

Marco von Münchhausen
Das Münchhausen-Prinzip

MARCO VON MÜNCHHAUSEN

Das
Münchhausen-
Prinzip

*Wie Sie sich am eigenen Schopf
aus dem Sumpf ziehen*

Kösel



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das FSC®-zertifizierte Papier *Munken Premium* für dieses Buch liefert
Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

Copyright © 2011 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlag: Weiss Werkstatt, München
Umschlagmotiv: Eva Gnettner, Weiss Werkstatt München
Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Redaktion: Silke Uhlemann, München
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-30933-7

Weitere Informationen zu diesem Buch und unserem gesamten
lieferbaren Programm finden Sie unter
www.koesel.de

INHALT

DAS MÜNCHHAUSEN-PRINZIP

7

Wie Sie sich am eigenen Schopf
aus dem Sumpf ziehen

7

Kleine Psychologie des Sumpfes

10

Die Sumpfgene

12

Sumpf ist nicht gleich Sumpf:
Die verschiedenen Sumpffarten

18

*Der Problem- und Sorgensumpf 19 | Der Opfersumpf 21 |
Der Ärgersumpf 25 | Der Beschwerdesumpf 27 | Der Misserfolgs-
und Unwertsumpf 28 | Der Ausweglosigkeits- und
Sinnlosigkeitsumpf 29 | Der Kommunikationssumpf 30 |
Der Leistungs- und Überforderungssumpf 31 | Der Anspruchs- und
Unzufriedenheitssumpf 32 | Der Geld = Glück-Sumpf 33 |
Der Sicherheitssumpf 34 | Der Medien- und
Informationssumpf 35 | Der Erreichbarkeitssumpf 36 |
Der Abhängigkeitssumpf 37 | Gefährliche Sümpfe 38*

Sumpfcheck

39

SCHRITTE AUS DEM SUMPF

43

Wahrnehmen

44

Annehmen

53

Verändern

59

Das besondere Sumpfmanagement in zehn Schritten

61

*Wechseln Sie die Perspektive 62 | Sorgen Sie für sich 76 |
Räumen Sie auf 92 | Managen Sie Ihren Stress 102 | Nutzen Sie
die Zeit 111 | Konzentrieren Sie sich 124 | Kommen Sie in den
Fluss 135 | Bewegen Sie sich 150 | Engagieren Sie sich 161 |
Lernen Sie richtig hören und sprechen 167*

DAS GEHEIMNIS DER VERÄNDERUNG UND PERSÖNLICHES WACHSTUM

179

Ändern Sie sich spielerisch

180

Die Anfangsphase ist entscheidend

185

*Gehen Sie immer nur eine einzige Sache an und geben
Sie dieser oberste Priorität! 185 | Fangen Sie klein an und steigern
Sie sich langsam! 186 | Machen Sie keine Ausnahmen! 187*

Wenn's mal überhaupt nicht vorangeht

190

Persönliches Wachstum und alte Muster

192

Und das alles ganz alleine?

196

Und kein Ende ohne Schluss ...

198

Anmerkungen

201

Literatur

202

DAS MÜNCHHAUSEN-PRINZIP

Wie Sie sich am eigenen Schopf aus dem Sumpf ziehen

»Sumpf? Wieso denn Sumpf? Ich erzähl dir hier von meinen Problemen und warum ich zur Zeit so schlecht drauf bin, und du faselst etwas von einem Sumpf? Willst du mich auf den Arm nehmen?« – Etwas fassungslos, ja fast schon empört sah Marina ihren Bruder Tobias an, mit dem sie an diesem verregneten Novembernachmittag seit fast einer Stunde in einem kleinen Café an der Hamburger Innenalster saß. Sie hatten sich nach längerer Zeit wieder getroffen, und ziemlich schnell hatte sie ihm offenbart, dass schon seit einiger Zeit so manches in ihrem Leben im Argen lag. Dass sie ihr Fitnessprogramm wieder mal abgebrochen, ihre Diät aufgegeben und etliche Pfunde zugelegt hatte, war noch das Geringste. In ihrer Ehe mit John lief es gar nicht gut: Er sei ständig gestresst, reagiere immer wieder schroff und launisch, bringe sich überhaupt nicht mehr im Haushalt ein, alles bleibe an ihr hängen, wegen nichts und wieder nichts würden sie sich streiten, und ehrlich gesagt – verlegen blickte sie nach unten – im Bett klappe es auch nicht mehr so richtig. Na, und Alex, ihr Zwölfjähriger, sacke notenmäßig in der Schule immer mehr ab und hocke daheim eigentlich nur

noch vor seinem Computer, gefangen in der Welt der Killer- und Ballerspiele, und sei kaum noch ansprechbar. Wenn es denn wenigstens wie früher in ihrem Job besser laufen würde, doch seit sie ihr bei der letzten Beförderungsrunde den Sentheimer vorgezogen hatten, obwohl sie eindeutig die Besserqualifizierte war, sei nun am Arbeitsplatz auch noch der Wurm drin. Ständig lege ihr jemand Steine in den Weg, und ihren besten Kunden habe sie kürzlich auch noch verloren.

»Weißt du, Tobias, ich bin seit einiger Zeit total frustriert, ich weiß eigentlich gar nicht mehr, worauf ich mich freuen soll und wie ich mit dem ganzen Mist klarkommen kann!« Hilflös blickte sie ihren älteren Bruder an, hoffend, dass er ihr einen Ausweg zeigen könne. Denn tatsächlich war er jemand, dem es gelang, trotz aller Schwierigkeiten sein Leben immer wieder zu meistern, und der ihr auch schon oft mit seiner Weisheit zur Seite gestanden hatte. Diesmal allerdings schien das nicht zu funktionieren, denn mit seiner Antwort konnte sie kaum etwas anfangen. »Marina, du steckst ja wirklich ganz schön im Sumpf. Und da gibt es nur ein einziges Mittel: Du musst lernen, dich – wie einst Münchhausen – am eigenen Schopf aus dem Sumpf zu ziehen!«

»Sag mal, machst du dich über mich lustig? Das kann ich jetzt nun gar nicht gebrauchen!« Ihre Augen funkelten fast wütend. Doch Tobias schüttelte lächelnd den Kopf, legte seiner Schwester die Hand auf den Arm und erwiderte: »Hey, ganz ruhig, ich kann dich ja gut verstehen! Auch deinen Frust, und ich weiß nur zu gut, wie naheliegend es ist, zu glauben: ›Wenn dies und jenes anders wäre, ginge es mir besser‹. Wenn ich schlanker wäre, es mit John anders lief, Alex besser spüren würde, ich im Job befördert worden wäre und und und – ja, und sicher ginge es dir dann auch ein wenig besser, oder anders ausgedrückt, es gäbe nicht so

viele Dinge, die du als Problem ansehen könntest. Doch verzeih, wenn ich das so nüchtern sage: Es ist im Moment einfach so, wie es ist, und die einzige Frage, die sich stellt, ist die, wie du damit am besten klarkommst. Es gibt im Leben immer zwei ›Stellschrauben‹, an denen du drehen kannst: Die eine ist außen, die andere ist innen. Du kannst versuchen, in deinem Umfeld etwas zu verändern, was bei Menschen allerdings nicht ganz so einfach ist wie bei der Wohnungseinrichtung, oder du kannst deine Einstellung verändern, deine Sichtweise der Dinge, und Letzteres ist oft viel wirkungsvoller ... und oft verändern sich danach auch viele Dinge im Außen. Und genau das habe ich vorhin bildhaft mit ›Sumpf‹ und ›Sich-am-eigenen-Schopf-Hinausziehen‹ gemeint.

Deine negativen Gefühle und Gedanken bilden den Sumpf. Und durch die Veränderung deiner Einstellung kann es dir gelingen, anders mit den Dingen umzugehen, die dich jetzt belasten, um dann auch eine Lösung zu finden ... Und das kannst du nur selber! Niemand anderer kann das für dich tun. Du kannst lernen, die Dinge anders zu sehen und dich damit gewissermaßen, wie einst der legendäre Baron Münchhausen, am eigenen Schopf aus dem Sumpf deiner Verstrickungen zu ziehen – was physikalisch nicht machbar ist, ist psychologisch nicht nur möglich, sondern eigentlich die einzig erwachsene Form, mit Schwierigkeiten umzugehen. Statt, wie so viele, ständig nur zu jammern und zu hoffen, dass andere kommen, um für einen selbst die Probleme zu lösen. Kennst du den Jammersumpf?« – Jetzt musste auch Marina herzlich lachen. Ja, und wie sie den kannte.

Kleine Psychologie des Sumpfes

Was ist denn nun eigentlich mit »Sumpf« gemeint? Der innere Sumpf ist hier natürlich nur eine Metapher, ein sprachliches Bild für negative Gefühle und Emotionen, für innere Verstrickungen und Fehlvorstellungen, die bei jedem Menschen immer wieder auftauchen und die häufig einem erfüllten und zufriedenen Leben im Weg stehen. Diese Sumpfgefühle können sich äußern als Ärger, Zorn oder Wut, als Frust, Traurigkeit oder Schmerz, als Ohnmacht, Hilflosigkeit oder Mutlosigkeit, bis hin zu Hoffnungslosigkeit, Verzweiflung, Resignation oder Depression, manchmal münden sie auch in Hysterie oder Panik. Wir alle kennen diese Zustände, diese Momente, wenn wir von solchen Gefühlen und Emotionen ergriffen und von ihnen getrieben und gelenkt werden, und wir den Eindruck haben, sie nicht loswerden zu können, so gern wir es auch wollen. Wir stecken bildlich gesprochen im Sumpf. Oft sind es nur Kurzzeit-Sumpfgefühle, die vorübergehen und sich meist recht bald wieder auflösen, manchmal können diese Zustände aber auch länger anhalten und sich zur Grundstimmung eines Menschen entwickeln. Dann kann es immer schwieriger werden, wieder aus dem Sumpf herauszukommen, zumindest sich noch alleine am eigenen Schopf aus dem Sumpf zu ziehen. Im Extremfall, also bei besonders tiefen und bedrohlichen Sümpfen, kann es dann tatsächlich so sein, dass einem das Hinausziehen am eigenen Schopf nicht mehr gelingt und man auf die Hilfe anderer angewiesen ist. Dann mag es angebracht sein, den Sumpffrettdienst herbeizurufen, meist sumpfkundige Pfadfinder, auch Therapeuten genannt (hierzu mehr auf den Seiten 196 f.). Doch in den meisten Fällen, und darum soll es in diesem Buch hauptsächlich gehen, kann es

einem gelingen, sich mit eigener Kraft aus dem Sumpf zu befreien, zumindest aus den alltäglichen Verstrickungen. Davon abgesehen (das wird oft vergessen): Auch der Sumpfrettungsdienst zieht einen nicht selbst heraus, sondern hilft einem nur, sich *richtig* am Schopf zu fassen, um sich selber zu befreien. Denn diesen Prozess kann einem nun mal niemand abnehmen, jeder muss es selbst schaffen, immer wieder! Und daher gilt: Je früher Sie es lernen, umso schneller und leichter wird es Ihnen gelingen, umso mehr werden Sie im Leben auch die Angst vor den verschiedenen Sümpfen verlieren. Und umso seltener werden Sie vermutlich auch hineingeraten. Vielleicht hätten wir dies schon als Kinder lernen können, leider fehlte aber in der Schule neben all der Mathematik, Chemie und Biologie das im Alltagsleben viel wichtigere Fach: Sumpfologie. Nun, Sie jedenfalls sind gerade dabei, sich das damals versäumte Wissen mit diesem Buch anzueignen. Und dafür ist es nie zu spät!

Die Sumpfgenese

Wie entsteht denn nun der Sumpf und wie gerät man hinein? Die meisten Menschen glauben, dass bestimmte äußere Ereignisse schuld daran seien. Natürlich können Misserfolge, Unfälle, Trennungen und Krankheiten solche Anlässe sein, die einen innerlich völlig aus dem Gleichgewicht bringen und tief in den Sumpf der negativen Emotionen hineinschicken. Doch diese äußeren Anlässe sind nicht die eigentlichen Ursachen der Sumpfstimmung. Meistens kreieren wir uns unseren Sumpf nämlich selbst. Der Sumpf ist, anders ausgedrückt, nicht die notwendige REAKTION auf bestimmte Ereignisse, sondern unsere KREATION, aufgrund unserer eigenen negativen Muster und Sichtweisen.

Allein wenn man das erkennt, eröffnet sich einem ein viel größerer Handlungsspielraum. Man kann das Steuer wieder in die Hand nehmen und übernimmt die Verantwortung für die Art, wie man mit den »Widrigkeiten« des Lebens umgeht. Dann liegt es an uns, welche Einstellung wir wählen (= kreieren), statt nur automatisch (blind) zu reagieren. Interessanterweise bestehen beide Wörter aus den gleichen Buchstaben, nur die Position des K verschiebt sich aus der Mitte an den Anfang.

R e a k t i o n
K r e a t i o n

Und wenn ich erkenne, dass ich mir den Sumpf weitgehend selber kreiert habe (wie das genau geschieht, dazu in Kürze), dann kann ich mich auch schneller am Schopf fassen und hinausziehen.

Nun mag das zunächst mal gar nicht so angenehm sein, wenn man erkennt: »Ich kreierte mir meine schlechte Laune und meinen Ärger selber! Nicht das Ereignis oder das Verhalten eines anderen Menschen ist schuld, sondern es liegt alleine daran, wie ich jetzt damit umgehe. Und wenn ich mich ärgere, so habe ich eben beschlossen, mich zu ärgern! Dann ist das meine Wahl, aber niemand zwingt mich dazu, ja noch klarer, niemand kann mich dazu zwingen, niemand auf der Welt! Es liegt ganz allein in meiner Macht, in meiner Verantwortung.« Wenn ich mich also ärgere, dann habe ich allenfalls den im Nervensystem verankerten Automatismen erlaubt, sich wieder einmal auszutoben. Kurz bevor diese Mechanismen greifen, habe ich aber noch die Wahl, mir eine andere Sicht zu kreieren und dann entsprechend zu reagieren. Das mag schwer sein (wie es genau geht, wird noch im Einzelnen dargestellt), aber das ist eine Meisterschaft, die einen davon abhalten kann, überhaupt erst im Sumpf zu landen. Es ist die Sumpfvermeidungs-Meisterschaft, gewissermaßen ein »präventives Sich-am-Schopf-aus-dem-Sumpf-Ziehen«. Man wird dabei emotional nicht mal schmutzig und nass, die Gemütslage bleibt ungetrübt.

So kann es beispielsweise sein, dass jemand, nennen wir ihn mal Mr. X, eines schönen Abends gut gestimmt mit seiner Angebeteten in einem Restaurant Platz nimmt, aber der Kellner nicht innerhalb einer für Mr. X angemessenen Zeit kommt, um nach den Wünschen zu fragen. Als er schließlich auftaucht, ist Mr. X möglicherweise schon verstimmt, denn er hat generell ein Problem damit, wenn er in einem Lokal nicht rechtzeitig und angemessen bedient wird. Muss er dann auch noch lange auf die bestellten Getränke warten, kann es sein, dass er sich aufregt, dem Ober eine Szene macht und wutentbrannt das »miserable« Lokal verlässt, gefolgt von seiner völlig verblüfften Begleitung. Möglicher-

weise gerät er auch noch mit ihr in einen Streit, weil sie gewagt hat, sein Verhalten etwas »übertrieben« zu finden oder gar noch den »armen« Kellner in Schutz zu nehmen – und der Abend ist ruiniert. Er steckt mitten im Sumpf. Schuld – so Mr. Xs tiefste Überzeugung – ist allein der »idiotische« Kellner. Er selbst dagegen ist ein – sogar von seiner Angebeteten – unverstandenes »Opfer« der äußeren Umstände. Daher auch das Gefühl, keinesfalls schuld zu sein. Seinem besten Freund wird er die ganze Sache vielleicht am nächsten Tag entsprechend berichten, also sein »Opferlied« singen. Und wenn der Freund ihn »nur allzu gut versteht« und ihn bestätigt, wird er sich als Opfer äußerer Umstände tief im Sumpf der Ungerechtigkeit der Welt fühlen.

Interessanterweise aber hat diese Welt mit all dem herzlich wenig zu tun. Und es hätte auch sein können, dass Mr. X trotz seines alten Musters ganz anders reagiert beziehungsweise eine andere Sichtweise kreierte hätte: Wenn Mr. X wach ist, könnte er erkennen, was gerade geschieht, und wahrnehmen, dass es wieder mal sein uraltes Ärger-Muster ist, das sich gerade austoben will. Er könnte sofort die Strategie und sein Verhalten ändern. Vielleicht schafft er es ja sogar, darüber zu lächeln und gelassen zur Kenntnis zu nehmen, dass der Ober ihn anscheinend noch nicht bemerkt hat oder sich mit einem Kollegen gut unterhält, und macht mit ruhigem Ton auf sich aufmerksam. Er kreierte sich eine andere Sichtweise und schafft es damit, den Kellner einfach freundlich zu bitten, etwas bestellen zu können. Er gerät also gar nicht erst in den Sumpf ... oder »kratzt« gerade noch kurz vor dem Sumpf die innere Kurve.

Fazit: Die meisten unserer Sümpfe sind eigene Kreationen. Allerdings gibt es auch Sümpfe, in die man in der Herde »hineingetrieben« wird oder in die man sogar regelrecht »hineinerzogen« wird. Denn: Moorhühner ziehen Moor-

hühner heran und Sumpfhühner eben Sumpfhühner. Und wenn alle anderen auch im Sumpf leben, kann's ja wohl nicht so schlimm sein, dann ist es auch nicht so unangenehm ... oder, noch viel verhängnisvoller: Man nimmt den Sumpf gar nicht mehr als solchen wahr. Man hat sich an den Sumpf gewöhnt, und selbst wenn er immer tiefer und zäher wird, merkt man es gar nicht mehr. Wie in der Geschichte von dem Frosch in der Pfanne. Würde man einen Frosch in eine Pfanne mit heißem Wasser werfen: Er würde sofort wieder herausspringen. Wenn man den Frosch jedoch in eine Pfanne mit kaltem Wasser setzt und dieses dann langsam erhitzt, bis es kocht, so würde der Frosch tragischerweise die zunehmende Temperaturveränderung nicht merken, sich daran gewöhnen und schließlich ums Leben kommen. So geht es uns Menschen mit schleichenden, langsamen Veränderungsprozessen. Wir nehmen sie gar nicht mehr wahr ... und so gibt es eben auch Sümpfe, an die wir uns mehr und mehr gewöhnt, ja sogar solche, in denen wir es uns gemütlich eingerichtet haben.

Manche, die schon länger in einem Sumpf leben, wollen sogar drinbleiben. »Nie ohne meinen Sumpf«, scheint die Devise, als könnte der Verlust des Sumpfes zu einem Identitätsverlust führen. Denn wer aus dem Sumpf steigt, ist in manchen Fällen nackt und friert und will deshalb schnell wieder hinein. So betrachtet bekommt auch der bekannte Ausspruch »Na, auch wieder mal versumpft?« eine ganz andere Bedeutung. Wer in der Jugend mal im Nachtleben versumpft ist, hatte wohl am nächsten Tag einen unangenehmen Kater, ist aber doch mit ein paar unschönen Begleiterscheinungen wieder in der Realität aufgewacht. Im hier dargestellten Zusammenhang ist der »Psychosumpf« der reale Alltag – und der Kater bleibt (tragischerweise) aus! Ab und an mag es wohl mal eine Art »Teilzeitkater« geben,

als vorübergehende »Mini-Erleuchtung«, doch schon bald ist man wieder im gewohnten Sumpf – versumpft. In diesem Sinne mag es sogar ein positives Signal sein, wenn sich bei der Lektüre dieses Buches bisweilen »Sumpf-Katergefühle« einstellen.

Nun lautet die Frage: Was tun gegen den Sumpf? Generell kann man wohl feststellen: Es ist anscheinend unmöglich, den ganzen Sumpf endgültig trockenulegen. Denn selbst an Teilgebieten sind Psychologen und wohlmeinende Weltverbesserer gescheitert, und alle Ideologen, Demagogen und Diktatoren haben es nur noch schlimmer gemacht. Durch Letztere sind oft noch gefährlichere Sümpfe entstanden, die Sümpfe der Wahn- und Fehlvorstellungen, die Ideologien und fundamentalistische Überzeugungen mit sich bringen (dazu mehr auf der Seite 38). Nicht wenige verheißen das sumpffreie Leben und kreieren mit dieser Illusion einen neuen ideologischen Sumpf. Wahrscheinlich ist der »sumpffreie Mensch« auch gar nicht erstrebenswert; er wäre möglicherweise sogar bedrohlich ... bedenkenlos ... gnadenlos ... letztlich sogar bedauernswert. Denn: Ein Quantum Sumpf gehört wohl zum Leben – es ist nur eine Frage der Größe, Tiefe und Häufigkeit, mit der er einen erfasst. – Die Lösung ist also: Inseln im Sumpf zu schaffen und Strategien zu lernen, sich immer wieder am eigenen Schopf herauszuziehen oder gar zu lernen, überhaupt nicht so oft hineinzugeraten.

Und schließlich gibt es ja noch den Sumpffrettdienst, all die Trainer, Seminarleiter, Coaches und Therapeuten, die sich hauptberuflich der Aufgabe verschrieben haben, versumpften Menschen wieder auf trockene Beine zu helfen. Allerdings ist auch bei ihnen Vorsicht geboten. Schlechte Rettungsdienste versprechen Allheilmittel, verkaufen Pa-

tentrezepte und schaffen oft neue Abhängigkeiten. Manche von ihnen entwickeln sich zu regelrechten Sumpfpriestern. Die Integren dagegen zeigen lediglich, wie man sich selber am eigenen Schopf aus dem Sumpf ziehen kann. Sie haben in der Regel langjährige eigene Sumpferfahrung und haben selber wiederholt lernen müssen, sich am Schopf zu packen, sonst könnten sie anderen dabei ja auch nicht helfen (weitere Details zum Sumpfreddungsdienst auch auf den Seiten 196f.).

Sumpf ist nicht gleich Sumpf: Die verschiedenen Sumpffarten

Bisher wurde meist generell vom »Sumpf« gesprochen. Doch um sich darin zurechtzufinden und zu wissen, wie man sich daraus befreit, kann es hilfreich sein, die verschiedenen Arten innerer Sümpfe kennenzulernen und zu erforschen. Schon erwähnt wurde, dass manche emotionalen Sümpfe nur vorübergehend auftreten und schon nach kurzer Zeit wieder verschwunden sind (wie beispielsweise die schlechte Morgenlaune oder der Ärger über eine Zugverspätung), andere dagegen sind längerfristiger Natur, ja manchmal sind sie sogar chronisch (wie eine Grundunzufriedenheit im Leben oder eine Depression). Je nach »Beschaffenheit« lassen sich offensichtliche Sümpfe von den eher unscheinbaren unterscheiden, die man im Alltag kaum als solche wahrnimmt, da man sich oft schon so an sie gewöhnt hat.

Offensichtliche Sümpfe	Unscheinbare Sümpfe
<ul style="list-style-type: none"> ○ Der Problem- und Sorgensumpf ○ Der Opfersumpf ○ Der Ärgersumpf ○ Der Beschwerdesumpf ○ Der Misserfolgs- und Unwertsumpf ○ Der Ausweglosigkeits- und Sinnlosigkeitssumpf ○ Der Kommunikationssumpf 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Der Leistungs- und Überforderungssumpf ○ Der Anspruchs- und Unzufriedenheitssumpf ○ Der Geld = Glück-Sumpf ○ Der Sicherheitssumpf ○ Der Medien- und Informationssumpf ○ Der Erreichbarkeitssumpf ○ Der Abhängigkeitssumpf
<p><i>Gefährliche Sümpfe:</i> Ideologien, Fanatismus, Fundamentalismus usw.</p>	

Der Problem- und Sorgensumpf

Sie haben keine Probleme? Das kann doch gar nicht sein! Allein schon, dass Sie dieses Buch gekauft haben, beweist doch, dass Sie mindestens ein Problem haben. Es sei denn, Sie haben es für Ihre Schwiegermutter oder Ihre beste Freundin gekauft, der Sie endlich helfen wollen, ihre Probleme zu lösen. Oder? Nein, ich vermute ganz im Stillen, Sie haben doch ein Problem oder mehrere – und ehrlich gesagt, ich habe auch eines ... an manchen Tagen sogar zwei. Und manchmal geht es mir wie Wolfgang Hildesheimer in seinen »Mitteilungen an Max über den Stand der Dinge«. Da schreibt er mit viel Augenzwinkern und Humor:

»Dabei fällt mir ein: Ich habe auch ein Problem. Wie es auf mich kam, weiß ich nicht, wahrscheinlich hat es sich allmählich gebildet, oder jemand hat es, während ich schlief, auf mich abgewälzt – ich weiß wenig über Herkunft, Genese und Zusammensetzung von Problemen, jedenfalls ist es schon länger her. Wie auch immer: Mein Problem ist inzwischen ziemlich groß geworden, ja, überlebensgroß (als ob das Leben nicht schon groß genug und das Überleben überhaupt noch zu bewältigen wäre!). Es handelt sich, wie Du Dir vorstellen kannst, um ein echtes Problem: Mit Minde-rem würde ich mich niemals abgeben. Es ist ein ziemlich kompliziertes Problem, und meine Freunde, oder zumindest die wohlmeinenden unter ihnen, raten mir, es zu lösen. Aber dazu kann ich mich nicht recht entschließen, ich habe mich an es gewöhnt. Manchmal frage ich mich: Was wäre ich ohne mein Problem, bleibe mir freilich die Antwort schuldig. Gewiss aber wäre ich nicht derselbe, womit ich nicht etwa sagen möchte, dass ich darauf bestehe, immer derselbe zu sein. Wenn Dich mein Problem interessiert, lieber Max, was ich jedoch für wenig wahrscheinlich halte, kann ich es Dir gern einmal leihweise überlassen. Oder hast Du etwa ein eigenes? Dann möchte ich Dich natürlich nicht zusätzlich belasten, denn ich

weiß, wie anstrengend und zeitraubend und enervierend so ein rechtes Problem sein kann. Zudem glaube ich, aber da mag ich mich irren, dass Probleme so schwer übertragbar sind wie Identitätskarten, Identitätskrisen oder hermetische Texte oder Schwangerschaften oder Komplexe, Neurosen, Psychosen und Skabiosen, wobei ich bei dem letzteren nicht sicher bin, ob es sich um eine psychische Störung, ein Hautleiden oder einen Käfer handelt, in welchem letzterem Falle sie natürlich doch übertragbar wären, aber das ist in diesem Fall natürlich gleichgültig. Ich bin sicher, Du verstehst, was ich meine.«¹

Und ich hoffe, dass auch Sie verstehen, was ich meine. Ich will ernste Probleme keineswegs verharmlosen, sondern lediglich zeigen, dass unsere Psyche oft eine Neigung hat, sich immer wieder auf die Suche nach einem Problem zu machen oder sich manche Probleme auch selber zu kreieren oder kleine Probleme aufzubauschen. Dieser Prozess wird vom bekannten Psychologen Paul Watzlawick in seiner »Geschichte mit dem Hammer« besonders humorvoll veranschaulicht:

»Ein Mann will ein Bild aufhängen. Den Nagel hat er, nicht aber den Hammer. Der Nachbar hat einen. Also beschließt unser Mann, hinüberzugehen und ihn auszuborgen. Doch da kommen ihm Zweifel: Was, wenn der Nachbar mir den Hammer nicht leihen will? Gestern schon grüßte er mich nur so flüchtig. Vielleicht war er in Eile. Aber vielleicht war die Eile nur vorgeschützt, und er hat etwas gegen mich. Und was? Ich habe ihm nichts angetan; der bildet sich da etwas ein. Wenn jemand von mir ein Werkzeug borgen wollte, ICH gäbe es ihm sofort. Und warum er nicht? Wie kann man einem Mitmenschen einen so einfachen Gefallen abschlagen? Leute wie dieser Kerl vergiften einem das Leben. Und dann bildet er sich noch ein, ich sei auf ihn angewiesen. Bloß weil er einen Hammer hat. Jetzt reicht's mir wirklich. – Und so stürmt er hinüber, läutet, der Nachbar öffnet, doch noch bevor er ›Guten Tag‹ sagen

kann, schreit ihn unser Mann an: »Behalten Sie Ihren Hammer, Sie Rüpel!«²

Viele Psychologen sind in der Tat der Ansicht, unser Ego sei ständig auf der Suche nach einem komplexen persönlichen Problem, weil es sich daran gewissermaßen festhalten könne. Daher ist für etliche Menschen ein Großteil ihrer Selbstwahrnehmung so eng mit ihren Problemen verbunden. Und manche wollen auch keinesfalls davon befreit werden. »Was wäre ich ohne meine Probleme?« ist dann nur eine Variante von der schon dargestellten Einstellung: »Was wäre ich ohne meinen Sumpf?« – Daher muss es einen auch nicht mehr verwundern, dass manche Leute ein erstaunliches Interesse zu haben scheinen, ihre Probleme, so leidvoll und schmerzhaft diese auch sein mögen, aufrechtzuerhalten, denn sonst würden sie ja ihre Berechtigung verlieren, als Opfer jammern zu dürfen. Und damit gelangen wir zum nächsten Sumpf.

Der Opfersumpf

»Marie, du ahnst ja gar nicht, was mir wieder passiert ist. Es ist einfach nicht zu fassen, wie ungerecht und gemein die Welt doch ist. Pass auf!« Es folgte, wie so oft, eine wohl dreiviertelstündige Litanei über das Unrecht und die bodenlosen Gemeinheiten, die Anita widerfahren waren, und an denen sie (so wie sie es sah) natürlich mal wieder keinerlei Schuld trug. Ja, abgesehen von der sowieso schon fast ausgewogenen Lage, in der sie sich ihrer Auffassung nach befand, nachdem ihr Partner sie verlassen hatte, sie sich alleine um die Erziehung ihrer drei oft flegelhaften und letztlich immer nur fordernden und undankbaren Kinder kümmern musste, sie sich finanziell nahezu am Abgrund bewegte, von all dem

mal abgesehen hatte ihr Auto beim Einparken nun auch noch eine Delle »erlitten«, ihre Mutter hatte ihr Vorwürfe gemacht, weil sie die Küche in der falschen Farbe gestrichen hatte, nachts könne sie nicht mehr schlafen, weil Konrads Versetzung gefährdet war, und heute Morgen sei sie beim TÜV dermaßen unverschämt abgefertigt worden ... »Ich weiß eigentlich nicht, womit ich das verdient habe. Ich gebe mein Bestes, verzichte auf alles, opfere mich ständig auf ... und dann immer wieder das! Ich kann es nicht verstehen, und ich bin es so leid! Warum kann es mir nicht endlich mal im Leben etwas besser gehen, warum kann ich nicht endlich mal glücklich sein?«, schluchzte sie. Das Tragische dabei war: Sie sah und empfand es auch so, und damit war sie hoffnungslos gefangen im Opfersumpf – einem der gefährlichsten und verbreitetsten Sümpfe in unserem Kulturkreis. Manchmal ist es wirklich kaum zu glauben: Da gibt es jemanden, der gesund ist, gut ausschaut, nette Kinder hat, einen liebevollen Partner, berufliche Erfolge, in einem schicken Haus in einer begehrten Wohnlage lebt, von Freunden umgeben ist, immer wieder kulturelle Unternehmungen und Reisen machen kann – und dennoch ständig jammert und letztlich kreuzunglücklich ist. Kommt Ihnen das bekannt vor? Kennen Sie auch solche Menschen? Die Praxen der Therapeuten sind voll davon. Und das Verhängnisvolle ist, dass es diesen Menschen meistens nicht bewusst ist. Und wenn man sie damit konfrontiert – was allerdings viele nicht wagen –, stößt man meist auf völliges Unverständnis und wird gleichzeitig zum Täter, der dem Opfer Unrecht tut und in Ungnade fällt. Denn das, was das Opfer natürlich erwartet, ist uneingeschränktes Verständnis und Solidarität, die Bestätigung der eigenen Ansicht und ein möglichst gleichklingendes Einstimmen in den Gesang der Opferlieder.

Was geschieht da unbewusst? Der psychologische Mechanismus, der dabei abläuft, kann in folgende Phasen zerlegt werden, die allerdings fast nahtlos ineinander übergehen (siehe dazu die Grafik auf Seite 24). Ausgangspunkt ist etwas, das schiefgelaufen ist, also eine missliche Situation: ein gescheitertes Gespräch, ein abgelehntes Projekt, Kinder, die nicht gehorchen, ein Stau, in den man geraten ist, Geld, das man an der Börse verloren, oder die Börse, die man verloren hat, der Partner, der einen verlassen hat, die nicht bestandene Prüfung oder sonst irgendein »Unrecht«, das einem widerfahren ist. Hierfür wird nun sofort ein Schuldiger gesucht und in der Regel auch gleich gefunden. Ein Sündenbock gewissermaßen, um jegliche Schuldgefühle im Keim zu ersticken, einen möglichen Eigenbeitrag nicht zu erkennen, ein schlechtes Gewissen zu verhindern. Und es ist erstaunlich, was hierfür alles in Betracht kommen kann. Oft sind es andere Menschen, manchmal werden aber auch das Wetter, ein Datum, der nun mal unveränderbare Grundcharakter, die Sternkonstellation oder sonstige anonyme Kräfte an den Pranger gestellt. Das kann dann etwa wie folgt klingen:

- »Mit diesem Schuft kann man eben unmöglich klar- kommen.«
- »Bei dem miserablen Wetter ist es einfach nicht möglich ...«
- »Freitag, der 13., da muss ja alles schief- laufen!«
- »Ich kann nun mal nichts für meine Veranlagung.«
- »Die Sterne standen eben völlig ungünstig.«
- »Das Schicksal wollte es nicht anders.«
- »Die Finanzkrise hat mich um mein Geld gebracht.«
- »Bei diesem Prüfer kann man einfach keine guten Noten bekommen.«



Marco von Münchhausen

Das Münchhausen-Prinzip

Wie Sie sich am eigenen Schopf aus dem Sumpf ziehen

Gebundenes Buch, Pappband mit Schutzumschlag, 208 Seiten,
13,5 x 21,5 cm
13 s/w Abbildungen
ISBN: 978-3-466-30933-7

Kösel

Erscheinungstermin: November 2011

Der Name verpflichtet: Marco von Münchhausen zeigt, wie wir uns am eigenen Schopf aus dem Sumpf ziehen können - wie einst der legendäre Baron. Münchhausen verrät seine erfolgserprobten „Schopfstrategien“, mit denen wir uns aus dem privaten und beruflichen Alltagsschlamassel befreien. Sofort umsetzbare Methoden, die auf langjährigen Erfahrungen basieren, humorvoll geschrieben – für alle, die sich mehr Leichtigkeit in ihrem Leben wünschen.