



Arbeitspsychologische Praxis

Gesundheit kann man lernen

Paul Watzlawick - Wer er war

Paul Watzlawick (1921–2007) war ein **österreichisch-US-amerikanischer Philosoph, Psychotherapeut und Kommunikationswissenschaftler**.

Er wurde vor allem durch seine Arbeiten zur **Kommunikationstheorie, Familientherapie** und den **radikalen Konstruktivismus** bekannt.

Zentrale Ideen

- „**Man kann nicht nicht kommunizieren**“ – sein wohl berühmtestes Axiom.
- Jede Kommunikation hat einen **Inhalts-** und einen **Beziehungsaspekt**.
- Kommunikation ist **immer Ursache und Wirkung** (zirkulär, nicht linear).
- Menschen kommunizieren **analog** (nonverbal) und **digital** (verbal).
- Kommunikation kann **symmetrisch** oder **komplementär** sein.

Bekannte Werke

- *Anleitung zum Unglücklichsein* – humorvoller Ratgeber über die Kunst, sich selbst das Leben schwer zu machen.
- *Menschliche Kommunikation* (mit Janet Beavin Bavelas und Don D. Jackson) – Grundlagenwerk der Kommunikationstheorie.

Wirkung

Watzlawick prägte nicht nur die Psychotherapie, sondern auch Management- und Medientheorien. Seine Gedanken sind bis heute in Coaching, Beratung und Pädagogik präsent.



Arbeitspsychologische Praxis

Gesundheit kann man lernen

Praxisnahe Erklärung der 5 Axiome von Paul Watzlawick mit Beispielen aus dem Alltag

1 Man kann nicht nicht kommunizieren

Alles, was wir tun – oder nicht tun – sendet eine Botschaft. Selbst Schweigen oder Wegschauen ist Kommunikation. **Beispiel:** Du sitzt im Wartezimmer und starrst auf den Boden. Ohne ein Wort zu sagen, signalisierst du: „Bitte nicht ansprechen.“

2 Jede Kommunikation hat einen Inhalts- und einen Beziehungsaspekt

- **Inhalt:** Die sachliche Information.
- **Beziehung:** Wie der Sender zum Empfänger steht – oft transportiert durch Tonfall, Mimik, Gestik. **Beispiel:** „Du hast aber eine schöne Uhr.“ – Je nach Tonfall kann das ein Kompliment oder eine spöttische Bemerkung sein.

3 Kommunikation ist immer Ursache und Wirkung

Kommunikation verläuft zirkulär, nicht linear. Jeder reagiert auf den anderen – und diese Reaktionen beeinflussen sich gegenseitig. **Beispiel:** Partner A nörgelt, weil Partner B sich zurückzieht. Partner B zieht sich zurück, weil Partner A nörgelt. Ein klassischer Teufelskreis.

4 Menschliche Kommunikation bedient sich analoger und digitaler Modalitäten

- **Digital:** Gesprochene oder geschriebene Worte (klar definiert).
- **Analog:** Nonverbale Signale wie Körpersprache, Tonfall, Mimik (mehrdeutig, interpretierbar). **Beispiel:** Jemand sagt „Mir geht’s gut“ (digital), verdreht aber die Augen und seufzt (analog) – die analoge Botschaft widerspricht der digitalen.

5 Kommunikation ist symmetrisch oder komplementär

- **Symmetrisch:** Gesprächspartner auf Augenhöhe, gleiche Machtposition.
- **Komplementär:** Unterschiedliche Rollen, eine Person dominiert oder führt. **Beispiel:**
 - Symmetrisch: Zwei Freunde diskutieren gleichberechtigt.
 - Komplementär: Arzt erklärt Patientin die Diagnose – klarer Rollenunterschied.

💡 **Merke:** Watzlawicks Axiome zeigen, dass Missverständnisse oft nicht am „Was“, sondern am „Wie“ und an der Beziehungsebene scheitern.



Arbeitspsychologische Praxis

Gesundheit kann man lernen

