

20.11.2022 um 07:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von
Andreas Meyer

Anleitung zum Unglücklichsein

„Anleitung zum Unglücklichsein“. Das ist der Titel eines kleinen Buches, der mich irritiert und amüsiert. Nicht, dass ich unglücklich werden will. Aber der Titel macht mich neugierig. Also kaufe ich das Buch. Und weil es nur wenig kostet, hätte ich das Geld nicht zum Fenster hinausgeworfen, wenn's nichts ist. Der Philosoph und Kommunikationswissenschaft Paul Watzlawick hat das Buch geschrieben, vor beinahe 40 Jahren schon. Mancher kennt es vermutlich.

Der Anfang einer schweren Krankheit

Der Autor beschreibt darin, was ich anstellen kann, dass ich unglücklich werde.

Zum Beispiel: Manchmal bemerke ich, dass ein kleiner Partikel genau vor der Linse meines Auges sichtbar wird. Das ist bestimmt der Anfang einer schweren Krankheit, die mein Auge zerstören wird! - schreien die Gedanken in meinem Kopf.

„Behalten Sie doch Ihren blöden Hammer!“

Oder ein anderes Beispiel: Ich habe ein Bild gekauft, will es in meinem Wohnzimmer aufhängen. Einen Nagel habe ich noch, mir fehlt jedoch der Hammer, um den Nagel in die Wand zu schlagen. Den könnte ich mir doch bei meinem Nachbarn ausleihen – ist der erste Gedanke. Aber dann kommen mir noch ganz andere Gedanken: wenn er mir den Hammer gar nicht leihen will. Vor ein paar Tagen, als ich an ihm vorbeiging, hat er mich nicht begrüßt. Außerdem schaut er immer so komisch zu mir herüber, wenn ich im Garten arbeite... Es kommen noch mehr Gedanken von solchem Kaliber. Am Ende renne ich zu ihm hinüber, klinge an seiner Haustüre und als er mir öffnet, brülle ich ihn an: „Behalten Sie doch Ihren blöden Hammer!“

Es passiert genau das Gegenteil

Je mehr ich das Buch mit diesen Geschichten lese, umso mehr amüsiert es mich. Ich merke ich: Es passiert genau das Gegenteil von dem, was der Titel des Buches ankündigt.

Immer wieder, wenn meine Gedanken ins Graue abgleiten, muss ich an diese „Anleitung zum Unglücklichsein“ denken. Und ich merke: Ich habe es oft selbst in der Hand, ob ich unglücklich werde oder doch eher glücklich.