

DIESER MANN SAGT:

»Machen
SIE besserALLES
FALSCH

VERKEHRTE WELT. Sie wollen alles richtig machen, kommen aber nicht weiter? Versuchen Sie's doch umgekehrt! Wenn Sie einschlafen wollen, zwingen Sie sich, wach zu bleiben. Möchten Sie jemanden zum Schweigen bringen, fordern Sie ihn zum Reden auf. Wie gut ein „paradoxes Leben“ funktioniert, sagt Kultautor Christian Ankowitsch in seinem neuen Buch.

UMGEDREHT. Symbolisch: Autor Christian Ankowitsch hat sein Sakko verkehrt rum an.

Wir versuchen's mit Freundlichkeit, wir versuchen's mit Verboten, wir versuchen's mit Drängen und Verbissenheit: Tatsache ist, dass wir trotzdem oft nicht das erreichen, was wir wollen. Weder bei uns selbst noch bei anderen. Ob's um die Folgsamkeit der lieben Kleinen geht, den Erfolg in der Liebe oder einfach darum, nächstens kein Auge zutun zu können, unsere Strategien erweisen sich häufig als ziemlich zahnlos.

„Dann machen Sie doch genau das Gegenteil von allem Bisherigen“, rät Christian Ankowitsch in seinem neuen Buch „Mach's falsch, und du machst es richtig – Die Kunst der paradoxen Lebensführung“. Das Pferd von hinten aufzuzäumen eröffnet neue Blickwinkel, reduziert Druck und gibt Ansporn. Wie man sich die Widersprüchlichkeiten des Lebens zunutze machen kann, erzählt der Journalist und Buchautor im Talk.

IMMER DAS GEGENTEIL!

Woman: Machen Sie schon alles falsch ...?

Ankowitsch: Ich bemühe mich (lacht). Aber im Ernst. Es darf kein Ratschlag zur ehernen Regel werden, dann wird er zur Katastrophe. Es kommt auf den Zusammenhang an, und der ändert sich im Leben rasend schnell. Aber wenn man die Dinge mal von der verkehrten Seite angeht, bekommt man auch einen anderen Blickwinkel. Und ein anderes Ergebnis als gewohnt.

Woman: Was inspirierte Sie, sich mit dem Thema zu befassen?

Ankowitsch: Ich habe lange unter Einschlafstörungen gelitten. Ich habe alles versucht, zwecklos. Irgendwann bin ich jedoch auf einen paradoxen Tipp gestoßen, der heißt: Wenn du nicht einschlafen kannst, dann versuch, um jeden Preis wach zu bleiben. Du darfst die Augen auf keinen Fall zumachen. Und, was ist passiert? Ich bin sofort eingeschlafen.

Woman: Weil das Monster „Schlaf-

losigkeit“ seinen Schrecken verloren hat?

Ankowitsch: Genau. Ein Monster, das ich herbeirufen kann, hört auf, eines zu sein. Es wird zum Schoßhund, macht, was ich will. Ich kann es auch wegschicken. Das ist der Punkt.

»Wenn man die Dinge von der verkehrten Seite angeht, bekommt man einen anderen Blickwinkel.«

CHRISTIAN ANKOWITSCH
ÜBER NEUE CHANCEN

Woman: Sie schreiben, dass in der Schmerztherapie diese sogenannte paradoxe Intervention auch schon angewendet wird.

Ankowitsch: Ja, bei Kindern mit chronischen Schmerzen hat man gute Erfolge damit erzielt. Sie lernen, sich auf den Schmerz zu konzentrieren, ihn also absichtlich stärker zu machen. So erfahren sie, dass sie den Schmerz willentlich beeinflussen können, also auch schwächer machen.

Woman: Man kann Dinge offenbar oft leichter erreichen, wenn man das Gegenteil von dem macht, was zum Ziel zu führen scheint.

Ankowitsch: Ja. Von Paul Watzlawick, dem Psychotherapeuten, gibt es ein klassisches Beispiel. Ein Ehepaar kommt mit seiner Tochter in die Therapie. Je näher sie dem Familiengeheimnis kommen, umso mehr stört die Tochter. Anstatt zu sagen: Wenn Sie dauernd dazwischenreden, kommen wir nicht weiter, meinte er: Vielen Dank, dass Sie stören. Das bringt uns in unserem Findungsprozess wahnsinnig voran. Weiter so! Sofort hielt die Tochter den Mund. Sie wollte ja alles, nur nicht dem Therapeuten helfen. Übrigens auch ein guter Trick, wenn Sie sich konzentrieren wollen und ein Kollege Sie absichtlich

stört. Probieren Sie es mal aus!

Woman: Sie haben ja noch ein Beispiel aus dem Therapeuten-Alltag, wo der Experte ganz anders als erwartet reagiert.

Ankowitsch: Richtig. Eine Patientin schimpft über ihren Partner. Sie meint, ihn nicht mehr aushalten zu können. Anstatt mit ihr gemeinsam zu versuchen, doch noch etwas Gutes an dem Mann zu finden, stimmt die Therapeutin ihr zu. Sie haben vollkommen Recht! So ein Schwachkopf! Schießen sie ihn doch auf den Mond! Und wie reagiert die Frau? Na ja, Frau Doktor, so ist das auch wieder nicht! Und sie wird nach langer Zeit wieder mal etwas Positives an ihrem Partner finden. Provokative Therapie nennt man das.

Woman: Man könnte also auch seinen Partner beeinflussen, indem man sagt: Du kannst sicher nicht einmal einen Nagel einschlagen, und dann repariert er endlich mal ein paar Dinge?

Ankowitsch: Die Chance besteht, ja. Es kommt auch immer darauf an, wie Sie etwas sagen. Vielleicht sollten Sie hinzufügen: ... du mit deinen Künstlerhänden. Wer die Fähigkeiten anderer anzweifelt, greift deren Autonomie an. Daher besteht die Möglichkeit, dass seine Reaktion ist: Na, das wollen wir mal sehen. Ich zum Beispiel habe mein Studium mitsamt Doktorat nur fertig gemacht, weil mein Vater mir zu verstehen gegeben hat: Ich glaube nicht, dass du das schaffst. Aber ich kenne auch Leute, die an so etwas zerbrechchen. Wenn man jemandem lange genug einredet, er bringt nichts zusammen, glaubt er's irgendwann auch. Ein schmaler Grat, diese Strategie. Also bitte mit Vorsicht!

Woman: Bei Kindern wendet man die Methode manchmal instinktiv an, um sie anzuspornen.

Ankowitsch: Ja, ich kann sagen: In zwei Minuten bist du im Bett samt Py-

jama? Nie! Das stopp ich jetzt. Ich glaub, du brauchst drei Minuten. Das kann gut funktionieren, solange es liebevoll und positiv bleibt.

Woman: Erwachsene sind ja oft direkt beleidigt, wenn man sie bewusst anspornen will. Du solltest vielleicht mehr sporteln, eine Diät machen ...

Ankowitsch: Deshalb sagt man's besser falsch: Du willst ins Fitness-Studio? Das wird nicht klappen! Du arbeitest doch rund um die Uhr. Das wird sich nicht ausgehen. Unmöglich. Was wird der andere antworten? Na ja, zweimal eine halbe Stunde die Woche sollte doch drinnen sein! Vieles hängt von der Art ab, wie wir es formulieren. Faulheit als einen noch nicht gefundenen Zugang zu Fleiß verstehen und Probleme als noch nicht gefundene Lösungen. Und wenn wir den gleichen Fehler schon zum drit-

»Ich hab mein Studium nur fertig gemacht, weil mein Vater nicht glaubte, dass ich es schaffe!«

CHRISTIAN ANKOWITSCH
ÜBER SEINEN ANSPORN

ten Mal machen, sollten wir uns sagen, dass wir zwei Ehrenrunden gedreht haben. Das klingt doch gleich viel hoffnungsvoller, nicht?

Woman: Das muss man sich merken! Die Menschen besitzen ja schon einen großen Widerstandsgeist. Das Beispiel mit der frischen Farbe, das Sie im Buch bringen, ist auch sehr amüsant.

Ankowitsch: Das ist einfach auszuprobieren. Stellen Sie ein Schild auf „Vorsicht, frisch gestrichen“, und zählen Sie, wie viele Menschen mit den Fingern hintappen. Dieses Phänomen können Sie auch gezielt nützen: Wenn Sie etwas Bestimmtes erreichen wollen, sagen Sie nur allen: Bitte tut das nicht! Ich habe das mal ausprobiert und in einem Zeitungsartikel gebeten: Liebe Leser, schicken Sie mir bitte heute ▶



PROVOKANT. Das Buch (Rowohlt) gibt es ab 1. 11. um € 20,60.



PARADOX.
So erreicht der Autor genau das Gegenteil: Man vergisst ihn sicher nicht!

► keine Mail. Was glauben Sie, haben die Leute gemacht ...?

Woman: *Paradox ist ja auch, dass man mit Verboten oft erst auf Sachen aufmerksam macht und genau das Gegenteil von dem erreicht, was man will.*

Ankowitzch: Meine Frau und ich sind einmal abends weggegangen und haben unseren Buben gesagt: Leute, hupft's ja nicht vom Hochbett in den Sitzsack, denn der wird hin. Na, was haben die Kinder gemacht? Sie wären nicht auf die Idee gekommen, wenn wir es nicht ganz konkret verboten hätten. Und als ich noch sehr klein war, stand ich einmal mit meiner Mutter am Fenster, und die Nachbarin kam heim und sah zu uns hinauf: Burli, nicht dass du runterspuckst. Zack, so schnell hat sie gar nicht schau-

können. Also: Stellen Sie Karotten auf den Tisch, und verbieten Sie den Kindern, sie zu essen (lacht).

Woman: *Was kann man im partnerschaftlichen Bereich alles richtig falsch machen?*

Ankowitzch: Nehmen wir die Suche nach dem Traumprinzen. Ich kenne viele tolle Frauen, bei denen das einfach nicht klappt. Warum? Möglicherweise ist ihr Lebensentwurf in sich schon paradox: Ich will den Mann fürs Leben, aber nichts von meiner Freiheit einbüßen. Das funktioniert schwer. Eine andere Ursache kann die eigene Wahrnehmung sein: Ich bin überzeugt, dass es für mich keinen Passenden gibt.

Woman: *Was macht man?*

Ankowitzch: Sie könnten das mal umdrehen und sich vors-

gen: Hoffentlich treff ich niemand Passenden, hoffentlich läuft mir niemand Sympathischer über den Weg. Sie werden merken, wie voll diese Welt ist von Menschen, die einem sympathisch sein könnten. Ich kenne das Phänomen, wenn ich mit dem Zug fahre und mir denke: Hoffentlich treff ich niemanden, den ich kenne, denn ich möchte lieber Zeitung lesen als reden. Na, Sie können sicher sein, dass einer auf mich zukommt.

Woman: *Zum Thema Partnerschaft gibt's ja auch noch das Beispiel mit dem Sex ...*

Ankowitzch: Und das ist verbrieft. Da ist ein Paar, das sich lange umkreist hat und dann bemerkt, es könnte ernster werden. Dann meint er: Wir könnten doch heute bei mir übernachten, aber es gibt keinen Sex. Darauf sie: Sex? Vergiss es, mit mir nicht. Sie hören also Musik, trinken Wein und schließen Sex weiter aus. Na und wo landen sie schließlich? Wären die beiden schon mit dem Vorsatz zusammengekommen, hätte es vermutlich nicht geklappt. In der Psychologie ist das als Dissoziations-Strategie bekannt, man distanziert sich von der aktuellen Situation und nimmt so den Druck heraus.

Woman: *Das kann man sich gut vorstellen. Auch gegen Zwänge scheint die falsche Reaktion ja oft die richtige zu sein. Wenn man zum Beispiel einer Putzsüchtigen sagt: Du putzt ja viel zu wenig.*

Ankowitzch: Ja, dann kann man das Zwänglerische unterbrechen. Es gibt das Beispiel eines Managers, der als Kontrollfreak bekannt war, dem hat man aufgetragen: Sie müssen die Angestellten viel besser kontrollieren. Schauen sie doch genau, wann wer die Hände waschen geht und so weiter. So hat der Zwang aufgehört, das schon erwähnte Monster zu sein; er konnte sich mit dem Thema beschäftigen und es regulieren. Hätte man versucht,

ihm den Zwang auszureden, hätte er anders reagiert.

Woman: *Ein spannendes Gebiet im Buch sind die Negationen.*

Ankowitzch: Ja, es gibt viele Untersuchungen, die zeigen, dass unser Gehirn schwer mit Negationen umgehen kann und die Eigenart hat, die Verneinungen zu vergessen. Ich erzähle Ihnen zum Beispiel: Man hört da so einiges, aber Frau Mayer hat ihren Mann sicher nicht betrogen. Wenn ich

»Stellen Sie Karotten auf den Tisch, und verbieten Sie den Kindern, sie zu essen.«

.....
ANKOWITSCH DARÜBER, WIE GESUNDE ERNÄHRUNG KLAPPT

Sie drei Wochen später wieder darauf anrede, werden Sie sagen: Ja, ich hab da auch etwas gehört von der Frau Mayer. Die hat doch Ihren Mann betrogen? Unser Gehirn bewertet es positiv, einen Inhalt wiederzuerkennen, und lässt die Negation einfach weg. Es gibt eine berühmte Untersuchung, in der man das Phänomen anhand des Vorwurfs erforscht hat: Der Sowieso hat nichts mit der Mafia zu tun. Nach drei Wochen waren sich alle Versuchspersonen sicher: Der Sowieso ist ein Mafioso. Sie sehen: Was einmal in der Welt ist, bekommt man nicht mehr weg. Auch wenn Sie es negativ formulieren.

Woman: *Zuletzt noch das Beispiel mit den Aggressivlingen in der U-Bahn. Auch da hilft es, wenn man das Falsche macht.*

Ankowitzch: Sie sitzen in der U-Bahn, und zwei Typen pöbeln eine Frau an. Wenn Sie die zur Rede stellen, besteht die große Gefahr, dass Sie in eine Schlägerei verwickelt werden, und gegen zwei haben Sie keine Chance. Besser, Sie spielen den Antihelden und benehmen sich, als wären Sie verrückt. Schreien Sie wirr herum. Was machen die vielen rosa Elefanten da oder was weiß ich was. Menschen, wie die beiden Pöbler, können erwiesenermaßen mit Verrückten nicht umgehen. Sich falsch zu verhalten ist also Ihre größte Chance. Und sobald sie abgezogen sind, war Ihre Strategie die richtige.

MIRIAM BERGER ■