



PAUL WATZLAWICK

Die  
Möglichkeit



des  
Andersseins

Zur Technik  
der therapeutischen  
Kommunikation

HUBER



Watzlawick  
Die Möglichkeit des Andersseins





Paul Watzlawick

# Die Möglichkeit des Andersseins

Zur Technik der therapeutischen Kommunikation

7., durchgesehene Auflage

Verlag Hans Huber

Lektorat: Tino Heeg  
Herstellung: Adrian Susin  
Umschlag: ZERO Werbeagentur, München  
Druckvorstufe: punktgenau GmbH, Bühl  
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Kösel, Altusried-Krugzell  
Printed in Germany

*Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek*

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

*Anregungen und Zuschriften bitte an:*

Verlag Hans Huber  
Hogrefe AG  
Länggass-Strasse 76  
CH-3000 Bern 9  
Tel: 0041 (0) 31 30045 00  
Fax: 0041 (0) 31 30045 93

7., durchgesehene Auflage 2015  
© 1977/2002/2007/2015 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern  
E-Book-ISBN [PDF]: 978-3-456-95519-3  
E-Book-ISBN [ePub]: 978-3-456-75519-9  
ISBN 978-3-456-85519-6

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur fünften Auflage .....	6
Vorwort .....	7
Überblick .....	9
Unsere zwei Sprachen .....	17
Unsere zwei Gehirne .....	22
Experimentelle Nachweise .....	29
Weltbilder .....	39
Rechtshemisphärische Sprachformen .....	46
<i>Die Untergangster des Abendlandes</i> .....	46
<i>Bildhafte Sprachformen</i> .....	52
<i>Pars pro Toto</i> .....	64
<i>Aphorismen</i> .....	68
Die Blockierung der linken Hemisphäre .....	77
<i>Il est interdit d'interdire</i> .....	83
<i>Symptomverschreibungen</i> .....	85
<i>Symptomverschiebungen</i> .....	89
<i>Die Illusion der Alternativen</i> .....	90
<i>Umdeutungen</i> .....	99
Verhaltensverschreibungen .....	108
<i>Alles, nur das nicht</i> .....	116
<i>Verwendung der «Sprache» des Patienten</i> .....	117
<i>Verwendung des Widerstands</i> .....	120
<i>Vorwegnahmen</i> .....	125
Rituale .....	129
Schlussbemerkungen .....	133
Bibliographie .....	136
Personen- und Sachregister .....	142

## Vorwort zur fünften Auflage

Welch ungewöhnliches Ereignis für einen Autor, sich mit einem Buch zu befassen, das er vor 25 Jahren schrieb ... Er entdeckt dabei – sozusagen – Aspekte seiner «Wirklichkeit», die ihm längst entfallen waren.

Wichtiger aber scheint mir, dass damals längst bekannte Krisensituationen – nicht nur persönlicher, sondern auch gesellschaftlicher und sogar internationaler Natur – weiterhin bestehen und sich sogar verschlimmert haben.

Ein diesbezügliches Beispiel ist die Situation im Nahen Osten – eine Situation, die freilich schon vor Jahrtausenden bekannt war. Es handelt sich dabei nicht nur um Kämpfe um Besitz und Reichtum, sondern vor allem um die «Pflicht», die Welt so zu gestalten, wie es der betreffende Gott fordert.

Der endlose Konflikt zwischen Israel und Palästina ist ein schreckliches Beispiel eines «Nullsummenspiels», bei dem es um den endgültigen Sieg über den Gegner geht. Jeder Versuch der Herstellung dieses Idealzustandes führt zu einer Gegenmaßnahme, die den Konflikt nicht nur nicht löst, sondern entsetzlich verschärft.

*Palo Alto, im Frühjahr 2002*

Die These dieses Buches ist einfach, ihre praktische Anwendung ist es nicht.

In Molières Komödie «*Le Bourgeois Gentilhomme*» will Monsieur Jourdain seiner Angebeteten ein *billet doux* schreiben und erbittet dafür die Hilfe seines Hauslehrers. Dieser möchte vor allem wissen, ob es in Versen oder in Prosa abgefasst werden soll. Monsieur Jourdain lehnt zuerst beides ab; dahingehend aufgeklärt, dass es keine dritte Möglichkeit gibt, kann er sich vor Staunen darüber kaum fassen, dass er, ohne es zu wissen, schon vierzig Jahre lang Prosa gesprochen haben soll.

Es soll gezeigt werden, dass es sich mit der Sprache der psychotherapeutischen Kommunikation ähnlich verhält. Nicht nur waren wesentliche Eigenschaften dieser Sprache schon den antiken Rhetorikern bekannt, sondern viele andere ihrer Eigenarten sind seit langer Zeit Gegenstand eingehender Untersuchungen in verschiedensten Bereichen menschlichen Lebens und Erlebens – in Kindheit, Dichtung, Witz, Traum, Ekstase, Rausch und Wahn. Was dabei aus Räumen ans Licht kommt, die ihrer Fremdheit wegen der Tiefe, der Nacht oder der Umnachtung zugeschrieben werden, wird im therapeutischen Gespräch dann möglichst rasch in die für therapeutisch gehaltene Sprache der Vernunft und des Bewusstseins übersetzt. Die bei näherer Überlegung selbstverständliche Folgerung, dass gerade diese dunkle und oft bizarre Sprache den natürlichen Schlüssel zu jenem Bereich darstellt, in dem allein therapeutischer Wandel stattfinden kann, wird bis heute selten gezogen. Und wie Monsieur Jourdain sind wir überrascht, wenn wir schließlich entdecken, dass wir von dieser Sprache immer schon wussten – wenn auch ohne zu wissen, dass wir es wussten.

Soweit die These.

Die praktische, klinische Verwendung dieser Sprache ist schwierig und sie ist das Anliegen dieses Buches. Es möchte eine einführende Grammatik sein, ein Sprachkurs, der es dem Leser gestattet, das Wesen dieser Sprache zu erfassen, und sie dann,

zum Wohle seiner an ihrem Bild der Welt leidenden Patienten, anzuwenden. Dies ist allerdings leichter gesagt als getan, und in diesem Sinne kann das Buch nur ein Leitfaden und keine Gebrauchsanweisung sein. Das bloße Lesen einer Grammatik führt bekanntlich noch nicht zum Beherrschen einer Sprache.

Der Leser, der mein Buch *Wie wirklich ist die Wirklichkeit?* [109] kennt, wird feststellen können, dass die dort in allgemeinverständlicher, oft anekdotischer und absichtlich unterhaltender Form gebrachten Überlegungen zur Wirklichkeitserfassung hier nun vom Gesichtspunkt der Sprache und der Technik der Psychotherapie angegangen werden, und die beiden Bücher sich in diesem Sinne ergänzen. Die vorliegende Arbeit basiert ferner auf dem in *Lösungen* [108] ausführlich beschriebenen und auf zwischenmenschlicher Kommunikation beruhenden psychotherapeutischen Ansatz.

Teile des hier vorgelegten Materials trug ich im Rahmen der 26. Lindauer Psychotherapiewochen 1976 vor. Zu zahlreich sind die Autoren und Kollegen, deren Arbeiten zur Abfassung dieses Buches beigetragen haben, um sie hier einzeln erwähnen zu können. Ich habe versucht, meiner Verpflichtung ihnen gegenüber dadurch nachzukommen, dass ich die von mir verwendeten Quellen jeweils genau nachweise. Selbstverständlich bin ausschließlich ich für die Form meiner Darlegungen und Schlussfolgerungen, sowie für alle Fehler verantwortlich.

*Palo Alto, Frühjahr 1977*

## Überblick

Man kann Kinder von Warzen befreien, indem man sie ihnen «abkauft». Praktisch geschieht das so, dass man dem Kind für seine Warze ein Geldstück gibt und damit Eigentumsrecht auf die Warze anmeldet. Meist fragt das Kind, belustigt oder verwundert, wie es denn nun die Warze abtreten soll, und man antwortet darauf leichthin, es möge sich keine Sorgen machen, sie werde schon von selbst und bald zu einem kommen.

Obwohl die Wirksamkeit aller möglicher magisch-abergläubischer Warzenbehandlungen seit Urzeiten bekannt ist, besteht dafür – und vor allem für das eben erwähnte Beispiel – keine wissenschaftliche Erklärung. Man halte sich vor Augen: Auf Grund einer völlig absurden, symbolischen Interaktion ergibt sich ein ganz konkretes Resultat. Es verengen sich die in diese viral verursachte Wucherung führenden Blutgefäße und das Gewebe verodet schließlich infolge Sauerstoffmangels. Das heißt, die Verwendung einer ganz bestimmten zwischenpersönlichen Kommunikation führt hier nicht etwa nur zu einem Wandel der Stimmung, der Ansichten oder der Gefühle des Kommunikationspartners, wie sich dies im Alltagsleben tausendfach beobachten und herbeiführen lässt, sondern zu einer körperlichen Veränderung, die «normalerweise» nicht absichtlich erzeugt werden kann.

Umgekehrt ist es nur zu gut bekannt, dass wir uns durch Seelisches körperlich krank machen, uns sozusagen in Krankheit hineinhypnotisieren können, ohne – wie Monsieur Jourdain – zu wissen, dass wir diese pathogene «Prosa» schon immer in der Kommunikation mit uns selbst beherrschen und sprechen. Damit ist aber auch bereits gesagt, dass – getreu dem Grundsatz *similia similibus curantur* – es möglich sein muss, diese selbe Sprache auch in den Dienst der Gesundung zu stellen.

Oder um dieselbe Überlegung etwas anders auszudrücken: Es gibt unzählige Beispiele dafür, welch einschneidende, lebensgefährdende oder lebensrettende Wirkung von Emotionen, Vorstellungen, Erwartungen und besonders von Beeinflussungen durch andere Menschen ausgehen können. Wir brauchen nicht

erst so exotische Ausnahmefälle wie die konkreten Folgen dramatischer Verfluchungen, das Phänomen des Wodu-Todes oder die oft unglaublichen Erfolge der Wunderheiler heranzuziehen, um zu begreifen, dass es eine «Sprache» geben muss, die diese Wirkungen hat. Und es ist dann sinnvoll, anzunehmen, dass diese Sprache wenigstens in gewissem Maße erforschbar und erlernbar ist<sup>1</sup>.

Ihre Erlernung und Verwendung wird damit zum selbstverständlichen und dringenden Anliegen einer Therapie, die Wert auf konkretes, fast handwerkliches Können legt und den esoterischen Wallungen so mancher moderner Schulmeinungen skeptisch gegenübersteht. Ich möchte sogar so weit gehen, zu behaupten, dass es bei Anwendung dieser Sprache recht nebensächlich wird, welcher therapeutischen Doktrin der Therapeut sich verschrieben hat, und dass ferner wahrscheinlich die meisten jener erstaunlichen, unerwarteten Behandlungserfolge, für die die jeweiligen Theorien keine hinlänglichen Erklärungen bieten und die daher sozusagen eigentlich nicht eintreten «dürften», auf die unbeabsichtigte und zufällige Verwendung derartiger Kommunikationsformen zurückzuführen sind.

Dass Kommunikation eine *conditio sine qua non* menschlicher Existenz darstellt, ist seit längster Zeit bekannt. So berichtet zum Beispiel der Chronist Friedrichs II., der Pater Salimbene von Parma, über ein vom Kaiser persönlich angeordnetes Experiment zur Beantwortung der Frage, welches die natürliche Ursprache des Menschen sei. Zu diesem Zweck ließ er mehrere Neugeborene von Ammen aufziehen, die strikte Anweisung hatten, sich der Kinder in jeder Weise anzunehmen, sich ihnen gegenüber und in ihrer Gegenwart aber des Gebrauchs der Sprache völlig zu enthalten. Durch die Herstellung dieses linguistischen Vakuums hoffte Friedrich, feststellen zu können, ob die Kinder spontan griechisch, lateinisch oder hebräisch zu sprechen beginnen würden. Bedauerlicherweise blieb das Experiment unschlussig; es war, in den Worten Salimbenes, «vergebliche Mühe, denn die Kleinen

---

1 Zur Vermeidung von Missverständnissen sei betont, dass damit nicht die intraorganismischen (hormonalen, neurologischen, metabolischen) Kommunikationen gemeint sind – obwohl auch ihr Studium von höchstem wissenschaftlichen Interesse ist –, sondern die Frage, wie diese Prozesse durch Kommunikation *von außen* ausgelöst, gesteuert und verstärkt werden können.

starben alle» [87]. Sieben Jahrhunderte später erbrachte bekanntlich Rene Spitz mit seinen Studien über Marasmus und Hospitalismus [99] die moderne Erklärung für das katastrophale Ergebnis des kaiserlichen Exkurses in die Psycholinguistik<sup>2</sup>.

Dass Sprache aber Stimmungen, Ansichten, Verhalten und besonders Entscheidungen weitgehend beeinflussen kann, war allerdings schon eineinhalb Jahrtausende vor Friedrich II. bekannt. Man denke nur an die hohen Ehren, in denen die Rhetorik und die ihr verwandte Sophistik schon bei den Vorsokratikern stand. Von besonderem Interesse ist dabei, dass die Rhetorik im Sinne eines geschlossenen Lehrsystems<sup>3</sup> insofern eine bemerkenswerte Vor-

---

2 Im Lichte dieser Tatsachen ist für uns heute die Geschichte des mysteriösen Kaspar Hausers völlig ungläubwürdig, der im Mai 1828 in Nürnberg auftauchte und über sein Vorleben nur aussagen zu können behauptete, er sei, so lange er sich erinnern konnte, völlig allein in einem finsternen Gellass gehalten worden. (Er starb 1833 an Stichwunden, die ihm angeblich unbekannte Täter zugefügt hatten, und nahm das Geheimnis seiner Herkunft mit ins Grab.)

Wo Kommunikation besteht, kommt es zur Ausbildung von Sprache – und gegebenenfalls mit geradezu elementarer Gewalt, wie ein ungewöhnliches, von Jespersen zitiertes Beispiel beweist. Es handelte sich dabei um ein zu Beginn des vergangenen Jahrhunderts in Nordisland geborenes Mädchen, das schon in frühen Jahren mit ihrem Zwillingsbruder in einer Sprache redete, die den anderen Familienmitgliedern völlig unverständlich war:

Ihre Eltern waren darüber beunruhigt [...], versuchten, ihr Isländisch beizubringen, kamen aber bald (offensichtlich zu bald!) zur Überzeugung, dass sie es nicht erlernen konnte, und waren dann töricht genug, ihre Sprache zu erlernen, wie dies auch ihre Brüder und Schwestern und einige ihrer Freunde taten. Um ihre Firmung zu ermöglichen, übersetzte ihr älterer Bruder den Katechismus für sie und fungierte als Dolmetscher zwischen ihr und dem Pfarrer. Sie wurde als intelligent beschrieben – sie verfasste sogar Gedichte in ihrer eigenen Sprache – war aber scheu und mißtrauisch [59].

3 Man vergleiche hierzu KOPPERSCHMIDTS grundsätzliche Unterscheidung der verschiedenen Bedeutungen dieses Begriffes, deren zweite hier gemeint ist, während sich die dritte offensichtlich auf die Fähigkeit bezieht, zu der dieses Buch beitragen möchte:

– «Rhetorik» im Sinne von *Redetheorie* bzw. *Redelehre* (z. B. «Die Moderne Rhetorik befindet sich noch im Stadium der Grundlagenforschung»). In dieser Bedeutung meint «Rhetorik» die Beschäftigung (in Forschung und Lehre) mit der rhetorischen Sprachleistung, mit deren Struktur, Funktion, System, Erscheinungsformen, Anwendungsmöglichkeiten, Geschichte usw.

– «Rhetorik» im Sinne von allgemeiner *Redekunst* (z. B. «Die Macht der Rhetorik ist oft missbraucht worden»). In dieser Bedeutung meint «Rhetorik» das System von Regeln und Techniken, deren Anwendung eine optimale Überzeugungsleistung gewährleistet.

läuferin der modernen Kommunikationsforschung war, als sie sich nicht auf ein bestimmtes Thema oder einen Inhalt oder eine Lehre bezog, sondern eine Disziplin *für sich* darstellte – ganz ähnlich wie das Studium der Pragmatik der Kommunikation [107] sich ja auch nicht inhaltlich-deutend mit dem Sinn eines Informationsaustausches befasst, sondern mit dem Phänomen der Kommunikation an sich<sup>4</sup>. Eben aber diese scheinbare Inhaltslosigkeit wurde – damals wie gelegentlich auch heute – als störend empfunden; die Unmöglichkeit, die Rhetorik einer bestimmten, übergeordneten Disziplin zuzuordnen, und die Behauptungen ihrer Vertreter, dass der der Redekunst Mächtige sich mit jedem Sachverständigen in einen Wettkampf einlassen und siegreich daraus hervorgehen könne, mussten sie vollends suspekt machen. Dies dürfte einer der Hauptgründe sein, weshalb zum Beispiel Sokrates sich grundsätzlich gegen die Rhetoriker und die Sophisten wendet. Aristoteles tritt dagegen für die Rhetorik ein und betrachtet sie als – wie wir heute sagen würden – eine Form von Kommunikation zwischen einem Mann von Prestige, hohem Stand und Glaubwürdigkeit, und dem Empfänger seiner Äußerungen, dessen Seele dadurch gewandelt wird. Diese ethisch sehr einwandfreie Form der Beeinflussung legt Aristoteles praktisch dann aber doch recht weitherzig aus, so etwa in seiner *Rhetorik an Alexander*, in der sich Stellen von überraschender Kaltschnäuzigkeit und machiavellischem Zynismus finden.

Von allen Denkern jener Epoche dürfte aber Antiphon von Athen (480–411) dem modernen Begriff der therapeutischen Kommunikation am nächsten kommen. Zwar ist sehr wenig über seine Person und sein Leben bekannt; es steht nicht einmal mit Sicherheit fest, ob es sich bei Antiphon, dem Sophisten, und Antiphon, dem Heiler, um eine und dieselbe Person handelte. Es liegen aber Fragmente vor, wonach Antiphon der Erfinder einer «Tröstungskunst» war, und die Ausarbeitung eines geschlosse-

---

– «Rhetorik» im Sinne von individueller *Redefähigkeit* (z. B. «Er hat eine hervorragende Rhetorik»). In dieser Bedeutung meint «Rhetorik» das – bewusste oder unbewusste – Beherrschen der genannten Regeln und Techniken in den verschiedenen Formen konkreter Sprachverwendung durch ein sprechendes Individuum [65, S. 13].

4 Laut GOMPERZ waren die Sophisten «Lehrer der Beredsamkeit, sie waren Rhetoren, und sie mußten der Fähigkeit des geschickten Sprechens, der rhetorischen Bildung, notwendig einen hervorragenden Platz unter den menschlichen Fertigkeiten zuerkennen» [45].

nen Begriffssystems der menschlichen Beeinflussung durch die Sprache für möglich hielt. Er war also insofern der Vorläufer unserer modernen Pragmatik, als sein prinzipielles Anliegen die begriffliche Erfassung und die heilende Anwendung der Regeln sprachlicher Interaktion gewesen zu sein scheint. Zu diesem Zwecke ließ er den Kranken zuerst von seinem Leiden sprechen und half ihm dann mit einer Form von Rhetorik, die sich eben diese Äußerungen des Kranken, ihrer Form wie ihrem Inhalt nach, nutzbar machte und die so in ganz modernem Sinne im Dienste der *Umdeutung* dessen stand, was der Kranke für «wirklich» oder «wahr» hielt – also der Änderung des Weltbilds, an dem er litt. Über ihn berichtet Plutarch:

Während er sich noch mit Poetik befasste, erfand er eine Kunst der Befreiung von Schmerz, ähnlich wie für jene, die krank sind, eine ärztliche Behandlung besteht. In Korinth wurde ihm ein Haus neben der Agora zugewiesen, auf dem er ein Schild anbrachte, wonach er Kranke durch Worte heilen konnte [79].

In ähnlichem Sinne lässt Platon in seinen Dialogen den Gorgias sich rühmen:

Oft begab ich mich schon mit meinem Bruder und anderen Ärzten zu einem Kranken, der nicht Lust hatte, einen Arzneitrank zu nehmen, oder vom Arzte sich schneiden oder brennen zu lassen und während der Arzt ihn nicht zu überreden vermochte, überredete ich ihn mit Hilfe keiner anderer als der Redekunst [76].

Platon selbst gilt als der Vater der Katharsis, also der Seelenläuterung und Überzeugung durch Sprache. Es besteht kein Zweifel, dass schon Platon und die hippokratischen Ärzte dabei hauptsächlich auf die Abreaktion von Gefühlen hinarbeiteten. Dieses Prinzip wurde im 3. vorchristlichen Jahrhundert besonders von den Stoikern übernommen und zum Mittelpunkt der Anschauung erhoben, dass alle Störungen der Seele und die damit verbundenen Verdunkelungen des ewigen Lichts der Vernunft auf die vernunftfeindliche Wirkung der Gefühle zurückzuführen seien.

Im 1. Jahrhundert n. Chr. leistet Quintilian dann in seiner *Institutio Oratoria* einen wichtigen und wiederum sehr modern anmutenden Beitrag durch die Einführung des Begriffs der *somatischen Rhetorik*, das heißt, der körperlichen Beredsamkeit. Er spricht darin von den optischen wie akustischen «Stilmitteln» des Redners, deren genaue Kenntnis seine Überzeugungskraft erhöhe, und die in der menschlichen Verhaltenswissenschaft der letzten Jahr-