

Grundhaltung der konstruktiven Kommunikation nach Paul Watzlawick

1. Axiom: 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."

Beispiel:

Eine Frau im Wartezimmer eines Arztes starrt die ganze Zeit auf den Boden.

2. Axiom: Jede Kommunikation hat einen Inhalts- und einen Beziehungsaspekt

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

Beispiel:

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

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

-> Kommunikation ist immer Ursache und Wirkung

Beispiel:

Eine Ehefrau beschwert sich, ihr Mann würde sich ständig zurück-ziehen. Der Mann jedoch weist darauf hin, dass er sich nur zurück-ziehe, weil seine Frau ständig 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 Kommunikations-partner an, dass der andere die gleichen Informationen besäße wie er selbst. Durch diese subjektive Wahrnehmung, passiert meistens dann auch genau das, was der gestörte Kommunikations-partner prophezeit hat (Ursache-Wirkungs-Zusammenhang).

4. Menschliche Kommunikation bedient sich analoger und digitaler Modalitäten

-> Digital:

- Inhaltsaspekt einer Nachricht
- gesprochenes Wort
- es wird komplexes Wissen übermittelt
- Logische Verknüpfungen und Negationen lassen sich ausdrücken

-> Analog:

- Beziehungsaspekt einer Nachricht
- ist mehrdeutig und kann unterschiedlich entschlüsselt werden
- Fehlinterpretationen möglich → kann zu Konflikten führen
- besonders von Kindern wahrgenommen da Aufrichtigkeit an analoger Kommunikation zu erkennen ist

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

-> Beziehungen zwischen Partnern basieren entweder auf Gleichheit oder auf Unterschiedlichkeit.

Komplementäre Beziehungsform:

-> In komplementären Beziehungen ergänzen sich unterschiedliche Verhaltensweisen und bestimmen den Interaktionsprozess. Die Beziehungsgrundlage besteht hierbei im Unterschied der Partner.

Häufig drückt sich diese Unterschiedlichkeit in einer Unterordnung aus, d. h. der eine hat die Oberhand über den anderen.

- Zwei Partner, deren (unterschiedliche) Verhaltensweisen sich gegenseitig ergänzen
- Eine solche Beziehung kann beispielsweise aus einem Geben und Nehmen bestehen

-> In solchen Kommunikationssituationen gibt es immer einen «übergeordneten» und einen «untergeordneten» Partner

Symmetrische Beziehungsform:

-> Eine symmetrische Beziehungsform zeichnet sich dadurch aus, dass die Partner sich bemühen, Ungleichheiten untereinander zu minimieren (Streben nach Gleichheit).

- Partner wollen möglichst auf Augenhöhe stehen
- Eine solche Beziehung kann beispielsweise aus einem Geben und Geben bestehen

-> Die Beziehung beruht also auf Gleichheit

Beispiele:

- Chef und Angestellter -> komplementär
- Lehrer und Schüler -> komplementär
- (Klein-)Kind und Eltern -> komplementär
- Mutter und Mutter (gleiche Erziehungsansichten) -> symmetrisch
- Zwei beste FreundInnen -> symmetrisch