ist dann vorhanden, wenn Informationen schwer zu erfassen oder gar nicht vorhanden ist. Ein Mangel an Informationen führt bei allen Lebewesen zur sofortigen Suche nach Ordnung und Erklärungsmustern.

Beispiel: das neurotische Pferd. Wenn man einem Pferd über eine Metallplatte seiner Box einen leichten elektrischen Schock einer seine Hufe erteilt und wenige Sekunden vorher eine Glocke läutet, so wird das Pferd sehr rasch eine Kausalbeziehung zwischen Glockensignal und elektrischem Schlag herstellen. Wenn dieser sogenannte konditionierte Reflex einmal hergestellt ist, kann man den elektrischen Schlag weglassen, da das Pferd unweigerlich wenn die Glocke ertönt seinen Huf vom Boden abhebt. Dies führt nun zu dem interessanten Resultat, dass das Tier jedes Mal, wenn es den Huf abhebt und „daher“ keinen Schock erhält, in der Annahme bestärkt wird, das Heben des Hufs sei das „richtige“ Verhalten, das vor einem unangenehmen Erlebnis schützt. Damit wird aber dieses Fehlverhalten selbstbestärkend oder, in anderen Worten: es ist gerade dieses vermeintlich richtige Verhalten, das es dem Pferd unmöglich mache, die Entdeckung zu machen, dass die Bedrohung durch den Elektroschock gar nicht mehr besteht. Seine Lösung ist also zu einem Problem geworden.

Der gesamte Sinn eines Ereignisablaufs hängt von dem Ordnungsprinzip ab, das ihm der Beobachter sozusagen aufstülpt.

Witz von der Laborratte, die einer anderen Ratte das Verhalten des Versuchsleiters erklärt: „Ich habe diesen Mann so trainiert, dass er mit jedes Mal Futter gibt, wenn ich diesen Hebel drücke.“ Dasselbe Ereignis hat für die Ratte eine andere Gesetzmäßigkeit, als für den Versuchsleiter. Für ihn ist der Hebeldruck der Ratte eine von ihr erlernte Reaktion auf einen von ihm vorher gegebenen Reiz. Für die Ratte ist der Hebeldruck der Reiz, den sie dem Versuchsleiter erteilt, worauf er mit dem Geben von Futter als erlernter Reaktion antwortet.

Noch ein Witz dazu: ein Mann kommt in den Himmel und trifft dort einen alten Freund, auf dessen Schoß eine dralle, junge Frau sitzt. „Wie himmlisch“ sagt der Neuangekommene, „ist sie deine Belohnung“. „Nein“ sagt der alte Mann, „ich bin ihre Strafe“.

Beispiel: eine Mutter sieht sich als einzige Brücke zwischen ihrem Mann und ihren Kindern, ohne ihre andauernde Anstrengung, zwischen ihnen zu vermitteln, bestünde kaum Kontakt von Mann und Kindern. Der Mann hat eine ganz andere Problemsicht: für ihn ist die Frau ein dauerndes Hindernis zwischen ihm und den Kindern, wenn sie sich nur nicht immer einmischen würde.

Hier, wie in anderen ähnlichen Fällen, handelt es sich um Konflikte, die nicht auf einen der beiden Partner reduziert werden können und dürfen, sondern die ausschließlich im Wesen der *Beziehung* liegt.

Solange beiden Konfliktparteien die zwischenmenschliche Natur des Konflikts verborgen bleibt und sie daher in einem Zustand der Desinformation bleiben, können sie meist nicht von sich aus den Konflikt lösen.

Bereits Wittgenstein bemerkte: „Was wir nicht denken können, das können wir nicht denken; wir können also nicht sagen, was wir nicht denken können.“

Oder ein anderer schlauer Denker definiert diese Form der Desinformation wie folgt: „Wenn ich nicht weiß, dass ich nicht weiß, glaube ich zu wissen. Wenn ich nicht weiß, dass ich weiß, glaub ich nicht zu wissen.“

Glaube nie, dass du dich in der Wirklichkeit  
des anderen befindest.  
Mache dich kundig,  
was die Worte in der Welt  
deines Gegenübers bedeuten.

aus: Watzlawick, Paul: Wie wirklich ist die Wirklichkeit. Wahn, Täuschung, Verstehen.  
Piper Verlag: München, 23. Auflage 1997.