



Paul Watzlawick  
John H. Weakland  
Richard Fisch

# Lösungen

Zur Theorie und Praxis  
menschlichen Wandels

9., unveränderte Auflage

 hogrefe

# Lösungen

# Lösungen

Paul Watzlawick, John H. Weakland, Richard Fisch

**Paul Watzlawick**  
**John H. Weakland**  
**Richard Fisch**

# Lösungen

Zur Theorie und Praxis  
menschlichen Wandels

9., unveränderte Auflage

Mit einem Vorwort von Paul Watzlawick  
und einem Geleitwort von Milton H. Erickson



**Dr. Don D. Jackson** in memoriam

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

**Bibliografische Information der Deutschen  
Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese  
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet  
über <http://www.dnb.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 Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG  
Lektorat Psychologie  
Länggass-Strasse 76  
3012 Bern  
Schweiz  
Tel. +41 31 300 45 00  
[info@hogrefe.ch](mailto:info@hogrefe.ch)  
[www.hogrefe.ch](http://www.hogrefe.ch)

Lektorat: Dr. Susanne Lauri  
Herstellung: Daniel Berger  
Umschlagabbildung: © David Malan, Getty Images  
Umschlag: Claude Borer, Riehen  
Satz: Claudia Wild, Konstanz  
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Finidr s.r.o., Český Těšín  
Printed in Czech Republic

Titel der Originalausgabe:

*Change. Principles of Problem Formation and Problem Resolution*  
W.N. Norton & Company, Inc., New York 1974

9., unveränderte Auflage 2020

© 1974/1992/1997/2001/2003/2009/2013 Verlag Hans Huber, Bern

© 2020 Hogrefe Verlag, Bern

(E-Book-ISBN\_PDF 978-3-456-96030-2)

(E-Book-ISBN\_EPUB 978-3-456-76030-8)

ISBN 978-3-456-86030-5

<http://doi.org/10.1024/86030-000>

# Nutzungsbedingungen

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

## Anmerkung

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur 4. Auflage .....	7
Geleitwort von Dr. Milton H. Erickson .....	9
Einleitung .....	11

## Teil I: Beharren und Wandel

1. Die theoretische Perspektive .....	21
2. Die praktische Perspektive .....	37

## Teil II: Problemstellungen

3. Mehr desselben oder Wenn die Lösung selbst das Problem ist .....	59
4. Die schrecklichen Vereinfachungen .....	69
5. Das Utopie-Syndrom .....	79
6. Die Paradoxien .....	97

## Teil III: Problemlösungen

7. Lösungen zweiter Ordnung .....	115
8. Die sanfte Kunst des Umdeutens .....	135
9. Die Praxis des Wandels .....	157
10. Beispiele .....	167
<i>Weniger desselben</i> .....	167
<i>Die Schabe und der Tausendfüßler</i> .....	171
<i>Propagieren statt verheimlichen</i> .....	177
<i>Kleine Ursachen, große Wirkungen</i> .....	180

## 6 Lösungen

<i>Die Bellac-Technik</i> .....	184
<i>Die Verwendung von Widerstand</i> .....	187
<i>Unwiderlegbare Beschuldigungen und unbeweisbare Rechtfertigungen</i> .....	195
<i>Wohlwollende Sabotage</i> .....	197
<i>Die Vorurteile der Unaufmerksamkeit</i> .....	202
<i>Lernprobleme</i> .....	205
<i>Vom Umgang mit Utopien</i> .....	208
<i>Der Teufelspakt</i> .....	211
11. Ausblick .....	217
Bibliografie .....	221
Personen- und Sachregister .....	229



## Vorwort zur 4. Auflage

Dass ein Buch wie das vorliegende in fünfzehn Jahren vier Auflagen erlebt, erstaunt seine Verfasser, sagt außerdem aber vielleicht auch etwas über den Wandel aus, der sich allgemein in Hinblick auf die Entstehung und die Lösung menschlicher Probleme vollzogen hat. Dass Beziehungen mehr und andersgeartet sind als die bloße Summe der Eigenschaften der Beziehungspartner; dass daher «Pathologien» sehr wohl *zwischen* Menschen statt in ihren individuellen Seelen entstehen und wachsen können; dass die bisher in bester Absicht versuchten Lösungen das eigentliche Problem sind – solche und ähnliche Überlegungen scheinen vielen Menschen heute nicht mehr so exotisch wie noch vor einem Jahrzehnt.

Die in diesem Buche vertretenen Thesen haben vielmehr bereits auch nichtklinische Anerkennung und Anwendung gefunden, vor allem in der systemorientierten Betriebslehre und in der Beratung ähnlich komplexer menschlicher Beziehungssysteme.

Palo Alto, im Mai 1988

Paul Watzlawick



## Geleitwort

Ich hätte es vorgezogen, viel mehr als nur diese kurzen Zeilen über das vorliegende Buch zu schreiben. Leider macht meine Krankheit mir das unmöglich; andererseits aber erlaubt sie es mir, ohne Umschweife zum Kern der Sache zu kommen.

Es gibt viele Theorien und unzählige Bücher über die Herbeiführung menschlichen Wandels. In diesem Buch wird jedoch endlich der Versuch unternommen, das Wesen des Wandels selbst zu untersuchen – und zwar sowohl im Hinblick darauf, wie sich Wandel spontan ergibt, als auch wie sein Eintreten gefördert werden kann. Ich habe immer danach getrachtet, diese Fragen in meiner eigenen Arbeit zu untersuchen und die Ergebnisse in meinen Schriften darzulegen.

Wer sich einer Psychotherapie unterzieht, sucht nicht primär nach einer Erhellung der unveränderlichen Vergangenheit, sondern kommt zu uns, weil er an der Gegenwart leidet und die Zukunft besser zu gestalten wünscht. Wohin der erforderliche Wandel führen und wie umfassend er sein muss, können zunächst weder der Patient selbst noch der Therapeut wissen. Gewiss ist nur, dass eine Veränderung der gegenwärtigen Situation notwendig ist und dass das Eintreten dieser Veränderung, so klein sie zunächst auch sein mag, weitere kleine Veränderungen bedingt, die ihrerseits dann im Rahmen der dem Patienten offenstehenden Möglichkeiten meist weitere, größere Wirkungen zur Folge haben. Die Frage, ob diese Veränderungen nur vorübergehend oder dauerhaft sind und ob sie weiteren Wandel nach sich ziehen, erweist sich von grundlegender Bedeutung für

unser Verständnis menschlichen Verhaltens. Ein großer Teil meiner eigenen Bemühungen besteht im Erkennen, Freilegen und Fördern der einem Individuum oder einer Familie innewohnenden Veränderungsmöglichkeiten – eines Potenzials, das jedoch eines «unerwarteten», «unlogischen» und «plötzlichen» Anstoßes bedarf, um zu praktischen Lösungen zu führen.

Es sind diese Phänomene, mit denen sich das vorliegende Buch auseinandersetzt; also das Wesen und die Formen des Wandels, die die bisherigen Theorien menschlicher Veränderungen so lange außer Acht gelassen haben. Watzlawick, Weakland und Fisch untersuchen ebendiese Phänomene und entwickeln sie aus einem theoretischen Begriffssystem heraus, das sie mit vielen ausgezeichneten Beispielen aus den verschiedensten Lebensbereichen belegen und mit dessen Hilfe sie neue Perspektiven dafür eröffnen, wie zwischenmenschliche Probleme entstehen und was zu ihrer Lösung unternommen werden kann. Die Bedeutung dieser neuen Auffassungen geht weit über den Bereich der «psychologischen» Probleme hinaus, in dem die Autoren ihre Ideen ursprünglich entwickelten.

Dieses Werk ist faszinierend. Ich halte es für einen bemerkenswerten Beitrag, ein verdammt gutes Buch, das all jenen bekannt werden sollte, die sich mit den vielfältigen Aspekten menschlicher Beziehungen und ihrer Probleme abzugeben haben.

Es freut mich, dass mein eigenes Lebenswerk zu den hier dargelegten Ideen beigetragen hat und dass mir die Gelegenheit zu diesem kurzen Vorwort gegeben wurde. Hier, wie in so manchen anderen menschlichen Belangen, bedarf das entscheidende Moment vielleicht nur einer kleinen Geste der Förderung.

Phoenix, Arizona  
November 1973

Dr. med. Milton H. Erickson

## Einleitung

*Kühner, als das Unbekannte zu erforschen,  
kann es sein, das Bekannte zu bezweifeln.*

*Kaspar*

Als die Herzogin von Tirol, Margareta Maultasch, im Jahre 1334 die Kärntner Burg Hochosterwitz, die hoch über dem Talboden einen steilen Felskegel krönt, einschloss, war es ihr klar, dass die Festung nicht im Sturm, sondern nur durch Aushungerung bezwungen werden könne. Im Laufe der Wochen wurde die Lage der Verteidiger dann auch kritisch, denn ihre Vorräte waren bis auf einen Ochsen und zwei Säcke Gerste aufgebraucht. Doch auch Margaretas Lage war inzwischen schwierig geworden: Die Moral ihrer Truppen verlotterte, das Ende der Belagerung war nicht abzusehen. Zudem hatte sie sich noch andere, vielversprechende militärische Ziele gesetzt. In seiner Zwangslage entschloss sich der Verteidiger der Burg zu einer Kriegsliste, die seinen eigenen Leuten selbstmörderisch erscheinen musste; er befahl, den letzten Ochsen zu schlachten, seine Bauchhöhle mit der verbliebenen Gerste vollzustopfen und ihn dann über die steile Felswand auf eine Wiese vor das feindliche Lager hinunterzuwerfen. Wie erhofft, überzeugte diese höhnische Geste Margareta von der «Zwecklosigkeit», die Belagerung fortzusetzen, und sie zog ab.

Eine grundsätzlich andere Lage bestand im Mai 1940 auf einem britischen Kutter. Er war südlich der Doggerbank im Ärmelkanal unterwegs zu einem geheimen Treffen mit Major Ritter, einem deutschen Abwehroffizier. An Bord des Schiffes

befanden sich zwei britische Doppelagenten<sup>1</sup>, Snow und Biscuit. Snow hatte für den britischen Geheimdienst schon wiederholt ausgezeichnete Arbeit geleistet, da er bei den Deutschen als einer ihrer besten Agenten in England galt und mit entsprechend wichtigen Aufgaben betraut wurde. Biscuit, ein Mann mit einer langen Liste von Vorstrafen, hatte sich zu einem verlässlichen Vertrauensmann entwickelt und sollte nun Major Ritter als Snows neu angeworbener Gehilfe vorgestellt und zur Ausbildung nach Deutschland geschickt werden. Auf ähnlichem Wege sollte er später nach England zurückkehren und dort angeblich für die deutsche Abwehr arbeiten. Aus unerfindlichen Gründen hielt es der britische Geheimdienst für angebracht, beiden Männern zu verschweigen, dass auch der andere im Dienste der britischen Seite stand, doch schienen dies beide allmählich vermutet zu haben. Trotzdem führte dies schließlich zu einer albraumartigen Situation, die Masterman in seinem hochinteressanten Buch über die britischen Doppelagenten wie folgt beschreibt:

Auf dem Wege zum Treffen mit Ritter gewann Biscuit durch das Verhalten Snows und aufgrund der Gespräche mit ihm die Meinung, dass dieser wirklich für die deutsche Seite arbeite und Major Ritter zweifellos sofort seine Rolle als «umgekehrter» Agent enthüllen würde. Aus uns unbekanntem Gründen schien Snow andererseits den Eindruck gewonnen zu haben, Biscuit sei wirklich ein deutscher Agent, der Ritter sofort seine (Snows) zwielichtige Rolle enthüllen würde. Er tat daher alles, um Biscuit davon zu überzeugen, dass er vorbehaltlos im Interesse Deutschlands handle. Dies wiederum verstärkte Biscuits Verdacht [79].

---

1 Als Doppelagenten bezeichnet man entweder feindliche Agenten, die gefangen genommen und «umgekehrt», d. h. gegen ihre eigene Seite, eingesetzt werden, oder eigene Agenten, die es fertigbringen, sich von der Gegenseite anwerben zu lassen, und so das Spionagesystem des Feindes unterwandern, ihm die rechte Art von falscher Information zugehen lassen, Feindagenten und Feindabsichten der eigenen Zentrale melden, usw.

In dieser bizarren Situation versuchten also beide Partner, unter den gegebenen Umständen die beste Lösung zu erreichen, mit dem Ergebnis, dass die Lage immer verfahrenener wurde, je mehr sie sie zu retten versuchten. Im Interesse seiner eigenen Sicherheit und zur Vermeidung einer Katastrophe für den britischen Geheimdienst sperrte Biscuit Snow schließlich in die Kabine, brachte den Kutter nach Grimsby zurück und opferte damit das Treffen mit Ritter. In seiner aufrichtigen Absicht, das Scheitern der Mission zu vermeiden, hatte er gerade dies herbeigeführt.

Die beiden eben erwähnten Episoden veranschaulichen den Inhalt dieses Buches. Es befasst sich mit dem uralten Widerspruch zwischen Bestand und Wandel in menschlichen Gegebenheiten – oder genauer ausgedrückt, mit der Frage, wie Lebensprobleme entstehen und wie einige überraschend gelöst werden können, während andere sich bis zur Unlösbarkeit komplizieren. Unser Buch versucht also zu prüfen, wie es paradoxerweise dazu kommen kann, dass gesunder Menschenverstand und Logik manchmal scheitern, während «unlogische» und «unvernünftige» Maßnahmen, wie eben die der Verteidiger von Hochosterwitz, zur erhofften Lösung führen.

Damit soll freilich nicht gesagt sein, dass Logik und gesunder Menschenverstand nicht ausgezeichnete Lösungen ergeben können. Doch wer hat nicht gelegentlich die peinliche Erfahrung machen müssen, dass der Weg der Vernunft schnurstracks in Schwierigkeiten führen kann? Das Thema der unerwarteten, verblüffenden Lösung ist archetypisch und drückt sich immer wieder in Mythen, Märchen und Träumen aus. Merkwürdigerweise ist es bisher jedoch kaum ernsthaft untersucht worden und daher so rätselhaft wie eh und je geblieben.

Wir selbst kamen an dieses Problem zunächst nur unmittelbar, nämlich im Zusammenhang mit unserer psychotherapeutischen Forschung und Praxis. Das ist auch der Grund, weshalb viele unserer Überlegungen und Beispiele aus diesem Gebiet stammen, das uns eben am engsten vertraut ist. Trotzdem han-

delt dieses Buch in viel weiterem als nur psychotherapeutischem Sinne von den Phänomenen der Dauer und des Wandels in menschlichen Gegebenheiten und von ihrer Rolle im Entstehen und im Lösen menschlicher Probleme.

Da aber unsere Ausführungen sich aus unserer praktischen Arbeit ableiten, dürfte eine berufliche Standortbestimmung von Nutzen sein. Wie in vielen Therapeuten mit orthodoxer Ausbildung und jahrelanger praktischer Erfahrung wuchs auch in uns die Unzufriedenheit mit der Ungewissheit unserer Methoden, der Länge unserer Behandlungen und der Dürftigkeit unserer Behandlungsergebnisse. Andererseits faszinierten uns die unerklärlichen Erfolge gelegentlicher «Trick»-Interventionen – allein schon deshalb, weil sie «eigentlich» keinen Erfolg haben «durften». Im Jahre 1966 schlug einer von uns (R. F.) die Gründung dessen vor, was wir seither mangels einer besseren Bezeichnung<sup>2</sup> das Brief Therapy Center (Kurztherapie-Abteilung) des Mental Research Institute in Palo Alto nennen. Unter seiner Leitung begannen wir, die Phänomene menschlichen Wandels ganz allgemein zu untersuchen und fanden bald, dass diese Untersuchungen uns zwangen, alles bisher Geglaubte, Gelernte und Getane von Grund auf neu zu konzipieren<sup>3</sup>.

---

2 Der Name ist unbefriedigend, weil der Ausdruck *Kurztherapie* sich meist auf gewisse oberflächliche, notstandsbedingte Behandlungsformen bezieht\*, die als Provisorium dann ergriffen werden, wenn «wirkliche», langfristige Psychotherapie nicht (oder noch nicht) möglich ist. Bartens Buch *Brief Therapies* [16] dürfte die derzeitige Streuung der Meinungen über dieses Thema ziemlich genau widerspiegeln. Es besteht aus einer ausgezeichneten Einleitung und Artikeln von 25 Autoren. Von diesen 26 Beiträgen erkennen zehn die Kurztherapien als eigenständige und in sich geschlossene Behandlungsformen an; neun betrachten sie als Ersatzlösung für jene Fälle, in denen langfristige Therapie unmöglich ist; und sieben Autoren nehmen den Kurztherapien gegenüber eine Haltung ein, die am besten als ambivalent zu beschreiben ist.

3 Wir glauben, diese Entwicklung hier wenigstens in ganz kurzen Zügen erwähnen zu müssen, da der Leser sich sonst fragen würde, ob wir wirklich



Von Anfang an war unserer Arbeit der Umstand förderlich, dass wir alle dieselbe «Sprache» sprachen. Als Forschungsbeauftragte am Mental Research Institute waren wir seit Jahren in der menschlichen Kommunikationsforschung tätig, und besonders in der Kommunikationstherapie von Ehepaaren, bzw. Familien, wie wir sie im Rahmen der sogenannten Palo-Alto-Gruppe unter Gregory Batesons theoretischer und Don D. Jacksons klinischer Führung entwickelt hatten. Dies bedingte, dass wir von vornherein dazu neigten, den Prozessen und Strukturen von Verhaltensabläufen Vorrang über ihren Inhalt einzuräumen und dem Jetzt und Hier größere Bedeutung zuzuschreiben als der Vergangenheit. Nicht weniger wichtig für unsere Arbeit war die Tatsache, dass wir alle Ausbildung und praktische Erfahrung als Hypnotherapeuten hatten, was einerseits bedingte, dass uns Direktinterventionen geläufig waren, die in einem anderen Bezugsrahmen als «manipulativ» gegolten hätten und die uns andererseits in Berührung mit den genialen und ungewöhnlichen Methoden Milton Ericksons gebracht hatten, dessen Einfluss wir zutiefst verpflichtet sind.

Wir erwarteten ferner, dass sich aus dem Zusammenspiel unserer individuellen Standpunkte und Erfahrungen ein klareres und umfassenderes Bild jener hochinteressanten Prozesse des Wandels in menschlichen Belangen ergeben würde, als dies in der Abgeschlossenheit einer Privatpraxis je möglich wäre, und dass sich aus der erhofften Systematisierung dieser Prozesse neue Wege zur Lösung menschlicher Probleme eröffnen würden. Diese Annahmen erwiesen sich als richtig. Sie führten aber außerdem zu einem Ergebnis, das wir nicht vorausgesehen hat-

---

niemals etwas vom Unbewussten gehört haben, von der überragenden Bedeutung der Vergangenheit und der Notwendigkeit von Einsicht in die Vergangenheit, von ein für allemal ausgebildeten Persönlichkeitszügen, von Übertragung, Symptomverschiebung und vor allem den Gefahren der Manipulation.

ten. Es erwies sich nämlich, dass wir im Planen der optimal erscheinenden Lösung eines Problems uns auf Prämissen stützten, deren Wesen uns zunächst keineswegs klar war. Diese Sachlage wurde zunehmend peinlicher, als unsere Arbeitsweise durch Vorlesungen, Kurse, klinische Demonstrationen und dergleichen mehr und mehr Außenstehenden bekannt wurde, die dann begrifflicherweise mehr über unsere theoretischen Grundlagen wissen wollten, statt sich nur von einer ungewöhnlichen «Trick»-Lösung beeindrucken zu lassen. In anderen Worten: Diese Kollegen sahen die Wirkung solcher Problemlösungen, nicht aber, aufgrund welcher Basis die Lösungen selbst konzipiert worden waren. Wie gesagt, wir tappten zunächst selbst im Dunkeln, und erst im Laufe der Jahre wurde es uns möglich, die theoretischen Grundlagen unserer praktischen Lösungen hinlänglich zu definieren. Das vorliegende Buch ist ein Versuch der Darstellung der auf diesem Wege konzipierten Prämissen und ihrer praktischen Anwendungen.

Aufgrund unserer bisherigen Erfahrungen haben wir keinen Zweifel, dass von bestimmten Seiten Kritik an der «unaufrichtigen», «manipulativen» Natur unseres Vorgehens geübt werden wird. Doch «Aufrichtigkeit» ist neuerdings zu einem Schlagwort geworden, zu einer Scheinheiligkeit *sui generis*, die zudem in etwas nebelhafter Weise unterstellt, dass es so etwas wie eine «richtige» Anschauungsweise gibt – womit meist natürlich die *eigene* Sicht gemeint ist. Weiter wird damit impliziert, dass «Manipulationen» nicht nur schlecht, sondern auch vermeidbar sind. Die Vertreter dieser Auffassung haben leider noch nicht erklärt, wie das zu bewerkstelligen wäre. Man kann sich schwer vorstellen, wie *irgendein* Verhalten in Gegenwart eines anderen ohne Wirkung auf das Wesen der Beziehung zwischen diesen beiden Menschen bleiben könnte und wie es sich daher vermeiden ließe, den anderen zu beeinflussen. Der Analytiker, der schweigend hinter dem auf der Couch liegenden Patienten sitzt, der «nicht direktive» Therapeut, der «lediglich» die Verbalisie-

rungen seines Klienten wiederholt, übt ein fantastisches Maß von Beeinflussung aus, und zwar besonders deswegen, weil dieses Verhalten offiziell als beeinflussungsfrei hingestellt wird. Die Frage ist daher nicht, wie Beeinflussung und Manipulation vermieden, sondern wie sie ihrem Wesen nach verstanden und im besten Interesse des Patienten angewendet werden können. Dies ist eines der Themen, die uns im Laufe unserer Ausführungen immer wieder beschäftigen werden.

Wir sind uns dessen bewusst, dass manches in diesem Buch Gesagte bereits von anderen erwähnt und praktiziert worden ist, wemngleich auch meist in anderen Zusammenhängen und auf der Grundlage anderer Voraussetzungen. Wir erhoffen vom Leser Verständnis dafür, dass nicht alle diese Ähnlichkeiten aufgezeigt noch die Unterschiede erklärt werden können. Dieser Hinweis bezieht sich besonders auf die scheinbare Ähnlichkeit mit der Verhaltenstherapie, doch sollte sich der Leser vor Augen halten, dass unsere Interventionen nicht auf Annahmen von «falschem» Lernen, auf Konditionierung, Extinktion und dergleichen beruhen<sup>4</sup>.

Wie ein Blick auf das Inhaltsverzeichnis zeigt, bewegen sich unsere Darlegungen vom Abstrakten zum rein Praktischen hin. Das 1. Kapitel handelt daher von den theoretischen Grundlagen und stützt sich auf zwei Theorien: die mathematische Gruppentheorie und die Logische Typenlehre. Das 2. Kapitel befasst sich mit der praktischen Anwendbarkeit dieser Theorien auf unser Sachgebiet. Der gesamte 2. Teil des Buchs (Kapitel 3 bis 6) behandelt Fragen der Problembildung, wie sie sich aus der gegenseitigen Abhängigkeit von Beharren und Wandel ergeben, während der 3. Teil (Kapitel 7 bis 11) in Gänze den Problemlösungen gewidmet ist.

---

4 Eine ausgezeichnete, umfassende Arbeit zu diesem Thema wurde 1971 von Mandel et al. [78] veröffentlicht.

Es ist uns eine angenehme Pflicht, an dieser Stelle all jenen zu danken, die mittelbar oder unmittelbar zum Entstehen dieses Buches beigetragen haben; vor allem dem viel zu früh verstorbenen Gründer und ersten Direktor unseres Instituts, Dr. Don D. Jackson, dessen Offenheit für neue Ideen und dessen praktische Hilfe unser Forschungsprojekt ermöglichte. Unser Dank geht auch an alle derzeitigen und früheren Mitglieder des Brief Therapy Center, vor allem an unsern Kollegen und Mitarbeiter Arthur Bodin, ferner an Lynn Segal, Jack Simon, Tom Ferguson, Joel Latner, George Greenberg, Frank Gerbode, Paul Druckman, Mrs. Barbara McLachlan und unseren Freund John Frykman vom Cypress Institute in Carmel (Kalifornien).

Besonderer Dank gebührt Frau Claire Bloom für ihre freundliche und unermüdliche Hilfe bei der Fertigstellung des Manuskripts.

Während des ersten Jahres seines Bestandes wurden die Kosten des Brief Therapy Center durch Spenden seitens der Luke B. Hancock Stiftung, der T.B. Walker Stiftung und der Robert C. Wheeler Stiftung bestritten. Diese Hilfe sei hier dankbarst erwähnt.

An dieser Stelle ist es auch angebracht, unsere Grüße an zwei Kollegen zu richten, die unabhängig von uns grundsätzlich ähnliche Forschung und Praxis vorantreiben, nämlich Frau Prof. Mara Selvini Palazzoli, Leiterin des Centro per lo Studio della Famiglia in Mailand, und Dr. George Vassiliou, Direktor des Athenian Institute of Anthopos in Athen.

Palo Alto und Villach, Sommer 1973

P.W.  
J.H.W.  
R.F.

Teil I

## Beharren und Wandel



## 1. Kapitel

# Die theoretische Perspektive

*Plus ça change,  
plus c'est la même chose.*

Das französische Sprichwort, wonach alles umso mehr beim Alten bleibt, je mehr es sich ändert, ist nicht nur ein Bonmot. Es dürfte vielmehr der bündigste Ausdruck der merkwürdigen und paradoxen Beziehung zwischen Bestand und Wandel sein, und es entspricht jedenfalls der täglichen Lebenserfahrung besser als die Theorien der Philosophen, Mathematiker und Logiker über dieses Thema.

Wie die Wissenschaftsphilosophie zeigt, ist der Wandel ein so allumfassendes und unmittelbares Element menschlicher Erfahrung, dass er als Begriff erst dann formuliert werden konnte, als die frühgriechischen Philosophen den antithetischen Begriff der Invarianz oder des Bestandes entwickelt hatten<sup>1</sup>. Bis dahin gab es nichts, das begrifflich der Idee des Wandels als Kontrast gegenübergestellt werden konnte, und die Situation muss ähnlich der einmal von Whorf postulierten gewesen sein: dass nämlich in einer Welt, in der alles blau ist, der Begriff der Bläue mangels anderer Farben nicht entwickelt werden könnte. In diesem Sinne ist das eingangs erwähnte Sprichwort von besonderer Bedeutung. Es zwingt unsere Aufmerksamkeit auf eine wichtige Tatsa-

---

<sup>1</sup> Wir verwenden im Folgenden die Ausdrücke *Wandel*, *Veränderung* und *Wechsel* als gleichbedeutende Termini; dasselbe gilt sinngemäß für *Bestand*, *Beharren* und *Invarianz*.