

**PLUSPUNKT  
ZUM BESSER  
WERDEN**

# Man kann nicht nicht kommunizieren

Paul Watzlawick (25. Juli 1921 – 31. März 20075) befasste sich intensiv mit zwischenmenschlicher Kommunikation und formulierte fünf Grundsätze (Axiome), die auf jede Situation und jeden kommunikativen Charakter zutreffen. Sie lauten:

1. Man kann nicht kommunizieren. Jedes Verhalten enthält eine Botschaft, auch wenn der betreffende Mensch schweigt.
2. Jede menschliche Kommunikation hat nicht nur einen Inhaltsaspekt, sondern immer auch einen Beziehungsaspekt. Neben jeder Aussage zur Sache gibt es eine Aussage zur Beziehung zwischen den Beteiligten.
3. „Sender“ und „Empfänger“ nehmen den Ablauf der Kommunikation unterschiedlich wahr und gewichten den Verlauf anders. Es ist sinnlos, zwei Streithähne zu fragen, wie der Streit begonnen hat, weil jeder den Anfangspunkt unterschiedlich festsetzen wird und sein Verhalten als Reaktion auf das Verhalten des anderen beschreiben wird.
4. In der menschlichen Kommunikation geht es nicht nur um Worte, sondern auch um nonverbale Aspekte wie Gestik, Mimik und Sprechweise. Worte und Körpersprache sollten zusammenpassen, sonst entsteht ein Störgefühl.
5. Zwischenmenschliche Kommunikationsabläufe sind entweder symmetrisch (dann sind die Gesprächspartner gleichgestellt) oder komplementär (dann steht der eine über dem anderen, weil er mehr Macht oder ein überlegenes Wissen hat. Der unterlegene ist abhängig, was sich auch in der Kommunikation zeigt).

## Seine wahrscheinlich berühmteste Geschichte: Der Mann mit dem Hammer

Ein Mann will ein Bild aufhängen. Den Nagel hat er, nicht aber den Hammer. Der Nachbar hat einen. Also beschließt unser Mann, hinüberzugehen und ihn auszuborgen. Doch da kommt ihm ein Zweifel: Was, wenn der Nachbar mir den Hammer nicht leihen will? Gestern schon grüßte er mich nur so flüchtig. Vielleicht war er in Eile. Aber vielleicht war die Eile nur vorgeschützt, und er hat etwas gegen mich. Und was? Ich habe ihm nichts getan; der bildet sich da etwas ein. Wenn jemand von mir ein Werkzeug borgen wollte, *ich* gäbe es ihm sofort. Und warum er nicht? Wie kann man einem Mitmenschen einen so einfachen Gefallen abschlagen? Leute wie dieser Kerl vergiften einem das Leben. Und dann bildet er sich noch ein, ich sei auf ihn angewiesen. Bloß weil er einen Hammer hat. Jetzt reicht's mir wirklich. — Und so stürmt er hinüber, läutet, der Nachbar öffnet, doch noch bevor er „Guten Tag“ sagen kann, schreit ihn unser Mann an: „Behalten Sie ihren Hammer, Sie Rüpel.“