

**Maria Efimova,
Lehrkraft für Deutsch
Technische Universität des Dongebietes**

**Alina Kakitcheva,
Studentin des 3. Studienjahres
Technische Universität des Dongebietes**

Die Axiome von Paul Watzlawick

Kommunikation ist eine wichtige Sache in unserem Leben. Wir sprechen miteinander jeden Tag. Was ist Kommunikation eigentlich? Das sind nicht nur Informationen, die man übermitteln oder austauschen kann, das bedeutet auch miteinander in Verbindung treten, sich verstehen, sich verständigen. Sie hat nicht nur etwas mit Inhalten, sondern auch etwas mit Beziehungen und Appellen zu tun.

Paul Watzlawick und seine Mitautoren sind Psychotherapeuten. Sie haben in dem bekannten und interessanten Buch "Menschliche Kommunikation, Formen, Störungen, Paradoxien" Probleme der menschlichen Kommunikation beschrieben. Da versuchen sie, menschliche Probleme als Kommunikationsstörungen zu analysieren. Dabei gelten folgende Annahmen über die menschliche Kommunikation:

- Man kann nicht nicht kommunizieren
- Jede Kommunikation hat einen Inhalts- und einen Beziehungsaspekt
- Kommunikation ist immer Ursache und Wirkung
- Menschliche Kommunikation bedient sich analoger und digitaler Modalitäten
- Kommunikation ist symmetrisch oder komplementär [1]

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» [1, S. 51].

Zum Beispiel:

Ein Mann sitzt in einer Bar und starrt die ganze Zeit nur aufs Glass. Erst könnte man glauben, er würde nicht kommunizieren. Doch tut er es, indem er den anderen Besuchern nonverbal mitteilt, dass er 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» [1, S. 53].

Die Hauptrolle des Inhaltsaspektes ist, Informationen zu übertragen. Der Beziehungsaspekt gibt Aufschluss darüber, wie die Beziehung vom Empfänger aufgefasst wird. Hinsichtlich der Übertragung auf die Situation der Kommunikation lässt sich sagen, dass es keine rein informative Kommunikation gibt. Jede Äußerung enthält eine Beziehungsaussage. z. B.: "Sie tragen aber einen schönen goldenen Ring. Ist der echt?" Durch Mimik, Tonfall und Gestik des Sprechers, werden verschiedene Reaktionen im Angesprochenen 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 [1].

3. Kommunikation ist immer Ursache und Wirkung

«Die Natur einer Beziehung ist durch die Interpunktion der Kommunikationsabläufe seitens der Partner bedingt» [1, S. 55].

Auch hier lassen sich Regeln festhalten:

- Jeder Teilnehmer eines Zusammenwirkens gibt der Beziehung eine Struktur
- Auf jeden Reiz folgt eine Reaktion (Verhaltenskette)
- Jeder Reiz ist gleichzeitig auch Kommunikation, da eine Kommunikation

ringförmig verläuft. Es gibt keinen Anfangspunkt.

Praktisches Beispiel:

Eine Ehefrau beklagt sich, ihr Mann würde sich konstant zurückziehen. Der Mann jedoch bestätigt darauf hin, dass er sich nur zurückziehe, weil seine Frau konstant an ihm herumnörgelt. Die Frau nörgelt also und der Mann zieht sich zurück. Weil er sich zurückzieht, nörgelt sie. Man sieht, dass es sich um einen Teufelskreis handelt.

Liegt eine Störung vor, nimmt einer der beiden Kommunikationspartner an, dass der andere die gleichen Informationen besäße wie er selbst. Durch diese personelle

Perzeption, passiert meistens dann auch genau das, was der gestörte Partner der Kommunikation vorhersagen hat (Ursache-Wirkungs-Zusammenhang) [1].

4. Menschliche Kommunikation bedient sich digitaler und analoger Methode.

Das heißt, es gibt digitale Modalitäten (die Sprache) und analoge Modalitäten (die Körpersprache). Inhaltsaspekt einer Nachricht drückt sich immer verbal aus, es kann verschiedenes Wissen umfassen. Logische Bindungen und Negationen lassen sich äußern. Es gibt aber andere Seiten des Beziehungsaspektes in einer Nachricht, die erheblich älter sind. Das sind Emotionen. Es gibt Tränen der Freude und des Schmerzes und ein Lächeln kann Verachtung oder Sympathie äußern. Analoge Kommunikation ist vieldeutig und kann unterschiedlich entschlüsselt werden. Durch mögliche falsche Interpretationen können zwischen Partnern der Kommunikation Konflikte geboren werden. [1, S. 56]

5. Kommunikation ist komplementär oder symmetrisch

«Zwischenmenschliche Kommunikationsabläufe sind entweder symmetrisch oder komplementär, je nachdem ob die Beziehung zwischen den Partnern auf Gleichgewicht oder Unterschiedlichkeit beruht» [1, S. 58].

Im Laufe eines Tages nehmen wir ganz verschiedene Rollen ein, z.B. die der Freund (-in), Tochter oder Sohn, Schüler(-in) u.a., wechselt natürlich auch die Art unserer Kommunikation. Bei der Unterhaltung mit dem besten Freund(-in) seid ihr zum Beispiel gleiche Gesprächspartner, eure Kommunikation erläuft symmetrisch. Wenn der Lehrer euch in der Schule ermahnt, weil ihr gequatscht habt oder euch Hausaufgaben gibt oder Arbeitsaufträge, dann übernimmt er in dem Moment die Rolle des Stärkeren und ihr des Schwächeren. Eure Kommunikation ist dann komplementär. Genauso gut könnt ihr aber bei einer Klassenfeier oder wenn ihr euren Lehrer beim Einkaufen trifft eine symmetrische Kommunikation durchführen. Das hängt immer von der Situation ab [2, S. 62].

Daraus bilden sich häufig paradoxe Handlungsaufforderungen. Entweder es kommt zu sogenannten "Doppelten Botschaften" (z.B. nonverbal etwas Anderes äußern als man sagt) oder zu paradoxen Voraussagen. Zum Beispiel: (A) bekommt ein schwarzes und oranges Hemd von (B) geschenkt. Er zieht die schwarze an. (B) unterstellt, dass ihm das

orange dann ja nicht zu gefallen schien. Hätte (A) das orange zuerst angezogen, wäre dasselbe passiert. Egal was (A) gemacht hätte, wäre falsch gewesen.

Diese Situationen passieren dann, wenn zu viele Probleme da sind, diese nicht gelöst werden können oder die Lösung das Problem selbst ist. Hierbei sind Verleugnung, Paradoxien oder eine Utopie Vorstellung unpassende Versuche der Lösung [1].

Verleugnen bezeichnet, dass das Bestehen von Problemen verleugnet wird, diejenigen, die auf das Problem deuten, werden entwertet. Werden unmögliche Lösungen für möglich gehalten, handelt es sich um das Utopie Syndrom. Der Betreffende schiebt alles auf die eigene Unzulänglichkeit, nicht aber auf die Unerreichbarkeit des Ziels. Dabei werden geprüfte Lösungen nicht aufgegriffen und es kommt zu Pseudoproblemen.

Watzlawick formulierte 4 Schritte zur Problemlösung:

- 1) Zunächst muss das Problem definiert werden. Hierbei muss zwischen echten und Pseudoproblemen natürlich unterschieden werden.
- 2) Der zweite Schritt ist, die bisherigen Lösungsversuche zu untersuchen und zu sehen, ob die Probleme nicht durch Fehllösung entstanden sind.
- 3) Darauf folgt die Formulierung von Zielen bzw. Lösungen. In diesem Schritt sollte man Utopien und vage Lösungen natürlich nicht berücksichtigen.
- 4) Zu guter Letzt werden die Planungen durchgeführt. [1, S. 81]

Literatur:

- 1) Watzlawick, Paul, Beavin, Janet H., Jackson, Don. D. Menschliche Kommunikation. Formen, Störungen, Paradoxien. Verlag Hans Huber Bern Stuttgart Wien, 1982.
- 2) Ernst, Heiko: Was ist Kommunikationspsychologie? In: Psychologie heute, Oktober 1976.