

**WATZLAWICK**

MAN KANN NICHT  
NICHT KOMMUNIZIEREN



---

**Anleitung zum Unglücklichsein – Eine  
tiefgreifende Reflexion über  
Watzlawicks Werk**

---

## **Einleitung:**

„Anleitung zum Unglücklichsein“ von Paul Watzlawick ist ein unkonventionelles und tiefgründiges Werk, das auf humorvolle und gleichzeitig tiefsinnige Weise mit den Mechanismen des Unglücklichseins und den Selbstblockaden des Menschen aufräumt. Es ist ein Buch, das dem Leser nicht nur aufzeigt, wie er sich selbst im Unglück verfangen kann, sondern auch, wie er aus diesen Verstrickungen wieder herausfinden kann – wenn er nur bereit ist, die eigene Denkweise zu hinterfragen. Das Werk stellt eine Art humorvolle Anleitung zum Unbehagen dar, die zugleich ein wichtiges und ernsthaftes Thema behandelt: Wie wir uns selbst oft in Situationen des Unglückes hineinmanövrieren und warum wir diese manchmal sogar noch weiter kultivieren.

Watzlawick, ein österreichischer Kommunikationswissenschaftler, Psychotherapeut und Systemtheoretiker, ist bekannt für seine prägnante und paradoxe Denkweise. „Anleitung zum Unglücklichsein“ erscheint daher auf den ersten Blick als eine beinahe ironische Auseinandersetzung mit dem Thema Glück. Doch der Autor nutzt den humorvollen Ansatz, um auf tiefere psychologische und kommunikative Strukturen hinzuweisen, die das menschliche Leben prägen. Der Titel weckt eine scheinbare Widersprüchlichkeit: Wie kann man jemandem eine „Anleitung“ zu einem Zustand geben, den wir üblicherweise vermeiden wollen? Watzlawick setzt genau hier an und entlarvt die Mechanismen, die uns oft vom Glück abhalten und uns stattdessen in ein vermeintlich selbstgewähltes Unglück treiben.

Im Folgenden werde ich das Werk detailliert und umfassend reflektieren, die grundlegenden Argumente und zentralen Konzepte untersuchen und die Anwendung dieser Erkenntnisse auf das eigene Leben diskutieren. Ziel ist es, zu verdeutlichen, wie die Themen von Watzlawick uns nicht nur zu einem besseren Verständnis von Unglück und seiner Entstehung führen, sondern auch, wie wir durch bewusstes Erkennen und Umdenken diese Zustände überwinden können.

---

## **Kapitel 1: Die Kunst, unglücklich zu sein**

Im ersten Kapitel seines Werkes stellt Watzlawick fest, dass Unglücklichsein kein Zustand ist, der uns einfach widerfährt, sondern dass wir es aktiv erzeugen können. Er argumentiert, dass wir durch bestimmte Denk- und Verhaltensmuster selbst in die Falle des Unglücks tappen. Der Autor zeigt auf, dass wir durch unsere eigenen inneren Konflikte und falschen Überzeugungen häufig einen Zustand der Unzufriedenheit erschaffen, der eigentlich vermeidbar wäre.

Watzlawick fordert den Leser im Grunde auf, sich zu fragen, ob er wirklich „unglücklich“ sein will – und ob er bereit ist, sich seiner eigenen Rolle im Entstehungsprozess dieses Unglücks bewusst zu werden. Hierbei wird klar, dass unser Denken und Handeln eng miteinander verknüpft sind. Wir reagieren auf die Welt oft nicht so, wie sie tatsächlich ist, sondern so, wie

wir sie interpretieren. Diese verzerrte Wahrnehmung führt dazu, dass wir uns immer wieder in unglückliche Situationen begeben, selbst wenn uns objektiv nichts wirklich im Weg steht.

Ein weiteres zentrales Thema in diesem Kapitel ist die Tendenz, sich von äußeren Umständen abhängig zu machen. Watzlawick erklärt, dass wir dazu neigen, unser Glück von äußeren Faktoren wie anderen Menschen, materiellem Wohlstand oder gesellschaftlichem Status zu erwarten. Doch diese Vorstellung ist eine Falle, die uns in einem ständigen Zustand der Unzufriedenheit hält. Wir sind nie „fertig“ mit unserem Glück, da es immer wieder neue äußere Umstände gibt, die wir als Voraussetzung für unser Wohlbefinden ansehen. Diese Abhängigkeit führt zu einem kontinuierlichen Kreislauf des Suchens nach dem „richtigen“ äußeren Zustand, um glücklich zu sein – ohne je den Blick auf das eigene Innenleben zu werfen.

## **Kapitel 2: Das Streben nach Perfektion**

Im zweiten Kapitel analysiert Watzlawick das weit verbreitete Streben nach Perfektion und seine Auswirkungen auf unser Leben. Dieses Streben nach einem idealisierten Bild von uns selbst und der Welt führt häufig zu einem Gefühl der Frustration, weil es niemals vollkommen realisierbar ist. Perfektion ist ein idealisiertes Konzept, das uns in den meisten Fällen mehr schadet als nutzt. Watzlawick zeigt auf, dass Menschen, die ständig auf Perfektion hinarbeiten, oftmals an ihren eigenen Maßstäben scheitern und sich dadurch unglücklich machen.

Das Streben nach Perfektion führt zu einer ständigen Selbstkritik und einem Gefühl des Versagens. Jeder Fehler wird als persönliches Versagen wahrgenommen, und die Freude an den kleinen, unperfekten Momenten des Lebens geht verloren. Watzlawick fordert uns auf, diese Illusion der Perfektion loszulassen und die Schönheit der Unvollkommenheit zu akzeptieren. Durch diese Akzeptanz können wir ein viel realistisches und erfüllenderes Leben führen.

Perfektion wird auch als ein unendlicher Prozess beschrieben, der niemals einen endgültigen Abschluss findet. Der Versuch, sich selbst immer weiter zu verbessern, führt zu einem permanenten Zustand des Unzufriedenseins. Diese unaufhörliche Jagd nach dem „Idealzustand“ hindert uns daran, die Erfüllung im Hier und Jetzt zu finden.

## **Kapitel 3: Die Macht der Sprache**

In diesem Kapitel beleuchtet Watzlawick, wie die Sprache unser Denken, Fühlen und Handeln beeinflusst. Die Art und Weise, wie wir über uns selbst und die Welt sprechen, prägt unser Selbstbild und unsere Wahrnehmung der Realität. Sprache ist mehr als nur ein Kommunikationsmittel; sie ist ein Instrument, das unsere Realität erschafft. Watzlawick zeigt auf, wie negative oder einengende Begriffe und Aussagen dazu führen, dass wir uns in einem Zustand des Unglücklichseins verfangen.

Watzlawick erklärt, dass die Art und Weise, wie wir uns ausdrücken, unser Selbstverständnis formt. Wenn wir uns ständig als Opfer von Umständen oder anderen Menschen sehen, dann wird diese Wahrnehmung unser gesamtes Leben prägen. Die Sprache ist dabei ein mächtiges Werkzeug, das sowohl unser Denken als auch unsere Emotionen beeinflusst.

Durch die Änderung der Art und Weise, wie wir über uns selbst und unsere Probleme sprechen, können wir neue Perspektiven gewinnen und den negativen Kreislauf des Unglücklichseins durchbrechen.

Ein Beispiel für den Einfluss der Sprache ist das häufige „sich selbst kritisieren“ oder „sich selbst beschuldigen“. Diese ständige negative Selbstwahrnehmung verstärkt das Gefühl des Unglücklichseins. Indem wir uns jedoch eine freundlichere und konstruktivere Sprache aneignen, können wir die Grundhaltung ändern, mit der wir unseren Problemen begegnen.

## **Kapitel 4: Die Tücken der Kommunikation**

Im vierten Kapitel geht Watzlawick auf die komplexe Rolle der Kommunikation in zwischenmenschlichen Beziehungen ein. Er beschreibt, wie Missverständnisse und unausgesprochene Erwartungen zu Konflikten führen und diese oft zu einem Gefühl des Unglücklichseins beitragen. Kommunikation ist nicht nur das, was wir sagen, sondern auch, wie wir es sagen und wie es vom Empfänger verstanden wird.

Watzlawick führt das Konzept des „double bind“ ein, eine Kommunikationsfalle, in der widersprüchliche Botschaften so miteinander verwoben sind, dass der Empfänger keine Möglichkeit hat, eine zufriedenstellende Antwort zu finden. Dies führt zu Verwirrung und emotionalem Stress. Häufig erzeugen solche Situationen Schuldgefühle und das Gefühl, in einem Dilemma gefangen zu sein. Solche Kommunikationsfallen können in vielen sozialen und beruflichen Beziehungen auftreten und führen oft dazu, dass sich die Beteiligten hilflos und missverstanden fühlen.

Die Lösung dieses Problems liegt in einer offenen und ehrlichen Kommunikation, bei der beide Parteien ihre Bedürfnisse und Wünsche klar ausdrücken. Dies hilft, Missverständnisse zu vermeiden und Konflikte konstruktiv zu lösen. Watzlawick fordert den Leser dazu auf, sich bewusst zu werden, welche Kommunikationsmuster in seinem Leben zu wiederholtem Unglück führen, und diese aktiv zu verändern.

## **Kapitel 5: Die Selbstverständlichkeit des Unglücklichseins**

In diesem Kapitel thematisiert Watzlawick eine tiefere psychologische Wahrheit: Viele Menschen nehmen das Unglücklichsein als etwas Selbstverständliches hin, das eben einfach zum Leben gehört. Diese Haltung wird häufig von der Gesellschaft unterstützt, in der das Streben nach dem „perfekten“ Leben und die kontinuierliche Arbeit an der eigenen Verbesserung als Norm gelten. Doch die Akzeptanz von Unglück als „gegeben“ hindert uns daran, aktiv nach Veränderungen zu streben.

Watzlawick fordert die Leser dazu auf, sich von dieser fatalistischen Sichtweise zu lösen und das eigene Leben als gestaltbar zu erkennen. Wer immer nur auf das Unglück schaut, übersieht die Möglichkeiten, die er zur Veränderung hat. Statt sich in Selbstmitleid zu verlieren oder das Unglück als unausweichlich anzusehen, kann der Mensch die Verantwortung für sein eigenes Wohlbefinden übernehmen.

---

Die weiteren Kapitel des Buches vertiefen diese Themen noch weiter, indem sie uns aufzeigen, wie unsere Wünsche, Ängste und Kommunikationsmuster unser Glück oder Unglück beeinflussen. Watzlawick vermittelt eine klare Botschaft: Unser Unglück ist oft das Resultat von Denkmustern und Verhaltensweisen, die wir selbst in Gang gesetzt haben. Doch ebenso klar wird, dass wir auch die Fähigkeit besitzen, diese Muster zu ändern und unser Leben aktiv in die Hand zu nehmen.

## **Kapitel 6: Das Paradox des Wunsches**

Watzlawick beleuchtet in diesem Kapitel das Paradox, dass wir oft das, was wir uns wünschen, gleichzeitig auch aktiv blockieren. Diese Blockaden entstehen durch tief verwurzelte Ängste oder Glaubenssätze, die uns daran hindern, unsere Ziele zu erreichen. Wir können uns beispielsweise aus Angst vor Veränderung selbst im Weg stehen oder aus Selbstzweifeln heraus die Erreichbarkeit unserer Wünsche in Frage stellen.

Der Autor erläutert, wie diese inneren Konflikte unser Leben maßgeblich beeinflussen und uns oft in einem Zustand der Frustration und des Unglücklichseins halten. Er schlägt vor, dass wir lernen müssen, uns mit diesen inneren Widersprüchen auseinanderzusetzen und sie als Teil unseres Lebens anzunehmen, anstatt sie zu leugnen oder zu verdrängen.

## **Kapitel 7: Das Problem der Schuld**

Ein weiteres zentrales Thema des Buches ist das Gefühl der Schuld, das viele Menschen zu tragen scheinen, auch wenn sie nicht immer die Verantwortung für ihre unglücklichen Umstände tragen. Watzlawick ermutigt die Leser, die Vorstellung von Schuld zu hinterfragen und sich von der Last der Verantwortung zu befreien, die sie sich oft selbst auferlegen.

Das Gefühl der Schuld hindert uns daran, aus negativen Situationen herauszukommen, weil wir uns zu stark mit der Vergangenheit identifizieren und immer wieder die Fehler der Vergangenheit in den Vordergrund stellen. Watzlawick fordert uns dazu auf, uns von dieser Haltung zu lösen und uns auf die Gestaltung der Gegenwart zu konzentrieren.

---

### **Fazit:**

„Anleitung zum Unglücklichsein“ von Paul Watzlawick ist ein einzigartiges Buch, das tief in die menschliche Psyche eindringt und aufzeigt, wie wir oft durch unsere eigenen Denkmuster und Verhaltensweisen das Unglück in unser Leben ziehen. Es bietet einen humorvollen, aber zugleich sehr ernsten Blick auf die Mechanismen des Unglücks und fordert uns heraus, die Verantwortung für unser eigenes Leben und Wohlbefinden zu übernehmen. Watzlawicks Werk hilft uns, den Blick auf die Fallstricke des Unglücks zu schärfen und zeigt uns gleichzeitig Wege auf, wie wir uns von ihnen befreien können. Letztlich geht es darum, unser Denken zu hinterfragen, die Verantwortung zu übernehmen und den Mut zu finden, uns aus den selbst gemachten Fesseln des Unglückes zu befreien.