

NLP BERLIN-BRANDENBURG

THERAPIE. COACHING. AUSBILDUNG. SEMINARE. FORSCHUNG

DIE WIRKLICHKEIT KANN NUR ERLEBT WERDEN

- EIN BEITRAG ZU DEN WURZELN DES RADIKALEN KONSTRUKTIVISMUS -

VON
WOLFGANG WALKER

Paul Watzlawick gilt als eine Schlüsselfigur des Radikalen Konstruktivismus. Gemeinhin wird seine Hinwendung zu dieser Erkenntnistheorie auf die Zeit nach seinen bahnbrechenden Publikationen im Bereich der Kommunikationstheorie und Kurzzeittherapie verortet. Seit den 1970er Jahren - so die gängige Auffassung - habe er ursprünglich fachspezifisch gewonnene Erkenntnisse zunehmend auf die menschliche Existenz verallgemeinert.¹ Doch ein Blick auf den Lebensweg Watzlawicks zeigt, dass die grundlegende Überzeugung von der Unmöglichkeit einer vernunftbasierten Erkennbarkeit der Wirklichkeit keine Folge, sondern die Voraussetzung seiner Forschungen am Mental Research Institute (MRI) war.

Watzlawick wurde 1921 - knapp drei Jahre nach dem Zerfall der k. u. k. Doppelmonarchie - in der österreichischen Stadt Villach geboren. Sein Elternhaus war wohlhabend, mehrsprachig und an Bildung und Kultur interessiert. Väterlicherseits stammte die Familie aus dem ländlich geprägten Böhmerwald, mütterlicherseits aus Italien. Enge Beziehungen zur Verwandtschaft schärfen seinen Blick schon früh für kulturelle Unterschiede.²

Als Heranwachsender erlebte Watzlawick, wie die Ideologien der 1930er Jahre das gesellschaftliche Klima vergifteten. Geeint nur in fanatischem Wahrheitsanspruch entzweiten einander unversöhnlich gegenüber stehende Weltanschauungen die Menschen. Bereits im Alter von 13 Jahren erfasste ihn jedoch schlagartig eine Einsicht: Es gab mehr als das Eine oder dessen Gegenteil, zu dem sich zu bekennen war. Stets konnte ein Sachverhalt auch vollkommen anders - außerhalb als absolut gesetzter Polaritäten - betrachtet werden. Alles war eine Frage der Sichtweise. Stets gab es die Möglichkeit des Andersseins.³ Dieser Geistesblitz prägte Watzlawicks weiteren Werdegang. Die lebenslange Vielfalt seiner Interessensgebiete spiegelte dieses Grundmotiv wider.

1938 erfolgte der Anschluss Österreichs an das Deutsche Reich. 1939 - unmittelbar nach Abschluss der hö-

heren Schule - wurde der 18-jährige Kärntner zum Militärdienst einberufen. Die widerwillig ertragene Zeit als Soldat der deutschen Wehrmacht war arm an geistiger Anregung. Abwechslung brachten nur die häufigen Verlegungen seiner Einheit. Sie führten ihn nach Deutschland, die Tschechoslowakei, Frankreich, auf den Balkan, Griechenland und Italien. Bücher waren kaum zugänglich. Was blieb war das Studium der Landessprachen und Gepflogenheiten der Bevölkerung. Anfang Februar 1945 wurde Watzlawick in Stuttgart wegen staatsfeindlicher Aktivitäten und Wehrkraftzersetzung in Untersuchungshaft genommen. In den Wirren der letzten Kriegstage gelang ihm Ende April die Flucht nach Hause.⁴

Nur wenig später ging der sprachbegabte Kriegsheimkehrer als Dolmetscher im Dienst der britischen Armee nach Norditalien. Dort arbeitete er in wechselnden Funktionen für die Militärpolizei. Froh darüber, endlich wieder Zugang zu Büchern zu haben, immatrikulierte er sich 1946 zusätzlich an der als Diplomatenschmiede bekannten Universität Ca' Foscari in Venedig. Er studierte Philosophie, moderne Fremdsprachen und Literatur. 1949 promovierte er über den russischen Religionsphilosophen Solowjow.⁵

In die frühe Nachkriegszeit fielen zwei Erfahrungen der Todesnähe. Watzlawick bezeichnete diese später als "... überaus beeindruckendes Erlebnis. ... Es ist ein Durchbruch in eine völlig andere Wirklichkeit, in der ... die Tatsache, dass ich in ein paar Sekunden tot sein werde, gar keine Bedeutung hat. ..."⁶ Der Zustand vollkommen gegenwärtiger Ich-Losigkeit, den er in diesen Momenten erlebt zu haben schien, ließ ihn nie wieder los. Jenseits der das Alltagsbewusstsein konstituierenden Subjekt-Objekt-Spaltung glaubte er offenbar, einen kurzen Einblick in die Wirklichkeit selbst erhascht zu haben - einen zeitlosen Zustand vollkommenen Friedens und innerer Stimmigkeit. Literarische Zeugnisse von Mystikern und Schriftstellern schienen zu bekräftigen, dass dieses alles verän-



dernde Erleben zwar nicht in Worten beschreibbar, jedoch essentiell real war.⁷

Ein Artikel in der Schweizer Wochenzeitung „Die Weltwoche“ machte Watzlawick im August 1950 auf das C. G. Jung-Institut in Zürich aufmerksam. Die in dem Beitrag beschriebene Atmosphäre - ein internationales Auditorium, klinische Fächer sowie die ungewöhnliche Bandbreite philosophischer, religionswissenschaftlicher und mythologischer Themen - erschien dem vielseitig Interessierten außerordentlich attraktiv. Bereits im Dezember trat er seine Ausbildung zum jungianisch geprägten Psychoanalytiker an. Der theoretische Teil wurde durch zwei Praktika in psychiatrischen Kliniken ergänzt. Was er dort im Umgang mit psychisch erkrankten Menschen erlebte, trug wesentlich zu seiner späteren Psychiatriekritik bei. Der obligatorischen Lehranalyse unterzog er sich bei Ernst Bernhard in Rom. Angeregt durch diesen befasste er sich intensiv mit parapsychologischen Themen und fernöstlichen Weisheitslehren.⁸

Nach Vollendung seiner Abschlussarbeit über den russischen Literaten Dostojewski kehrte Watzlawick im April 1954 nach Zürich zurück. Dort hörte er im Juli auf einem internationalen Psychotherapiekongress den Psychotherapeuten und Zen-Lehrer Karlfried Graf Dürckheim. Als Diplomat und Propagandist in Japan hatte sich dieser während des Zweiten Weltkriegs im Auftrag des Dritten Reiches in die Kultur des Zen-Buddhismus vertieft. In diese Zeit fiel offenbar das Erleben eines außergewöhnlichen Bewusstseinszustands, den Dürckheim später als die „Große Erfahrung“ umschrieb.⁹ Vor dem Hintergrund seiner Todesnäherlebnisse registrierte Watzlawick dies aufmerksam.

Nach bestandener Abschlussprüfung erhielt er im Oktober 1954 sein Analytiker-Diplom. Rückblickend merkte er zu seiner jungianischen Ausbildung ironisch an, dass er nun zwar exzellent über sibirische Schöpfungsmythen informiert gewesen sei, aber keine Ahnung hatte, was er mit einem Patienten anfangen sollte, der an seinen Fingernägeln knabberte.¹⁰

Ende 1954 ging Watzlawick nach Indien. Vordergründiges Ziel war die Gründung einer Privatpraxis in Bombay. Doch sein eigentliches Motiv äußerte er gegenüber einem Gesellschaftsreporter der Abendzei-

tung „The Evening News of India“: Er sei „mit Ehrfurcht gekommen, um etwas von der sagenumwobenen Weisheit des mystischen Ostens aufzusaugen.“ Denn das Ziel psychologischer Behandlung sei die Linderung psychischer und physischer Spannungen. Doch im Westen habe man sich primär auf die materiellen Aspekte des Lebens und die technische Beherrschung der Natur konzentriert. Die geistigen Traditionen des Ostens legten den Fokus hingegen auf das Innenleben des Menschen und das Funktionieren des Geistes. Daher hoffe er, hier Hilfreiches zu lernen.¹¹

In Bombay befasste sich Watzlawick intensiv mit den spirituellen Schriften Indiens, der Wissenschaft des Yoga, dem Buddhismus sowie - vermutlich angeregt durch Dürckheim - dessen japanischer Ausprägung im Zen. Er meditierte und praktizierte täglich Yogaübungen - eine Gepflogenheit, die er bis zu seinem Tode beibehalten sollte. Doch der Versuch, den Bewusstseinszustand seiner Durchbruchserlebnisse auf diesem Weg wiederzuerlangen, erwies sich als vergeblich. Später bezeichnete er das Streben, mystische Bewusstseinszustände absichtlich herbeiführen zu wollen, als Fehler.¹²

Im Frühjahr 1955 las Watzlawick einen Artikel des polnischstämmigen Weisheitssuchers und Kämpfers für die indische Unabhängigkeit Maurice Frydman. Dieser hatte das symbolträchtige Spinnrad seines Lehrers Mahatma Gandhi konstruiert. Frydmans Beitrag porträtierte den indischen Weisheitslehrer Jiddu Krishnamurti. Persönliches Leid sowie Konflikte zwischen Kulturen, Religionen, Nationen und Menschen - so dieser - seien an ihrer Wurzel Geschöpfe des Denkvorgangs selbst. Durch Erinnerung erschaffe das Gehirn die Vergangenheit; durch Wünsche, Hoffnungen und Befürchtungen die Zukunft. Aus beidem erzeuge es fortlaufend einen - die lebendige Gegenwart verzerrenden - Schleier aus Gedanken und Vorstellungen. Gefangen in der selbstgeschaffenen Illusion der Zeit trachte es nach Wiederholung von Genuss und Vermeidung von Leid. Auf diese Weise erzeuge es Leiden - eine Kluft zwischen dem, was ist und dem, was sein soll. Doch jenseits davon - so Krishnamurti - gebe es eine fundamentale Wirklichkeit: „Das ganze Bewusstsein muss still sein, nicht wünschen, nicht suchen und niemals nach etwas streben. Die Gesamtheit des Bewusstseins muss still sein, und nur





dann kann das, was weder Anfang noch Ende hat, sich zeigen.“¹³

Watzlawick besuchte öffentliche Ansprachen Krishnamurtis und traf sich auch privat mit ihm. Später sollte er ihn - neben Dürckheim - als einen der beiden wichtigsten Lehrer in seinem Leben bezeichnen. Beide seien sehr weit auf dem Weg gewesen, sich als Konstrukteure ihrer eigenen Wirklichkeit zu verstehen. Bis zu einem gewissen Grad sei es ihnen auch gelungen, dies anderen Menschen bewusst zu machen. Auf diese Weise hätten sie es vermocht, andere aus ihren leidvollen, selbst konstruierten Wirklichkeiten zu befreien.¹⁴

Nach sechs Monaten musste Watzlawick Indien verlassen. Er hatte keine Arbeitserlaubnis bekommen und sein Touristenvisum lief ab. Nur wenige Wochen nach seiner Rückkehr besuchte er Karlfried Graf Dürckheim im Schwarzwald. Dort ließ er sich in der Praxis des Zens unterweisen. Es folgten Zwischenstationen in Wien und München.

Anfang 1957 bewarb sich der noch immer nach einer beruflichen Zukunft Suchende auf den neu gegründeten Lehrstuhl für Psychopathologie und Psychotherapie an der mittelamerikanischen Universität von San Salvador. Im April 1957 trat er die Stelle an. Watzlawick war nun 36 Jahre alt. Er verfügte über einen umfassenden Wissensschatz zur abendländischen Geistesgeschichte, war in die spirituelle Kultur Indiens eingetaucht und hatte eine Vielzahl von Menschen unterschiedlichster Nationen und Kulturen kennengelernt. All dies hatte ihn gelehrt, wie enorm sich das, was Menschen für real und wahr hielten, unterschied. Alle Beschreibungen der Wirklichkeit schienen nichts weiter als ein Ergebnis kultureller, sozialer und individueller Prägungen zu sein.

Anfang Juli 1959 hielt Watzlawick in San Salvador einen Vortrag über den Zen-Buddhismus. Viele der hier referierten Gedanken und Zitate tauchten später - oft in den Epilogen - immer wieder in seinen Schriften auf. Im Zentrum der Rede standen Überlegungen zu einer buddhistisch geprägten Erkenntnistheorie: Schon der Versuch, den Zen-Buddhismus zu erklären, setze - so Watzlawick - die Abbildung des Vortragsgegenstands in vorgefasste konzeptionelle Begriffssysteme voraus. Doch bereits dieser geistige Akt spalte das

Ganze der Welt unweigerlich in terminologische Gegensätze auf. Ein Pol werde bejaht, der andere abgelehnt. Genau dieser Vorgang werde im Buddhismus jedoch als entscheidendes Hindernis zur Erlangung der Buddhaschaft betrachtet. Denn Buddha habe im Zustand der Erleuchtung ein unmittelbares Gewahrsein erlebt - eine Erfahrung, die im Zen-Buddhismus als „satori“ (= verstehen) bezeichnet werde. Hierbei handele es sich gerade nicht um das Erfassen einer absolut wahren, mit der Wirklichkeit übereinstimmenden Idee. Vielmehr gelte das dualistische Denken selbst als Quelle allen Leids. Der Schlüssel zu einem Durchbruch in das So-Sein der Welt sei die vollkommene Leerheit des Geistes - ein unmittelbares Erfassen der Wirklichkeit ohne begriffliche Interpretation. In der Auslöschung des Intellekts löse sich das leidende Ich auf. Es ergebe sich ein Zustand großer Ruhe und Befreiung - ein Erleben, das zwar nicht sprachlich kommunizierbar, aber ein Durchbruch in die wirkliche Wirklichkeit sei.¹⁵

Aus diesem Gedankengang des frühen Watzlawick wird deutlich, dass er wahre Beschreibungen der Wirklichkeit bereits in den 1950er Jahren aus prinzipiellen Gründen für unmöglich hielt. Wofür ein Mensch die Welt hielt und wie er sie erlebte war zu weiten Teilen ein Resultat selbst geschaffener - auf kulturellen, sozialen, sprachlichen und persönlichen Prägungen beruhender - Konstrukte. Streitigkeiten über die Wahrheit von Sichtweisen waren daher - gerade auch unter Klinikern - von vorneherein sinnlos. Wichtig war allein deren Nützlichkeit im Hinblick auf die Minderung von Leiden.

Genau diese - radikal pragmatisch orientierte - Grundhaltung fand er gut ein Jahr später am 1958 gegründeten „Mental Research Institute (MRI)“ in Palo Alto vor. Dort erarbeitete man - jenseits psychoanalytischer und behavioristischer Sichtweisen - ein grundlegend neues Verständnis psychischen Leidens. Ursachenforschung in der Vergangenheit hielt man für überflüssig. Im Zentrum standen störungsrelevante Kommunikations- und Beziehungsmuster im Hier-und-Jetzt.

Am MRI wandte sich Watzlawick endgültig von der Psychoanalyse ab. Von nun an fokussierte er seine therapeutische Arbeit und Forschung auf die Schaffung weniger leiderzeugender Wirklichkeitskonstruk-





tionen. In seinen späteren - dezidiert erkenntnistheoretisch ausgerichteten - Publikationen versuchte er, den Absolutheitsanspruch jeglicher Beschreibung der Wirklichkeit zu untergraben. Niemals wieder sollte sich eine einzige Sichtweise die Alleinherrschaft über die menschliche Vernunft anmaßen. Listig nutzte er daher sein umfassendes Wissen, um das Denken mit dessen eigenen Mitteln zu schlagen.

Watzlawick stellte die fundamentale Existenz einer wahren Wirklichkeit jedoch niemals in Frage.¹⁶ Doch diese konnte - so seine Überzeugung - niemals gewusst, sondern nur erlebt werden. Auf die Frage nach den Konsequenzen eines solch radikalen Verzichts auf Wahrheitsanspruch antwortete er einem Interviewer mehr als zwanzig Jahre später: „Könnten Sie sich vorstellen, dass jemand sich ganz bescheiden als Magnetnadel empfindet, die sich einfach einspielen will auf höhere Kräfte, die der Magnetnadel vollkommen unverständlich sind? Die Magnetnadel spielt sich ein, steht dann - und es stimmt. Können Sie sich nicht vorstellen, dass man als Mensch unter Umständen so leben könnte? ... Die Vibrationen der Nadel erfolgen durch die Veränderungen des Magnetfeldes. Das Vibrieren, das Einspielen, das Gefühl des Stimmens und nicht das Erkennen des Sinns wäre meines Erachtens sehr ausreichend.“¹⁷

Anmerkungen:

¹ Vgl. hierzu etwa Simon, Fritz B.: Von der Psychotherapie zur Erkenntnistheorie (In: Pörksen, Bernhard (Hrsg.): Schlüsselwerke des Konstruktivismus. VS Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden 2011), S. 226 - 238

² Eine detaillierte Schilderung des zeitgeschichtlichen und familiären Hintergrunds Watzlawicks findet sich in Köhler-Ludescher, Andrea: Paul Watzlawick - Die Biografie. Verlag Hans Huber, Bern 2014, S. 15 - 41

³ Vgl. hierzu die Geschichte des Franzl Wokurka in Watzlawick, Paul: Vom Schlechten des Guten oder Hekates Lösungen. Deutscher Taschenbuch Verlag, München 1994, S. 21 - 24 sowie Köhler-Ludescher 2014, S. 40f

⁴ Vgl. hierzu Köhler-Ludescher 2014, S. 43 - 56

⁵ Vgl. hierzu Köhler-Ludescher 2014, S. 57 sowie S. 61 - 72

⁶ Gekürzt zitiert aus einer Interviewpassage zu Watzlawicks Nahtoderlebnissen in: „Paul Watzlawick über sein Werk - Ein Gespräch zwischen Paul Watzlawick und Leska Kaufmann“ (00:24:22 - 00:26:52). Auditorium Netzwerk 1994

⁷ Vgl. hierzu auch Köhler-Ludescher 2014, S. 58 - 60 sowie Watzlawicks Ausführungen zur Aufhebung der Subjekt-Objekt-Spaltung bei Erlebnissen der Todesnähe in Watzlawick, Paul: Vom Unsinn des Sinns oder vom Sinn des Unsinn. Picus Verlag, Wien 1997⁴, S. 36 - 45

⁸ Ein detaillierter Einblick in die Vielfalt der Studieninhalte Watzlawicks findet sich in Köhler-Ludescher 2014, S. 75 - 89

⁹ Vgl. hierzu Dürckheim, Karlfried Graf: Im Zeichen der Großen Erfahrung - Studien zu einer metaphysischen Anthropologie. Otto Wilhelm Barth Verlag, München 1986³

¹⁰ Vgl. hierzu „Paul Watzlawick speaks on 'The Construction of Clinical Realities'“ (00:00:39 - 00:00:50), <https://www.youtube.com/watch?v=OT8Ud8eTrc0>, zuletzt aufgerufen am 31. 12. 2020

¹¹ Vgl. hierzu den Beitrag über Watzlawick in der Gesellschaftskolumne „The Bombay Man's Diary“ der indischen Abendzeitung "The Evening News of India", Ausgabe vom 21. Januar 1955

¹² Vgl. hierzu „Es gibt keine Wahrheit - Interview mit Paul Watzlawick über Psychotherapie, Zen-Buddhismus und die Sehnsucht nach Glück“, DER SPIEGEL 30/1994, S. 89

¹³ Krishnamurti, Jiddu: Das Notizbuch. Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt am Main 1999, S. 51. Krishnamurti weigerte sich sein Leben lang, über diesen Erlebensmodus zu sprechen. Doch von Juni 1961 bis Januar 1962 führte er ein Tagebuch, in dem er sein mystisches Erleben beschrieb. Dieses wurde erstmals im Jahr 1976 unter dem Titel „Krishnamurti's Notebook“ bei Harper & Row in New York veröffentlicht.





¹⁴ Vgl. hierzu Köhler-Ludescher 2014, S. 97 sowie das Gespräch mit Leska Kaufmann (00:40:15 - 00:41:06)

¹⁵ Vgl. hierzu Watzlawick, Paul: Zen-Buddhismus (Vortrag ICL Luncheon, 35, 2. 7. 59). Das unveröffentlichte Vortragsmanuskript aus dem Nachlass Watzlawicks wurde freundlicherweise von Andrea Köhler-Ludescher zur Verfügung gestellt.

¹⁶ Die Psychotherapeutin Monika Bröcker, die in Watzlawicks letzten Lebensjahren engen Kontakt zu ihm hatte, berichtete hierzu: „Ich denke, Paul glaubte an Wiedergeburt.“ (zit. nach Köhler-Ludescher 2014, S. 290). Und weiter: „Paul hat viel vom Buddhismus und von Kübler-Ross gesprochen. Das war ja die Idee. Dass - wenn es ein Leben nach dem Tod gibt - es auch eine absolute Wahrheit gibt. Und das ist dann ‚Beyond Constructivism‘.“ (zit. nach Köhler-Ludescher 2014, S. 315)

¹⁷ Watzlawick, Paul/ Kreuzer, Franz: Die Unsicherheit unserer Wirklichkeit - Ein Gespräch über den Konstruktivismus. Piper, München 2003⁹, S. 48

Über den Autor:

Wolfgang Walker (Dipl.-Psych./ NLP-Lehrtrainer, DVNLP/ Psych o s y s t e m i s c h e r C o a c h , DVNLPt/ Social Panorama Consultant), geb. 1961, studierte Philosophie, Linguistik, Literatur, Religionswissenschaften und Psychologie in Freiburg/Brsg. und Berlin.



Walker ist Gründer und Ausbildungsleiter des Ausbildungs- und Forschungsinstituts „NLP Berlin- Brandenburg“.

Er arbeitet in freier Praxis als Heilpraktiker (Psychotherapie), Autor, Ausbilder und Trainer in Berlin. Darüber hinaus praktiziert, forscht und lehrt er seit 1998 auch im Rahmen der ambulanten Psychiatrie, der Kinder-, Jugend- und Familienhilfe sowie der Rehabilitation psychisch erkrankter Menschen.

Von 1998 - 2001 war er 2. Vorsitzender des „Deutschen Verbands für Neuro-Linguistisches Programmieren“, (DVNLP e. V.).

Zusammen mit dem niederländischen NLP-Forscher, Autor und Entdecker des „Sozialen Panoramas“, Lucas Derks sowie dem Leiter des ‘Zentrums für soziale und interkulturelle Kompetenz’ und Mitarbeiters am Institut für Volkswirtschaftslehre der Johannes Kepler Universität Linz, Prof. Dr. Walter Ötsch, bildet er das Forschungsnetzwerk „The International Laboratory for Mental Space Research“ (ILMSR).

Walker ist Autor des mittlerweile in 8. Auflage erschienenen NLP-Grundlagenwerks „Abenteuer Kommunikation - Bateson, Perls, Satir, Erickson und die Anfänge des Neurolinguistischen Programmierens (NLP)“ Klett-Cotta, Stuttgart 1996).





(zum Lesen auf das Bild klicken)

»Ich bin überzeugt, daß dieses Buch den Anhängern und Gegnern des NLP gute Dienste leisten kann, ihre Position zu überdenken und zu differenzieren. Zugleich kann es bei Menschen, die bisher kaum etwas von NLP gehört haben, das Interesse an einer weiteren Auseinandersetzung wecken. Ich wünsche den Lesern dieses Werkes so bereichernde Stunden, wie ich sie erfahren konnte, und dem Buch große Verbreitung, damit ein Klima entsteht, in dem die Diskussion um das NLP in einer angemesseneren Weise geführt werden kann, als dies bisher möglich war.« (Aus dem Vorwort von Prof. Dr. Jürgen Kriz, Institut für Psychologie an der Universität Osnabrück)

»Abenteuer Kommunikation liest sich größtenteils wie ein Roman ... Doch das Buch ist mehr als ein Roman. Es ist das Dokument über die Entdeckungsgeschichte des NLP ... Ich bewundere die außerordentliche Leistung von Wolfgang Walker, eine ernstzunehmende, wissenschaftlich-historische Rekonstruktion dieses Konzeptes vorzulegen und zugleich mit viel Empathie und Wärme die Atmosphäre dieser Zeit und dieses Geschehens einzufangen.« (Winfried Bachmann, Multimind NLP aktuell)

»This book is unique in the sense that it describes the history of NLP in an academic fashion. Issued by the renowned German publisher Klett-Cotta, it is the type of book a university student can show his professor to get permission to write a paper on NLP. It is the book that can save NLP's face when you put it on top of all the cheapish, screaming titles that promise health, wealth and success.« (Lucas Derks, NLP World)

