

Paul Watzlawick über menschliche Kommunikation (aus: paulwatzlawick.de)

Die Axiome von Paul Watzlawick

Ein Axiom bezeichnet einen Grundsatz

Paul Watzlawick stellte 5 Grundregeln (pragmatische Axiome) auf, die die menschliche Kommunikation erklären und ihre Paradoxie zeigen:

- 1. Man kann nicht nicht kommunizieren**
- 2. Jede Kommunikation hat einen Inhalts- und einen Beziehungsaspekt**
- 3. Kommunikationsabläufe werden unterschiedlich strukturiert**
- 4. Menschliche Kommunikation bedient sich analoger und digitaler Modalitäten**
- 5. Kommunikation ist symmetrisch oder komplementär**

1. Man kann nicht nicht kommunizieren.

"Man kann nicht nicht kommunizieren, denn jede Kommunikation (nicht nur mit Worten) ist Verhalten und genauso wie man sich nicht nicht verhalten kann, kann man nicht nicht kommunizieren."

Praktisches Beispiel:

Ein Beispiel wäre eine Person im Wartezimmer einer*s Arzt*in, die die ganze Zeit nur auf den Boden schaut. Zunächst könnte angenommen werden, sie würde nicht kommunizieren. Dennoch tut sie es, indem sie den anderen Wartenden nonverbal mitteilt, dass sie keinerlei Kontakt möchte.

2. Jede Kommunikation hat einen Inhalts- und einen Beziehungsaspekt

"Jede Kommunikation hat einen Inhalts- und einen Beziehungsaspekt, wobei letzterer den ersten bestimmt."

Der Inhaltsaspekt erhält die Aufgabe Informationen zu vermitteln. Der Beziehungsaspekt gibt Aufschluss darüber, wie die Beziehung von der*dem Empfänger*in aufgefasst wird. Bezüglich der Übertragung auf die Kommunikationssituation lässt sich sagen, dass es keine rein informative Kommunikation gibt. Jede Äußerung enthält eine Beziehungsaussage. z.B.: "Sie haben aber eine schöne Perlenkette. Ist die echt?"

Durch Gestik, Mimik und Tonfall des Sprechenden, werden im Angesprochenen verschiedene Reaktionen ausgelöst.

- Bestätigung (die Aussage wird als Kompliment verstanden)
- Verwerfung (die Aussage wird fallen gelassen, da sie als negativ empfunden wurde)
- Entwertung (der Sprecher und seine Aussage werden entwertet)

Wenn eine negative Beziehung auf der Inhaltsebene ausgetragen wird kann dies eine gestörte Kommunikation zur Folge haben,

Praktisches Beispiel:

Peter wertet in einer Diskussion die Argumente von Stefanie ab, weil er sie nicht leiden kann.

3. Kommunikationsabläufe werden unterschiedlich strukturiert

"Die Natur einer Beziehung ist durch die Interpunktion der Kommunikationsabläufe seitens der Partner bedingt."

Auch hier lassen sich Regeln festhalten:

- Jede*r Teilnehmer*in einer Interaktion gibt der Beziehung eine Struktur
- Kommunikation verläuft zirkulär. Es gibt keinen Anfangspunkt.

„Nach Watzlawick konstruieren wir unsere **Wirklichkeit als Interpunktion von Ereignisfolgen**, d. h. wir legen beispielsweise auf bestimmte Ereignisse besonderen Wert und betrachten diese gewissermaßen als Ursache und Auslöser für weitere Ereignisse, die für uns daraus folgen. Wenn wir nun eigenes Verhalten mit dem Verhalten anderer entschuldigen oder erklären, können hieraus Interaktionsstörungen entstehen. Unser Gesprächspartner bzw. unsere Gesprächspartnerin sieht aber umgekehrt evtl. sein oder ihr Verhalten nur als Folge unseres Handelns. Dies ist auch bei der Darstellung von Konflikten in Partnerschaften typisch (vgl.

„It was your fault!“; Schütz 1999). Druck und Zwangsprozesse können die Folge sein.“
(Röhner/Schütz 2016:32)

4. Menschliche Kommunikation bedient sich analoger und digitaler Modalitäten

In der Kommunikation gibt es zwei Möglichkeiten Objekte darzustellen. Zum einen kann man sie durch die Analogie (z.B. eine Zeichnung) ausdrücken oder dem Objekt einen Namen geben. Nicht nur das gesprochene Wort (in der Regel digitale Kommunikation), sondern auch die nonverbalen Äußerungen (z.B. Lächeln, Wegblicken,...) teilen etwas mit.

- Digital: Inhaltsaspekt einer Nachricht, es wird komplexes Wissen übermittelt.
Logische Verknüpfungen und Negationen lassen sich ausdrücken
- Analog: Beziehungsaspekt einer Nachricht, wesentlich älter.

Die digitale Kommunikation verfügt über eine komplexe und logische Syntax, entbehrt aber auf dem Gebiet der Beziehungen einer Semantik. Die analoge Kommunikation verfügt über ein solches semantisches Potenzial auf dem Gebiet der Beziehungen, entbehrt aber einer Syntax, die eine eindeutige Definition der Natur von Beziehungen leisten könnte. Mit analogen Elementen wird häufig die Beziehungsebene vermittelt, mit digitalen die Inhaltsebene.

Es gibt Tränen des Schmerzes und der Freude und ein Lächeln kann Sympathie oder Verachtung ausdrücken. Analoge Kommunikation ist mehrdeutig und kann unterschiedlich entschlüsselt werden. Durch mögliche Fehlinterpretationen können Konflikte zwischen den Kommunikationspartnern entstehen.

Beispiel:

Ein Küsschen, dass ein Kind von seinen Eltern bekommt, kann heißen: „*Wir mögen dich sehr gerne!*“, oder auch „*Lass uns bitte jetzt in Ruhe!*“

5. Kommunikation ist symmetrisch oder komplementär

"Zwischenmenschliche Kommunikationsabläufe sind entweder symmetrisch oder komplementär, je nachdem ob die Beziehung zwischen den Partnern auf Gleichgewicht oder Unterschiedlichkeit beruht."

Beziehungen zwischen Partner*innen basieren entweder auf Gleichheit oder auf Unterschiedlichkeit. In komplementären Beziehungen ergänzen sich unterschiedliche Verhaltensweisen und bestimmen den Interaktionsprozess. Die Beziehungsgrundlage besteht hierbei im Unterschied der Partner*innen. Häufig drückt sich diese Unterschiedlichkeit in einer Unterordnung aus, d.h. der*die eine hat die Oberhand über den*die anderen. Eine symmetrische

Beziehungsform zeichnet sich dadurch aus, dass die Partner*innen sich bemühen, Ungleichheiten untereinander zu minimieren (Streben nach Gleichheit).

- Sind die Kommunikationsabläufe symmetrisch, so handelt es sich um zwei gleichstarke Partner*innen, die nach Gleichheit und Verminderung von Unterschieden streben. Man könnte es auch ein *"spiegelhaftes Verhalten"* der Partner*innen nennen.
- Sind die Abläufe komplementär gibt es immer einen *"superioren"* und einen *"inferioren"* Partner*in. Die Partner*innen ergänzen sich in ihrem Verhalten.

„Wir leben in einer Vielzahl von Sozialbeziehungen und Rollen. Folglich wechseln wir zwischen Symmetrie und Komplementarität. Häufig sind entsprechende Verhaltensanforderungen institutionell oder durch soziale Kontexte vorgegeben (z. B. DozentIn und StudentIn, KundIn und VerkäuferIn). Komplementarität bedeutet daher nicht notwendigerweise Unterlegenheit oder Passivität eines Parts.

Komplementäre Beziehungen entstehen in der Regel nicht dadurch, dass eine Person der anderen diese Beziehungsform aufzwingt, sondern dadurch, dass das Gegenüber die Rollendefinition annimmt. Mit Wechsel der Rollendefinition ändert sich üblicherweise auch die Beziehung (z. B. StudentIn trifft DozentIn im Fußballverein, wodurch die vorher komplementäre Beziehung nun – vorübergehend – symmetrisch wird). Sehr weitreichende und unflexible Komplementarität ist dagegen durchaus problematisch. Ebenso kann extreme Abwehr von Komplementarität (z. B. durch das Bedürfnis nicht unterlegen sein zu wollen) zu ***symmetrischer Eskalation*** führen“ (Röhner/Schütz 2016:34)

„Das Gegenteil von schlecht muss nicht gut sein - es kann noch schlechter sein.“

- Paul Watzlawick

LITERATURVERZEICHNIS:

Bugental, J.F.T. (1964): The third Force in Psychology, Journal of Humanistic Psychology, 4 (1).

Kriz, J. (2001): Grundkonzepte der Psychotherapie

Quitmann, H. (1996): Humanistische Psychologie

Rogers, C. / Rosenberg, Rachel L. (1980): Die Person als Mittelpunkt der Wirklichkeit

Rogers, Carl (2020): Grundhaltungen-personenzentrierte-Gesprächstherapie. Online unter: <https://www.carlrogers.de/grundhaltungen-personenzentrierte-gespraechstherapie.html> v.14.01.2020

Rogers, Carl R. 2017 (1981): Der neue Mensch, Stuttgart: Klett-Cotta

Rogers, Carl R. / Rosenberg, Rachel L. (2019): Die Person als Mittelpunkt der Wirklichkeit

Schmid, Peter F.(o.a.) Der Personzentrierte Ansatz, Carl R. Rogers. Online unter: www.pfs.kabelnet.at.

Watzlawick, Paul/Beavin, Janet H./Jackson, Don D. (2000): Menschliche Kommunikation: Formen, Störungen, Paradoxien, Huber, Bern.

Yalom, Irvin (1980): Existential Psychotherapy, Basic, New York, 1980 / Dt.: Existentielle Psychotherapie (1989), Edition Humanistische, Psychologie, Köln