(c) 2012 Nur zum persönlichen Gebrauch bestimmt.
Beim Zitieren bitte übliche Zitierweise benützen (Quelle: s.u.).

Murphys Gesetze für Psychologen und Psychotherapeuten: Eine Einführung

Dieter Schmelzer (Diplom-Murphyologe)
Nürnberg

Murphyologische Grundlagen[1]

Seit der Mensch erste Anzeichen von Intelligenz entwickelt hat, steht er vor der Aufgabe, das Drama seiner Existenz und seinen ständigen, aber letztlich vergeblichen Kampf mit den Tücken des Universums zu begreifen. Seit Urzeiten versucht er, für alle tagtäglichen Pannen (z.B.: „Der Säbelzahntiger läuft immer in die verkehrte Richtung", „Eine Stunde nach dem Gartengießen fängt es an zu regnen", „Die Einkaufstüte, die platzt, ist die mit den Eiern" oder „Wenn der Zug endlich einmal pünktlich kommt, ist es die falsche Verbindung") höhere Mächte verantwortlich zu machen – seien es Götter, Hexen und Dämonen, die Sterne, die derzeitige Regierung oder die Europäische Union.

Psychoanalytiker versuchten den umgekehrten Weg mit Erklärungen aus den Tiefen des Unbewussten. Aber weder die moderne Naturwissenschaft noch der Vatikan in Rom noch die Gesellschaft zur Erforschung von Handystrahlen und Elektrosmog konnten den Überlebenskampf des Menschen bislang als das deuten, was er letztlich ist, nämlich die unausweichliche Konsequenz zweier grundlegender (gut getarnter) Eigenschaften, die jedes belebte und unbelebte Teilchen des Kosmos in sich birgt: List und Tücke. Diese Entdeckung führte schließlich zur Entstehung der Wissenschaft „Murphyologie" und zur Formulierung der *ultimativen Grunderkenntnis des Lebens*:

> **Murphys Grundgesetz** (1949 ? bis Weltuntergang)**:**
> Wenn etwas schiefgehen kann, dann wird es auch schiefgehen.

Um die Ursprünge des Gesetzes ranken sich zahlreiche Mythen. Nach der profanen These wurde es 1949 nach dem amerikanischen Luftwaffeningenieur Captain Edward A. Murphy benannt, der eine Spule, die man nur auf zwei Arten wickeln konnte, falsch herum gewickelt hatte. Sein Projektleiter gab dem Ausspruch von

[1] Der Autor dankt seinen murphyologischen Lehrmeistern Arthur Bloch sowie insbesondere Gertrud und Joachim Graf für die Vermittlung grundlegender Erkenntnisse der Murphyologie. Deren Schriften werden zur Vertiefung des Themas wärmstens empfohlen (siehe Literaturverzeichnis).

Murphy *„If anything can go wrong, it will"* den Namen *„Murphy's Law"*. Eine andere Mutmaßung deutet auf ein viel älteres Entstehungsdatum hin, steht mehr in Einklang mit der biblischen Schöpfungsgeschichte und stellt auch „Kreationisten" zufrieden. Sie lautet: Und am achten Tag sprach Gott: „Murphy – übernehmen Sie!" Naturwissenschaftlich gesehen ist Murphys Gesetz die Präzisierung und logische Weiterentwicklung der allgemeinen Entropielehre: Wie im Alltag unschwer zu erkennen ist (man nehme z.B. beliebige Dateien auf dem Computer oder Inhalte von Handtaschen, Werkzeugkoffern, Wohnungen oder Kühlschränken), sind alle Teilchen des Universums bestrebt, sich schnellstmöglich in größtmöglicher Unordnung anzuordnen. Die schmerzhafte Tatsache, dass dir diese Teilchen – besonders die schweren – auf ihrem Weg dorthin mindestens einmal auf die Zehen fallen, führt direkt zu den allgemeingültigen *fünf Erweiterungen von Murphys Gesetz*:

1. Erweiterung von Murphys Gesetz: Es geht auch schief, wenn es eigentlich nicht schiefgehen kann.

2. Erweiterung: Alles geht auf einmal schief.

3. Erweiterung: Wenn etwas schiefgeht, dann im ungünstigsten Moment.

4. Erweiterung: Wo immer es Pannen, Fehler und Katastrophen gibt, werden sie sich kumulativ verhalten, oder: Alles verändert sich vom Schlechten zum Schlimmeren.

5. Erweiterung: Alles was schiefgeht, muss eine Frau wieder geradebiegen. (*Anmerkung:* Diese Erweiterung, vorgeschlagen von Alice Schwarzer, wird derzeit vom INTERNATIONAL CENTER OF GENDER STUDIES noch auf Validität geprüft.)

Zwischenzeitlich wurde eine Vielzahl weiterer Ableitungen und Ergänzungen von Murphys Gesetz beschrieben, so dass auf dem letztjährigen Murphyologenkongress ausführlichst darüber diskutiert wurde, ob man ab jetzt besser von „Murphys Gesetzen" im Plural sprechen müsste (leider ging das Ergebnisprotokoll der Diskussion unwiederbringlich verloren). Mit der Kenntnis unseres Themas steht jedenfalls fest, dass selbst in diesem Fall nicht mehr einfach von „menschlichem Versagen" gesprochen werden darf. Auch andere beliebte Ausreden haben ausgedient wie z.B. „Mein Unbewusstes hat mich dazu getrieben", „Es war Zufall…", „Die besonderen Umstände haben es verhindert…" oder (aktuell bei Kollegen mit Grundkenntnissen der Hirnforschung sehr beliebt): „Ich kann nichts dafür – mein präfrontaler Kortex wurde gerade vom limbischen System blockiert."

Viele Menschen haben darauf gehofft, dass der viel gepriesene „technische Fortschritt" bald alle Katastrophen unmöglich macht. Dies ist ein Trugschluss. Weder wurde der menschliche Existenzkampf dadurch erleichtert noch eine Verringerung von Pannen und Fehlern bewirkt – ganz im Gegenteil: Murphys Gesetze in allen Facetten werden mittlerweile flächendeckend durch den Computer optimiert (vgl. Graf, 1995). Dabei helfen auch Behörden, bürokratische Vorschriften oder Maßnahmen der „Qualitätssicherung" entscheidend mit.

Es gehört zu den weiteren existenziellen Unausweichlichkeiten, dass der Mensch in seinem Ringen mit der Natur immer nur Verlierer sein kann. Getreu der *allgemeinen*

Opfer-Maxime der Murphyologie („Egal, auf welcher Seite du stehst, du gehörst immer zu den Opfern...“) sowie der *ersten Ableitung* daraus („Wechselst du die Seite, wird das Schlachtenglück sich wenden...“) kann man aber schlussfolgern, dass es bei der Vergabe der Kategorien „Opfer“ und „Nicht-Opfer“ ausschließlich auf die Perspektive ankommt. Dabei geht es dem Autor keineswegs um den Beweis, dass die Welt voller Widrigkeiten und an sich besonders heimtückisch sei. Ein wesentlicher Zweck des vorliegenden Werkes liegt vielmehr darin, einen Beitrag zur Salutogenese (Antonovsky, 1997) zu leisten, wonach ein wichtiger Faktor für menschliche Gesundheit im Erkennen von Zusammenhängen („sense of coherence“) besteht. Statt also im Leben weiterhin an rätselhaften, undurchschaubaren Sachverhalten zu verzweifeln, werden sich in diesem Text viele verblüffende und sinnstiftende Zusammenhänge vermitteln.
Der Autor weist vorsorglich darauf hin, dass die nachfolgenden Gesetze nur für innerlich gefestigte Leserinnen und Leser bestimmt sind, und distanziert sich bereits vorweg von möglichen Schadensersatzansprüchen. Bei sensiblen Personen kann die Lektüre eventuell Verwirrungszustände und irreparable Schäden an ihren bisherigen Glaubenssystemen hervorrufen. Insbesondere können Personen betroffen sein, die bislang der Naturwissenschaft, der Psychoanalyse, offiziellen und inoffiziellen Religionsgemeinschaften, der Esoterik oder ihrem gesunden Menschenverstand vertrauten. Dem stabilen Leser allerdings wird das nachfolgende Werk neben hochkarätigen wissenschaftlich-murphyologischen Erkenntnissen einen zweiten Nutzen bieten – die Gewissheit, dass er mit manchen leidvollen Erfahrungen nicht alleine ist. Das mag im Umgang mit den Herausforderungen des Alltags zwar nicht sonderlich weiterhelfen, aber vielen doch etwas Trost spenden…

Murphys Gesetze für Psychologen und Psychotherapeuten

Selbstverständlich ist auch das Fachgebiet der Psychologie und Psychotherapie nicht von der universellen Gültigkeit von Murphys Gesetzen ausgenommen. Manche überraschenden oder schwer verständlichen psychologischen Phänomene sind nur auf den ersten Blick unerklärlich; erst tiefer gehende, scharfsinnige murphyologische Analysen fördern zutage, dass auch sie letztlich auf Murphys Gesetze zurückgehen oder Ableitungen von dessen Meta-Prinzip darstellen. Die nachfolgende Sammlung, verstreut über verschiedenste Anwendungsfelder der heutigen Psychologie, soll diese Erkenntnis verdeutlichen.

Grundlagen der Psychologie

Jerome Bruners Güldenes Gesetz der Wahrnehmung: Wenn du schwanger bist, siehst du nur Kinderwägen, aber wenn du unterwegs eine Toilette brauchst…
Empfehlung von Antoine de Saint-Exupéry: Wenn du jemandem auf die Brille trittst, erinnere ihn daran: Man sieht nur mit dem Herzen gut!

Ergänzung von Baron Rothschild: Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar – es steckt in meinem Safe…
Wissenschaftliche Erkenntnis von Stefan Lautenbacher: Das Schienbein ist ein perfektes Sinnesorgan, um in dunklen Räumen scharfkantige Möbel zu finden.
Ergänzung von Miriam Kunz: Der kleine Zeh übrigens auch.
David Wechslers Konstante: Die Summe der Intelligenz auf der Erde bleibt konstant, nur die Bevölkerungszahl wächst.
Ratschlag von Howard Gardner: Unterstellen Sie keine Verschwörung, wenn Dummheit als Erklärung ausreicht.
Die drei entwicklungspsychologischen Phasen der Mutter-Kind-Kommunikation nach Rolf Oerter (auch „helpless mother syndrome" genannt)**:**
1. Phase: Ich freue mich darauf, wenn mein Kind endlich reden kann!
2. Phase: Kannst du nicht wenigstens mal für eine Minute deinen Mund halten?!
3. Phase: Jetzt red' doch endlich! Muss man dir denn jedes Wort einzeln aus der Nase ziehen?
Paul Watzlawicks Grundregeln des Problemlösens:
1. Die Hauptursache aller Probleme sind die Lösungen.
2. Jede Lösung bringt mindestens zwei neue Probleme mit sich.
3. Jedes Problem, wie kompliziert es auch sein mag, wird noch komplizierter, wenn man es aus der richtigen Perspektive betrachtet.
4. Für jedes Problem gibt es eine Lösung, die einfach, klar und falsch ist.
5. Wenn der Lösungsweg nicht auf dein Problem passt, dann ändere einfach das Problem.
6. Jedes Problem kann mit genügend Zeit und Geld gelöst werden (aber du bekommst nie genügend Zeit und Geld).
7. Die tollsten Lösungen werden dir erst dann einfallen, wenn das Problem längst gelöst ist.
8. Die Lösung eines Problems besteht darin, jemanden zu finden, der das Problem löst.
9. Mit zunehmender Dringlichkeit des Problems sinkt die Zahl der dafür Zuständigen...
10. Wenn es hart wird, haut jeder ab.

Dietrich Dörners Erweiterungen:
1. Probleme enden nicht; sie gehen ineinander über und überlappen sich dabei.
2. Eine Null kann ein bestehendes Problem verzehnfachen.
3. Hinter jedem kleineren Problem wartet ein größeres darauf, dass es ihm Platz macht.
4. Jedes einfache Problem kann unlösbar gemacht werden, wenn man genügend viele Konferenzen darüber abhält.
5. Ein *richtiges* Problem *hat* keine Lösung!

Elementare Typenlehre der Persönlichkeitspsychologie nach Lothar Laux: Es gibt zwei Menschentypen: solche, die Menschen in zwei Typen aufteilen und solche, die das nicht tun.

Steigerungstheorie nach Manfred Amelang: Es gibt drei Typen von Menschen: die, die zählen können, und die, die nicht zählen können.
Hans Reineckers lerntheoretische Warnung: Läute keine Glocke, solange Pawlows Hund auf deinem Schoß sitzt.
Erstes Ergebnis der statistischen Methodenlehre: Laut Statistik ist Arbeit die Hauptursache aller Betriebsunfälle.
Klementines Ergänzung: Dies trifft besonders auf *Hausarbeit* zu ...
Oswald Hubers Goldene Regeln der Experimentalpsychologie:
1. Eine scharfsinnige Hypothese ist die Mutter allen Durcheinanders.
2. Klappt ein Experiment schon mal, stimmt mit Sicherheit etwas nicht damit.
3. Wenn ein Experiment funktioniert, ist *vorher* etwas schiefgegangen.
4. Egal, welches Resultat das Experiment hervorbringt – es wird immer jemand geben, der (a) es falsch interpretiert, (b) es vergeblich zu wiederholen versucht, (c) es schon längst vor dir versucht haben will oder (d) die Ergebnisse als trivial bezeichnet.
5. Selbst unter strengstens kontrollierten experimentellen Bedingungen (Temperatur, Feuchtigkeit, Druck) tun Menschen das, wozu sie gerade Lust haben.

Gaußsche Illusion der Normalverteilung: Was immer den Ventilator trifft – es wird *nicht* gleichmäßig verteilt (und *normal* schon gleich gar nicht…).
Robert Mertons Lehrsatz der selbsterfüllenden Prophezeiung: Nörgler sind die einzigen Menschen, die im Leben das finden, was sie schon immer gesucht haben.
Elisabeth Noelle-Neumanns Maxime der richtigen Prognose: Wenn du im Zweifel bist, sage einfach die Fortsetzung des bisherigen Trends voraus.
Lehrsatz von Jones und Nisbett: Die Menge der Zuschauer ist immer direkt proportional zur Dummheit deiner Aktion.
Lee Ross und seine „Hindsight"-Regel: Egal, was schief geht – immer ist jemand da, der das schon im Voraus wusste.
Ergänzung von SPORT-BILD oder KICKER: Im Fußball ist der Rückblick eine anerkannte Wissenschaft – besonders montags.

Von Wissenschaftlern, Forschern und Gelehrten (und solchen, die es werden wollen)

Alfred Tarskis Weisheit: Wissenschaft liefert Wahrheiten (wer lässt sich schon von den Tatsachen beirren?).
Karl Poppers Warnung: Was heute nicht richtig ist, kann morgen schon ganz falsch sein!
Murphys Postulat der permanenten Geltung: Wissenschaftliche Wahrheiten verändern sich im Lauf der Zeit **–** nur Murphys Gesetze bleiben ewig gültig.
Dirk Hellhammers Grundprämisse für neue Forschungsvorhaben: Die Forschungskommission wird deinen Antrag nur dann unterstützen, wenn sie zuvor die Ergebnisse sehen darf.

Franz Petermanns Gesetze von Theorie und Praxis:
Diejenigen, die etwas können, tun es.
Diejenigen, die nichts können, lehren es.
Diejenigen, die nicht lehren können, verwalten es.
Christa Reineckers Erweiterung: Wer von allem nichts kann, macht Qualitätssicherung oder Controlling...
Hans-Georg Zapotoczkys Gesetz der beschränkten Genialität: Forscher sind so mit ihren eigenen Arbeiten beschäftigt, dass sie über alles den Überblick verlieren, was über ihre Arbeiten hinausgeht.
Pepi Eggers Erweiterung: Forscher verlieren mit der Zeit auch den Überblick über ihr eigenes Forschungsgebiet.
Markus Gmelchs Gesetz der Forschungs- und Projektberichte: Die Länge eines Berichts ist umgekehrt proportional zum Ausmaß und zur Effektivität der geleisteten Arbeit.
BRIGITTE-Effekt: Es gibt keine wirklich neuen psychologischen oder psychotherapeutischen Erkenntnisse mehr – nur alle fünf Jahre neue buntere Aufmachungen.
Lehrsatz von Meinrad Perrez: Jede psychologische Gesetzmäßigkeit hat Ausnahmen.
1. Ableitung: Ausnahmen sind immer zahlreicher als die Regeln.
2. Ableitung: Von allen anerkannten Ausnahmen gibt es Ausnahmen.
3. Ableitung: Wenn man alle Ausnahmen formuliert hat, erinnert sich niemand mehr an die Regeln, für die diese Ausnahmen gegolten haben.
Studentische Beobachtung 1: Ausgerechnet die Vorlesung, die du noch zum Abschlussexamen benötigst, wird während deines letzten Semesters nicht angeboten.
Studentische Beobachtung 2: Pünktlich in der Nacht vor dem Abgabetermin deiner Magisterarbeit streikt dein Drucker.
Studentische Beobachtung 3: Bei deiner Abschlussprüfung beziehen sich 80 % der Fragen auf das einzige Seminar, das du während des Studiums je versäumt hast.

Organisationen, Teams und Behörden

Murphys Magnetismus-Regel: Wenn du gut bist, landet alle Arbeit bei dir auf dem Tisch.
Diffusionsprinzip nach Lutz von Rosenstiel: In jeder Organisation sucht sich die Arbeit die niedrigste Stufe der Hierarchie.
Dilemma der Fehlerverteilung in Hierarchien: Die Qualität der Fehler nimmt nach oben hin, die Quantität nach unten hin zu.
Teamwork: Jeder im Team hat irgendeinen Plan, der garantiert nicht funktioniert.
Dieter Schmelzers ultimative Regel der Teamsupervision: Die Person, auf die es in der Supervision am meisten ankommt, wird ganz bestimmt nicht dabei sein.
Erster Leitsatz in Institutionen: Wenn etwas gut ist, wird es abgeschafft.

Murphys Killer-Prinzip: Wenn du eine gute Idee zugrunde richten willst, lass eine Kommission daran arbeiten.
Steffen Fliegels Beobachtung: Diejenigen, die aus vergangenen Konferenzen nichts lernen, sind verdammt, sie zu wiederholen.
Heiner Vogels Goldener Schlusssatz in Konferenzen: Wenn alles gesagt und getan ist, ist meistens mehr gesagt als getan...
Die „Bill Gates-Absolution“: Willst du in deiner Abteilung eine permanente Ausrede für eigene Fehler haben, dann rüste sie mit Computern und Microsoft-Programmen aus.
Christina Schmelzers Erfahrung: Immer wenn man denkt, es kann nicht mehr schlimmer werden, läuft man seinem Chef in die Arme.
Murphys Behördengesetz: Wenn etwas schiefgehen kann, dann geht es in dreifacher Ausfertigung schief.
Gesetz der institutionellen Verantwortung: Die Person, die vor kurzem kündigte, wird für alle Pannen und Fehler der letzten Zeit verantwortlich gemacht.
Ergänzung: Diese Regel gilt bis zur Kündigung der *nächsten* Person.
Sachverständigen-Axiom: Ein Experte ist ein Mensch, der von Organisationen in letzter Minute hinzugezogen wird, um einen Teil der Schuld zu übernehmen.
Hoffnung der Organisationsberater: *Jeder*, der von außerhalb der Institution kommt, gilt als Fachmann.
Universeller Grundsatz bei Behördenbesuchen: Für dich ist ohnehin niemand zuständig.
Axiom der bürokratischen Demut: Behörden existieren nur deshalb, damit Menschen die Unvollkommenheit des Universums täglich vor Augen haben.

Arbeitsorganisation und Zeitmanagement

Murphys Gesetz der Ablage: Wenn du etwas ordentlich ablegst, wirst du es nie wieder brauchen. *Folgerung:* Legst du es aber nicht ordentlich ab, wird man dich mehrmals täglich danach fragen.
Universelles Chaosprinzip: Alles kann unter „Sonstiges“ abgelegt werden.
Paradoxes Deadline-Phänomen nach Norbert Hermanns: Zuviel Zeit ist der häufigste Grund, etwas nicht rechtzeitig fertig zu bekommen.
Thomas Köhlers Beobachtung: Der frühe Vogel frisst den Wurm nicht – er leidet nur an Schlaflosigkeit…
Michael Brodas Erkenntnis: Alles, was du gerade nicht erledigst, ist viel wichtiger als das, was du gerade tust.
Sebastian Wolfs Fluch der Prokrastination: Es ist ärgerlich, wie lange man eine Arbeit aufschieben muss, bevor man sie endgültig vergessen kann.
Juliane Hellhammer zum Dilemma der Pausengestaltung: Das Schlimmste am Ausruhen ist, dass man nicht weiß, wann man fertig ist.
Lothar J. Seiwerts ehernes Gesetz der Zeitplanung: Für das Zeitplansystem, das dir jeden Tag eine Stunde Zeit sparen soll, wirst du täglich zwei Stunden Zeit brauchen.

1. Ableitung: Du wirst auch zwei Stunden mehr Zeit brauchen, wenn du *kein* Zeitplansystem einsetzt.
2. Ableitung: Der wichtigste Termin ist sowieso schon vorbei, wenn du an dein Zeitplansystem denkst.
3. Ableitung: Immer wenn du etwas ernsthaft in Angriff nehmen möchtest, kommt etwas anderes dazwischen.
Bernhard Kulzers Dreisatz des „letzten Drückers":
1. Wenn man viel Zeit hat, ist anfangs die persönliche Anstrengung klein.
2. Nähert sich die Zeit dem Nullpunkt, vermehrt sich der Eifer unendlich.
3. Empirische Folgerung: Anstrengung x Zeit = konstant.

Erste Ableitung: Wenn es die „letzte Minute" nicht gäbe, würde überhaupt nichts erledigt.
Zweite Ableitung: Alles, was man ändern kann, wird solange verändert, bis es zu spät ist, um noch etwas zu verändern.
Dritte Ableitung: Es ist eigentlich *immer* 5 Minuten vor zwölf…

Wissenschaftliche Publikationen und ihre bedauernswerten Leser

PABSTsche Erkenntnis: Autoren psychologischer Fachbücher sind wie Roman-Autoren: Beide schreiben Märchen (aber nur die Roman-Autoren geben es zu …).
Kristin Härtls Erfahrung: Sobald du eine Datei unwiederbringlich gelöscht hast, weil du dir sicher warst, dass du sie für deine Publikation nie mehr benötigst, wirst du sie am nächsten Tag dringend brauchen.
HOGREFEs Beobachtung (auch SPRINGER-Phänomen genannt): Die letzten Druckfehler werden dir erst auffallen, nachdem deine Publikation erschienen ist.
Herbert Mackingers Ergänzung: Die erste Seite, die du als Autor bei deinem druckfrischen Werk aufschlägst, wird die mit den meisten Fehlern sein.
Ilse Kryspin-Exners Beelzebub-Regel für Praktiker: Keine Angst vor Fachbüchern! Ungelesen sind sie alle harmlos.
Klaus Stillers Seufzer der verspäteten Erkenntnis: Wenn du als Leser eine Theorie endlich verstanden hast, erscheint die 2. Auflage, in der der Autor erklärt, dass er sich mit seiner Theorie gründlich getäuscht hat.
Prinzipielles Fachbuch-Dilemma: Die vernichtende negative Rezension des neuen Fachbuchs erscheint genau zwei Wochen, nachdem du es gekauft hast und die Rückgabefrist abgelaufen ist.
Goldene Regel der Bibliotheken in Psychologischen Instituten: Es gibt keine Antworten, nur Querverweise.
Ultimative Index-Regel: Egal, was du im Index des neuen Fachbuchs suchst – *das* Stichwort wird fehlen.
Erweiterung: Du wirst das gesuchte Stichwort auch nicht im Inhaltsverzeichnis oder in der Gliederung finden.

Alltags- und Lebenserfahrung

Das Sokrates-Prinzip: Die einfachsten Dinge sind immer die, über die man am wenigsten weiß.
Mario Kostals Gesetz des Involviertseins: Bei fast allen Dingen kommt man leicht rein und nur schwer wieder raus.
Ludwig Kreuzpointners Phänomen des Entdeckens: Das, was du suchst, findest du immer an der Stelle, an der du zuletzt nachschaust.
Murphys Reziprozitätsgesetz: Es ist einfach, etwas zu finden, was du *nicht* suchst…
Reinhard Pietrowskys Warnung: Die größte Attraktion für Suppen ist eine saubere Krawatte.
Lebenspraktische Erkenntnis: Vom Fußboden kann man nicht fallen.
Entwicklungspsychologischer Kommentar: Kinder brauchen drei Jahre, um dies zu begreifen.
Suchttherapeutischer Kommentar: Alkoholiker noch länger…
Erich Honeckers Behauptung: Alles ist leicht, bevor es schwierig wird.
Beobachtung von Egon Krenz: Erst ist es schwierig, dann ist es unmöglich, und dann ist es plötzlich passiert.
August Strindbergs Extrapolation: Es ist fast immer schwieriger und schlimmer, als du denkst.
Gerhard Crombachs Lehrsatz der unvorhersagbaren Entwicklungen: *Nichts* endet jemals so wie geplant.
Murphys Gesetz von der endlosen Weiterentwicklung der Einfalt: Kaum warst du der festen Überzeugung, soeben den absoluten Gipfel der menschlichen Dummheit beobachtet zu haben, geht die Entwicklung des Universums einen Schritt weiter…
Chinesisches Gesetz des Aufbruchs: Auch die längste Reise beginnt mit dem ersten Schritt – genieße ihn! Schon beim zweiten wirst du straucheln…
Axiom von Yves Hänggi: Der Schnarcher schläft immer zuerst ein.
Doreen Hartung zur Paradoxie der modischen Nachhaltigkeit: Die hässlichsten Klamotten halten am längsten.
Harald Traues Relativitätstheorie des inneren Erlebens: Wie lange eine Minute ist, hängt davon ab, auf welcher Seite der Toilettentür du dich befindest.
Murphys Prognose: Du wirst immer auf der falschen Seite stehen…
Goldene Dilemma-Regeln:
Die Erkenntnis von Sokrates: Heirate oder heirate nicht, du wirst beides bereuen.
Generalisierung des Heiligen Thomas von Aquin: Was immer du tust, irgendwann wirst du es bereuen.
Murphys Phänomene des falschen Moments:

1. Sobald du in der Badewanne sitzt, klingelt das Telefon (oder der Paketdienst mit dem wichtigen Päckchen an der Haustür).
2. Die aufregendsten Szenen im Stadion ereignen sich immer dann, während du auf der Toilette bist oder Würstchen kaufst.
3. Wenn du in der Nase bohrst, kommst du als Großaufnahme im Fernsehen.

Radfahrer-Phänomen: Es geht *immer* leicht bergauf (oder du hast Gegenwind).
Lance Armstrongs Ergänzung: Meistens trifft beides zu.
Jan Ullrichs Erfahrung: Wenn es dann doch einmal stark abwärts geht, versagen deine Bremsen…
Murphys Gesetz des medizinischen Fortschritts: Wir werden immer älter – aber die Jahre werden *hinten* angehängt…
Erster Hauptsatz von der Erhaltung der Energie: Um etwas sauberzumachen, muss etwas anderes dreckig werden.
Sabine Schmelzers Einwand: Aber du kannst *alles* dreckig machen, *ohne* etwas sauber zu bekommen.
Joachim Graf zur Illusion vom hilfreichen Computer: Mit dem Computer lassen sich viele Dinge in atemberaubender Geschwindigkeit erledigen, die eigentlich überhaupt nicht getan werden müssten.
1. Mythos: Mit Computern lässt sich jedes Problem lösen.
2. Mythos: Mit Computern lässt sich mein Problem lösen.
3. Mythos: Mit Computern lässt sich irgendein Problem lösen.
Manfred Wünsches Theorem von der Allgegenwärtigkeit des Verlierens: Im Leben *gibt* es keine Gewinner!
Ergänzung: Das Gefühl des Gewinnens bezieht sich allenfalls auf den (kurzen) Zeitabstand zwischen zwei Katastrophen.
Franz Schuberts Gesetz: 90 % von allem ist unfertig.
Nossrat Peseschkians Gesetz der Lebenserfahrung: Erfahrung ist eine äußerst nützliche Sache. Leider hat man sie immer erst kurz nachdem man sie braucht.
Dirk Zimmers ultimatives Theorem zur Partnersuche: Intelligenz x Schönheit x Verfügbarkeit = konstant (Die Konstante hat immer den Wert 0).
Seufzer von Jörg Wolstein: Liebe ist nur eine Sache der Chemie; Sex ist nur eine Sache der Physik.
Vermutung von Helmut Lukesch: Liebe ist der Triumph der Imagination über die Intelligenz.

Systemtheorie

Günter Schiepeks „12 Goldene Systemregeln“:
1. Alles hängt irgendwie mit allem zusammen.
2. Alles ist relativ.
3. Nichts ist von Dauer.
4. Alles passiert irgendwann einmal.
5. Wenn du wartest, geht es vorbei (oder ganz kaputt).
6. Was schlimm gewesen ist, wird nochmal passieren.
7. Nichts ist so schlecht, dass es nicht noch schlechter werden könnte.
8. Nichts geht wirklich vorüber.
9. Alles, was gut beginnt, endet schlecht.
10. Alles was schlecht beginnt, endet furchtbar.

11. Dinge werden unter Druck noch schlimmer. (*Vermutung von Ulrike S.:* Die meisten Dinge werden auch ohne Druck immer schlimmer…)
12. Das Chaos gewinnt immer (es ist besser organisiert…).

Hans Liebs Gesetze der systemischen Komplexität:

1. Einfache Systeme neigen zu einfachen Fehlern.
2. Komplexe Systeme neigen zu komplexen Fehlern.
3. Alte Systeme neigen dazu, ihre eigenen Funktionen zu behindern.
4. Neue Systeme wiederholen alte Fehler.
5. Neue Systeme produzieren neue Fehler.
6. Alle Systeme wiederholen ihre Fehler (*Peter Kaimers Beobachtung:* … leider in nicht-reproduzierbarer Weise).
7. Systeme tendieren zu exponentiellem Wachstum.
8. Die Zahl der Beziehungen zwischen den einzelnen Elementen steht im umgekehrten Verhältnis zur Undurchschaubarkeit eines Systems.
9. Menschen in Systemen verhalten sich nicht so, wie das System verlangt, dass sie sich verhalten sollten.
10. *Kein* System verhält sich so, wie es von sich behauptet.

Psychotherapie

Lamento-Prinzipien von Patienten:

Es gibt zwei Arten von Menschen: solche, die Glück haben, und solche wie mich.

Mutter hat mir zwar gesagt, dass es Tage wie diese gibt. Aber sie hat mir nie gesagt, dass es so viele sind…

Warum schweigend vor sich hin leiden, wenn man beim Psychotherapeuten jammern und wehklagen kann?

Grundsätze der Ressourcenorientierung:

Toltekische Weisheit: Du hast alles in dir, was du zu deinem Unglück brauchst.

Gesetz der stellvertretenden Hoffnung: Nichts ist unmöglich für den, der es nicht selbst tun muss.

Fundamentale Reziprozitätsregel: Niemand ist inkompetent. Inkompetenz ist nur Kompetenz im Nichtkönnen.

Goldene Erfahrungsregeln von Patienten:

1. Je langweiliger und älter die Zeitschriften im Wartezimmer des Therapeuten sind, desto länger musst du warten, bis deine Sitzung beginnt.
2. Therapeuten bieten Lösungen für solche Probleme an, die sie uns zuvor erst einmal einreden.
3. Wenn du deinen miserablen Therapeuten wechselst, wirst du an einen noch schlimmeren geraten.
4. Egal, an welchen Therapeuten du gerätst – es wird *immer* der falsche sein.
5. Ultimative Feststellung: *Gute* Therapeuten gibt es nicht…

Relativierung von Hans Preß: Man kann im Beruf auch viel Mist machen, *ohne* Therapeut zu sein…

Warnung von Angelika Lakatos-Witt: Die Patienten, denen du am wenigsten helfen kannst, klammern sich am längsten an dich.
Psychoanalytisches Verständnis von Logik und Rationalität: Menschen handeln nur dann rational, wenn alle anderen Möglichkeiten erschöpft sind.
Otto F. Kernbergs Ableitung: Das trifft auch auf Psychologen und Psychotherapeuten zu.
Dirk Revenstorfs Gesetze der therapeutischen Kommunikation:
1. Wenn du nicht weißt, was du tust, mach' es wenigstens mit Eleganz!
2. Egal, was in der Therapie passiert – tu so, als wäre es Absicht.
3. Unsinn reden schadet weniger als gemeinhin angenommen.
4. Wenn der Patient nichts von deinen Botschaften versteht, erkläre ihm das als hypnotherapeutische Sprachform nach Milton Erickson.
5. Der Patient hält sich sowieso nur an die Sätze, die du nie gesagt hast.
6. Bis du dich wieder daran erinnern kannst, was du wirklich gesagt hast, ist die Therapie längst zu Ende.

Judith Siegls Beobachtung: Die Patienten, die am wenigsten bezahlen, meckern am meisten.
Willi Butollos Gesetz der Intuition: Niemand vermag dich so zuverlässig in die Irre zu führen wie deine innere Stimme.
Axiom des Psychobooms: Nur wo Unsinn blüht, reift Kreativität.
Fritz Perls' Gesetz der primären Erfahrung: Man weiß nie, wie tief eine Pfütze ist, wenn man nicht selbst hineingetreten ist.
Prinzip des Hier & Jetzt: Lächeln Sie heute – morgen könnte es noch schlimmer kommen...
1. Ableitung: Und ich lächelte – und es *wurde* schlimmer...
2. Ableitung: Auf lange Sicht sind wir sowieso alle tot.
Drei Grundgesetze der Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn:
1. Zuerst schließen wir die Augen, dann sehen wir weiter...
2. Erst mal nichts machen. Dann abwarten.
3. Lieber Meditieren als dasitzen und nichts tun!

Daniel Cohn-Bendits Einwand: Betrachte nicht müßig den Steinhaufen, sondern frage dich, wen du damit bewerfen kannst.
Arnold P. Goldsteins Erkenntnisse zu Therapieerwartungen:
1. Negative Erwartungen ergeben negative Ergebnisse.
2. Positive Erwartungen ergeben negative Ergebnisse.
3. Gemischte Erwartungen ergeben negative Ergebnisse.
4. Wenn du auf Nummer sicher gehen willst: Erwarte nichts, dann wirst du bekommen, was du erwartest.

Hans Jellineks Beobachtung: Ein Alkoholiker ist ein Mensch, der mehr trinkt als sein Arzt.
Gesetz der medizinischen Aufklärung: Wenn du nicht völlig verwirrt bist, haben sie dich nicht gründlich genug über Risiken und Nebenwirkungen informiert.
Hans-Jürgen Möllers Warnung: Nur weil der Arzt einen lateinischen Namen für deinen Zustand findet, weiß er noch lange nicht, was dir fehlt.

Annette Schaubs Beobachtung in Kliniken: Der Chefarzt redet dich bei der Visite nur dann laut mit deinem Namen an, wenn es dem Patienten nicht gut geht.
Murphys Axiom der diagnostischen Exzellenz: Die treffsichersten Diagnosen stellen Pathologen – leider meistens zu spät.
Michael J. Mahoneys Vorbehalt bezüglich der „kognitiven Wende":
Egal, wie du es wendest – Nicht-Verhaltenstherapeuten werden es nicht verstehen.
Dieter Schmelzers Ergänzung: Dasselbe trifft auf die „emotionale Wende" zu.
Aaron T. Becks Gesetze des nachhaltigen Pessimismus (auch Depresso-Gen genannt):

1. Man muss eine Zeitlang nachdenken, um zu bemerken, dass man unglücklich ist, aber es lohnt sich.
2. Wenn es dir gut geht, mach dir keine Sorgen – es wird vorbeigehen.
3. Wenn es sowieso schief geht – warum solltest du es dann überhaupt versuchen?!
4. Du wirst nicht dabei sein, wenn die Geschenke verteilt werden.
5. Die Zukunft ist genauso schlimm wie jetzt – nur länger.
6. Wer ein kleines Licht in der Dunkelheit anzündet, lockt höchstens Mücken und Räuber an.
7. Was kann ein Tag schon bringen, der mit Aufstehen beginnt?!
8. Wenn du geboren bist, ist sowieso schon alles zu spät.

Maximen der Sozialphobiker:

1. Wer allein zuhause ist, muss stets fürchten, dass jemand zu Besuch kommt (frei nach Hermann Hesse).
2. Wenn man lange genug nachdenkt, findet man jeden unsympathisch (Laurence Olivier).

Ultimative Grundsätze von Angst- und Zwangspatienten:

1. Wenn die Dinge gut laufen, stimmt etwas nicht.
2. Alles, was OK aussieht, wiegt dich in falscher Sicherheit.
3. Falls zu einem bestimmten Zeitpunkt aus irgendeinem Grund Murphys Gesetz einmal nicht funktioniert, baut sich gerade im Verborgenen etwas viel Schlimmeres auf.
4. Nichts ist sicher – aber nicht einmal da bin ich mir so sicher.
5. Vorsicht! Das Leben ist eine sexuell übertragbare Krankheit mit einer Todesrate von 100 %.

Charles Dickens zur sozialen Stimmungskongruenz: Nichts auf der Welt ist so ansteckend wie schlechte Laune.
Ulrike Ehlerts Gesetz von der zeitlichen Erstreckung von Therapien: Therapien dauern meistens länger als man denkt.
Wolfgang Tunners Einwand – **Das Abbruch-Axiom:** Therapien dauern oftmals kürzer als man denkt.
Reiner Bastines Beobachtungen zu Langzeit-Therapien: Was lange währt, wird auch nicht besser.
Unendlichkeits-Dilemma: Keine Therapiesitzung dauert lange genug, um ein Thema erschöpfend zu behandeln.

Tiefenpsychologische Ergänzung: Keine *Therapie* dauert lange genug, um ein Thema erschöpfend zu behandeln.
Logik der Manuale und Standardprogramme: Wir haben schon die Lösung, wir brauchen nur noch ein Problem!
Warnung von Jeffrey Young: Schreibe ein Manual, das narrensicher anzuwenden ist – und so werden es auch nur Narren anwenden wollen…
Donald Meichenbaums Beobachtung: Jede Therapie läuft grundsätzlich anders, als es im Handbuch steht. *Hans Reineckers Vermutung:* Patienten lesen keine Handbücher…
Allgemeine Gesetze der Therapie-Evaluation: Erfolge finden stets im Verborgenen statt, nur die Misserfolge sieht jeder.
Hans Eysencks Regel: Es gibt keine Erfolge – nur Spontanremissionen.
Klaus Grawes Erfahrung: Misserfolge versucht jeder zu vertuschen.
Franz Caspars Ergänzung: Wenn es dem Patienten in der Therapie besser geht, liegt es daran, dass der Therapeut gerade krank ist oder in Urlaub.
Peter Fiedlers Beobachtung: In der Wissenschaft pflanzen sich Fehler heimlich fort, in der Therapie unheimlich…
Johanna von Spyris Erkenntnis: Wenn du erst über den Berg bist, geht es rasch von selber abwärts.
Patientenregel zur Therapie-Evaluation: Du sollst den Therapeuten erst nach Erhalt der Rechnung loben.
Toni Laireiters Gesetze der Dokumentation:
1. Auch eine nutzlose Therapie muss dokumentiert werden.
2. Mache immer Aufzeichnungen – sie zeigen zumindest, dass du gearbeitet hast.

Agnes Reineckers Prognose: In Zukunft wirst du immer weniger Arbeit leisten, aber immer mehr darüber berichten müssen.
Katarina Schmelzers Einwand: Wer zu arbeiten hat, kommt nicht zum Dokumentieren.
Eva Reineckers Einwand: Wer gut dokumentiert, kommt nicht mehr zum Arbeiten.
Martin Hautzingers Gesetz des Therapiefortschritts: Immer, wenn man glaubt, es geht dem Patienten besser, hat man etwas Wichtiges übersehen (z.B. den Übergang von der depressiven zur manischen Phase).
Sigmund Freuds Wiederholungszwang: Kommt man vom Regen in die Traufe, wird sich dieser Kreislauf bald wiederholen.
Carl Gustav Jung zur Menschenkenntnis und Selbsterfahrung: Wer andere kennt, ist klug. Wer sich selbst kennt, ist verzweifelt.
Frederick H. Kanfers erstes Gesetz: The client has to come back.
Beobachtungen seiner Studenten: They *never* come back …
Horst-Eberhard Richters Empfehlung: Wer selbst nichts zu Wege bringt, kann immer noch andere beraten.
Gesetze des Humors:
1. Wer singt und lacht, braucht Therapie. (Alfred Adler)
2. Auch wer nicht singt und lacht, braucht Therapie. (Franz Dumbs)

Anthony Burgess zur Illusion vom „inneren Kind“: Jedes Mal, wenn ich meinem inneren Kind begegne, bekommt es eine schallende Ohrfeige…
Kurt Hahlwegs ehernes Gesetz: Die Länge einer Ehe steht in umgekehrtem Verhältnis zu den Kosten der Hochzeitsfeier.
Ludwig Schindlers Erkenntnis der Partnerberatung: Die meisten Partner haben einander verdient…
Michael Lindens Seufzer der Altersweisheit: *Nichts* bessert sich mit den Jahren…

Abschließende Bemerkungen

Falls die aufmerksame Lektüre der obigen Erkenntnisse bei manchen die leise Hoffnung aufkeimen ließ, dass *Einsicht* ab jetzt helfen könnte, diese Fallen zu umgehen, so muss lapidar festgestellt werden: Zu früh gefreut! Hier gilt

> **Murphys Gesetz von der vergeblichen Einsicht:**
> Die Kenntnis von Murphys Gesetzen schützt nicht vor ihrer eintretenden Wirkung.

Außerdem wird von okkultistischer Seite davor gewarnt, sich zu intensiv mit unserem Thema zu beschäftigen, um nicht mit dem Fluch belegt zu werden: Wer Murphys Gesetze kennt, zieht ihre Effekte magisch an.
Der Autor beansprucht im Übrigen, mit der präsentierten Sammlung *alle* murphyologischen Gesetze für Psychologen und Psychotherapeuten *lückenlos und vollständig* erfasst zu haben. Der Thematik entsprechend wird vielleicht trotzdem mancher Leser das Gesetz, das ihm selbst am wichtigsten ist, in diesem Beitrag vermissen. Dies führt direkt zu

> **Murphys Gedächtnisprinzip:** Du wirst immer etwas Wichtiges vergessen…!

Falls Sie also trotz aller behaupteten Exklusivität ein weiteres bedeutsames murphyologisches Gesetz zu kennen glauben oder an dessen Erforschung arbeiten, schicken Sie es an den Autor zur weiteren Begutachtung. Möglicherweise muss es in die aktuelle murphyologische Forschung einbezogen und bei einer Neubearbeitung des vorliegenden Werkes berücksichtigt werden.

Ach – übrigens noch zu guter Letzt:
Martin E. P. Seligmans Verdacht: Murphy war ein Optimist.
Sigmund Freuds Vermutung: Murphys *Mutter* ist an allem schuld.

Literatur

Antonovsky, A. (1997). *Salutogenese: Zur Entmystifizierung der Gesundheit.* Tübingen: DGVT.

Bittrich, D. (2008). *Böse Sprüche für jeden Tag* (11. Aufl.). München: dtv.

Bloch, A. (1985). *Gesammelte Gründe, warum alles schiefgeht, was schiefgehen kann! Murphys Gesetze in einem Band.* München: Goldmann.

Graf, J. (1995). *Murphys neue Computergesetze: Wie das Gesetz, dass alles, was schief gehen kann, auch schief geht, durch den Computer mehr denn je optimiert wird.* Haar bei München: Markt & Technik.

Graf, J. (2010). *Erst hat man kein Glück und dann kommt auch noch Pech dazu. Warum die Welt so fies, gemein und hinterhältig ist.* München: Heyne.

Graf, G. & Graf, J. (1993). *Murphys Kindergesetze oder Wie mit Kindern alles, was schief gehen kann, auch schiefgeht… und die Eltern es ausbaden müssen.* Frankfurt/M.: Eichborn.

Hines, F. & Brown, P. (1986). *Miss Murphys Gesetze.* München: Goldmann.

Anschrift des Verfassers:

Dr. Dieter Schmelzer
Diplom-Psychologe
Praxis für Psychotherapie
Kühnertsgasse 24
90402 Nürnberg
info@dr-schmelzer.de
http://www.dr-schmelzer.de

„Horizonte?“ – Man sieht fast alles, sogar die Grenzen ...

In dieser Festschrift zum 65. Geburtstag und zur Emeritierung von Professor Dr. Hans Reinecker, Universität Bamberg, präsentieren 57 Autorinnen und Autoren – allesamt berufliche und persönliche Wegbegleiter des Jubilars – einen anspruchsvollen Querschnitt von Beiträgen zur aktuellen Klinischen Psychologie und Psychotherapie. Sie berichten über eigene Forschungsarbeiten, über die Fortentwicklung theoretischer Standpunkte, erlauben einen Einblick in ihre persönlichen und beruflichen Sozialisationserfahrungen oder nehmen zu zentralen Themen im Schaffen Hans Reineckers Stellung. Je nach Stil der Autorinnen und Autoren fällt die Darstellung nüchtern-sachlich, erfahrungsorientiert-persönlich, kreativ-humorvoll, hintersinnig-augenzwinkernd oder auch literarisch aus. Darüber hinaus werden das umfangreiche wissenschaftliche Werk und die Persönlichkeit Hans Reineckers gewürdigt.

Lengerich 2012

ISBN 978-3-89967-799-7
www.pabst-publishers.de
www.psychologie-aktuell.com

Horizonte der Klinischen Psychologie und Psychotherapie J. Siegl, D. Schmelzer & H. Mackinger (Hrsg.)

Judith Siegl
Dieter Schmelzer
Herbert Mackinger
(Hrsg.)

Horizonte der Klinischen Psychologie und Psychotherapie

Festschrift für
Hans Reinecker

PABST