



Die fünf Axiome von Paul Watzlawick

Benjamin Klüger, Juli 2021

*Abschlussarbeit im Rahmen der Systemischen Coach
Ausbildung beim Ausbildungsinstitut InKonstellation*

Zusammenfassung

Die Erkenntnistheorie als zentrale Disziplin der Philosophie stellt die Frage nach der Möglichkeit von Erkenntnis und Wissen. Konstruktivismus zeigt im Rahmen dieser Theorie eine Perspektive auf, die Erkenntnis und resultierendes Wissen als subjektiv, da vom Individuum konstruiert, beschreibt. Neben anderen Positionen schließt der radikale Konstruktivismus bei voller Kompromisslosigkeit die Erfahrung einer objektiven Welt vollständig aus. Paul Watzlawick als einer der einflussreichsten Kommunikationswissenschaftler war einer der prominentesten Vertreter dieser radikalen Perspektive. In seinen Arbeiten hat er sich aufbauend auf radikal konstruktivistischen Grundlagen insbesondere systemischen Kommunikationstheorien gewidmet. Von diesen hat er fünf Axiome abgeleitet, welche beleuchten, wie die Art der para- und nonverbalen Kommunikation Aufschluss über Beziehungen in Systemen geben. Dies stellt eine wichtige Grundlage für das Verständnis von Haltung im Systemischen Coaching dar. So ermöglicht eine konstruktivistische Haltung in der Arbeit mit Klient:innen mitunter die Neubewertung von bestehenden Perspektiven sowie das Erarbeiten neuer Perspektiven.

Inhaltsverzeichnis

<u>Paul Watzlawick</u>	4
<u>Erkenntnistheorie</u>	5
Konstruktivismus	5
Radikaler Konstruktivismus	6
Konstruktivismus und Kommunikation	6
<u>Axiome</u>	7
Die fünf Axiome von Paul Watzlawick	7
<u>Abschließende Worte</u>	9

Paul Watzlawick



Paul Watzlawick ist ein bekannter Philosoph, Psychotherapeut, Kommunikationswissenschaftler und Autor. Er prägte durch seine systemische Betrachtungsweise, beeinflusst durch die Arbeit mit schizophrenen Patienten und Patientinnen sowie deren Familien, nachhaltig das Prinzip der Psycho- und Familientherapie. Weiter hinterließ er bekannte literarische Werke wie “Die Möglichkeit des Andersseins” (1977), die “Anleitung zum Unglücklichsein” (1983) und “Vom Schlechten des Guten” (1986). Darüber hinaus publizierte er zahlreiche Artikel zu Kommunikationstheorien und der erkenntnistheoretischen Perspektive des Radikalen Konstruktivismus.

Geboren wurde er am 25. Juli 1921 im österreichischen Villach. Ab 1960 arbeitete er am Mental Research Institute in Kalifornien. Im Jahre 1976 erhielt Paul Watzlawick zusätzlich einen Lehrauftrag im Fachbereich Psychotherapie an der Stanford University. Im Alter von 85 Jahren, am 31. März 2007, verstarb Paul Watzlawick in seiner Wahlheimat Palo Alto, Kalifornien.

„Chuang Tzu und Hui Tsu wandelten zusammen auf einem Uferdamm am Hao-Fluss. Da sagte Chuang Tzu: ›Sieh doch die Fische herauskommen und sich tummeln. Das ist die Lust der Fische.‹ Hui Tsu erwiderte: ›Du bist doch kein Fisch. Woher willst Du da die Lust der Fische kennen?‹ Chuang Tzu sprach: ›Du bist nicht ich. Woher also weißt Du, dass ich nicht von der Lust der Fische weiß?‹ Hui Tsu entgegnete: ›Ich bin nicht Du und weiß natürlich nicht, was Du weißt. Aber da Du jedenfalls kein Fisch bist, ist doch klar, dass Du die Lust der Fische nicht kennst.‹ Darauf entgegnete Chuang Tzu: ›Lass uns noch einmal auf den Ausgangspunkt zurückkommen. Du fragtest, woher ich die Lust der Fische kenne. Das zeigt, dass Du schon wusstest, dass ich es weiß, als Du mich fragtest. Ich weiß es von meinem Standpunkt auf dem Uferdamm hier oben über dem Hao-Fluss.‹«

Erkenntnistheorie

Kann Chuang-Tzu die Lust der Fische kennen? Kann Hui Tsu wissen, ob Chuang-Tzu sie kennt? Und wenn ja, woher kann er das wissen? Kann es Zweifel an diesen Erkenntnissen und dem gewonnenen Wissen geben? Mit diesen Fragen beschäftigt sich die Epistemologie, also die Erkenntnistheorie, als eine der zentralsten Disziplinen in der Philosophie. Welche Voraussetzungen, Möglichkeiten und Grenzen hat die menschliche Erkenntnis? Wann kann man sich einer Sache sicher sein, und kann man Konsens erlangen? Innerhalb der Erkenntnistheorien gibt es verschiedene Perspektiven zur Beantwortung dieser Fragen. Mehrere Ströme werden zur Begegnung dieser Fragen als konstruktivistische Sichtweise zusammengefasst.

Konstruktivismus

Diese verschiedenen Strömungen im Konstruktivismus teilen im Kern die Annahme, dass jedes Individuum nur eine subjektive Wirklichkeit hat. Die Perzeption unserer Umwelt ist dabei durch die individuelle Physis und Psyche begrenzt. Nehmen wir eine Farbe wahr, wie die Farbe Gelb, so sehen wir nicht die eigentliche Farbe. Retinale Rezeptoren nehmen die Wellenlängen des Lichts, welche durch die gelbe Farbe reflektiert werden, auf und leiten diese zur Weiterverarbeitung in unser Gehirn weiter. Hier entsteht die Qualia, also der subjektive Eindruck der an phänomenales Bewusstsein geknüpft ist, der Farbe Gelb. Wir konstruieren also unsere Wahrnehmung der Farbe Gelb. Ob der zugrundeliegende Prozess und die resultierende Qualia bei verschiedenen Personen oder auch nur zwei Einzelnen annähernd gleich ist, ist andauernder Gegenstand im philosophischen Diskurs. Dem entgegen steht die Abhängigkeit der Verarbeitungsprozesse von z.B. Aufmerksamkeitsprozessen und verfügbaren Ressourcen. Hierauf aufbauend müssen wir immer die eigene Realität anzweifeln und berücksichtigen, dass sie verschieden von der unseres Gegenübers sein kann. Aufbauend auf die Grundannahme der Konstruktion der eigenen Welt, gibt es mehrere Varianten, die dies weiter einbetten. So gibt es im methodischen Konstruktivismus der Erlanger Schule die Möglichkeit zur Findung eines Konsens über die subjektiven Erkenntnisse hinweg. Der interaktionistische Konstruktivismus als Teil des soziokulturellen Konstruktivismus legt den Fokus weniger auf das konstruierende Subjekt als auf die kulturelle Bedeutung bei Konstruktionsprozessen. Watzlawick galt

als Vertreter der Strömung des radikalen Konstruktivismus, wobei er sich von der Bezeichnung distanzierte: „Wenn das Kind nicht schon diesen Namen hätte, wäre die Bezeichnung Wirklichkeitsforschung vielleicht vorzuziehen“.

Radikaler Konstruktivismus

Der radikale Konstruktivismus baut auf einer kompromisslosen Annahme des konstruktivistischen Kernelements auf. Hier wird zugrunde gelegt, dass es überhaupt keine interindividuelle absolute und unabhängige Wirklichkeit gibt. Die reale Welt entzieht sich der Möglichkeit durch das Individuum erfahren zu werden. Vielmehr stellt die Realität des Individuums ausschließlich eine Konstruktion seiner eigenen Sinnesreize und seiner Gedächtnisleistung dar. Entsprechend schließt dies auch eine Objektivität im Sinne von Konsens ob wahrgenommener (konstruierter) Bilder der Realität wie im methodischen Konstruktivismus vollständig aus. Nach Watzlawick ist „Das vermeintlich Gefundene [ist] ein Erfundenes, dessen Erfinder sich des Aktes seiner Erfindung nicht bewußt ist, sondern sie als etwas von ihm Unabhängiges zu entdecken vermeint und zur Grundlage seines ‚Wissens‘ und daher auch seines Handelns macht“. Die Frage richtet sich nicht darauf, was wir zu erkennen versuchen, sondern ausschließlich wie. Der Mensch wird als autopoietisches System beschrieben, das operational in sich geschlossen ist.

Konstruktivismus und Kommunikation

Watzlawick fokussierte sich in zahlreicher seiner Arbeiten auf das Herausarbeiten von Kommunikationstheorien. Dabei betrachtete er die menschliche Kommunikation insbesondere vor einem konstruktivistischen Hintergrund. Es ging ihm darum zu zeigen, dass das, worauf wir uns in zwischenmenschlichen Beziehungen als Realität beziehen, nicht etwas objektiv Vorhandenes ist sondern auch diese Beziehungen unserer Konstruktion unterliegen und die Bedeutung selbiger individuell zugeschrieben wird. An dieser Stelle verabschiedet sich der Konstruktivismus aus dem Bereich von vermeintlich grauen Theorien hin zu lebenspraktischen Fragestellungen. Es gibt hier keine direkte Verbindung zwischen zwei kommunizierenden Personen. Vielmehr werden Vorgänge beim Kommunikator und beim Beobachter differenziert. Nur bei einer aktiven Kopplung von Handlung eines Kommunikators und Rezeption eines Beobachters kann von Kommunikation gesprochen werden. Im Rahmen von Kommunikationstheorien ist der radikale Konstruktivismus eng mit der Systemtheorie verzahnt. Watzlawick distanzierte sich von einer individualistischen Perspektive und betrachtete menschliche Kommunikation als ein offenes System. Zwei kommunizierende Personen stellen keine Einzelwesen dar sondern bilden miteinander ein Ganzes, also ein System. Innerhalb des Systems gibt es Rückkoppelungen welche zum einen die Wirkung der Art der Kommunikation von Person A beeinflusst und zum anderen die Kommunikation von Person B bestimmt. Hierzu stellte Watzlawick fünf Axiome zur menschlichen Kommunikation auf.

Axiome

Axiome stellen einen Ankerpunkt dar, der als gültige Wahrheit akzeptiert wird. Begründet wird dies entweder durch eine hinreichende Stimmigkeit und Plausibilität des Axioms, welche keiner weiteren Beweise bedürfen oder aber als Grundlage zur Ableitung von Theoremen, welche sonst nicht abzuleiten wären. Theoreme stellen dabei das Gegenteil eines Axioms dar. Zusammenfassend lassen sich Axiome folgend beschreiben:

1. Als absolut richtig erkannter Grundsatz; gültige Wahrheit, die keines Beweises bedarf.
2. Nicht abgeleitete Aussage eines Wissenschaftsbereichs, aus der andere Aussagen deduziert werden.

Die fünf Axiome von Paul Watzlawick

1. Man kann nicht nicht kommunizieren.

Wann immer wir uns in Anwesenheit anderer Personen verhalten und diese Person Aufmerksamkeit auf uns lenkt, kommunizieren wir gleichzeitig. Denn genauso, wie man sich nicht nicht verhalten kann, kann man auch nicht nicht kommunizieren. Gestik und Mimik vermitteln unserer Umwelt permanent unsere Gefühle und Gedanken. Stellen wir uns eine Frau im Wartezimmer einer Arztpraxis vor, die mit ihrem Smartphone beschäftigt ist. Ihr Blick ist die ganze Zeit darauf gerichtet. Man könnte den Eindruck gewinnen, dass sie nicht mit den anderen wartenden Patienten kommuniziert. Aber das stimmt nicht. Durch ihr Verhalten teilt sie den anderen mit, dass sie keine Interesse an einer Unterhaltung hat. Somit hat eine Kommunikation stattgefunden.

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

Jede Kommunikation hat einen Inhaltsaspekt, deren Aufgabe darin besteht einen Sachinhalt weiter zu geben und einen Beziehungsaspekt, der über den Inhalt hinausgehende Informationen enthält und maßgeblich durch Emotionen bestimmt ist. Diese weiterführenden Informationen werden u.a. durch Gestik, Mimik und Prosodie weiter gegeben. Ein simples "Gut gemacht!" kann sowohl Lob und Anerkennung, als auch Frust und Kritik ausdrücken. Entscheidend sind Kontext sowie Art und Weise der Kommunikation. Nach Watzlawick ist der Beziehungsaspekt, also die Emotionen zwischen zwei Personen meist vorrangig. Bei einer gelungenen Kommunikation rückt dies weiter in den Hintergrund und der Fokus liegt mehr auf dem Inhalt der Kommunikation. Insbesondere bei Vorhandensein negativer Emotionen ist die tatsächliche inhaltliche Kommunikation erschwert, da hierbei immer wieder die Klärung der Beziehung in den Vordergrund rückt.

3. Kommunikation ist immer Ursache und Wirkung.

Jede Kommunikation löst eine Reaktion aus. Jedes Verhalten, und somit auch jede Kommunikation, ist eine Reaktion auf etwas Vorgegangenes. In Streitsituationen beispielsweise, versucht man einen Auslöser zu finden und betrachtet sein eigenes Verhalten nur als Reaktion auf das des anderen, nicht aber als auslösendes Moment. Unproblematisch ist dies, wenn Menschen mit gleichen Vorstellungen

und Werten kommunizieren. Zu Missverständnissen kommt es aber, wenn dies nicht der Fall ist. Die Ursache einer Handlung wird dann vom Beobachter anders interpretiert als vom Kommunikator und entsprechend fällt die Reaktion des Beobachters anders aus, als vom Kommunikator erwartet.

4. Menschliche Kommunikation bedient sich analoger und digitaler Modalitäten.

Digitale Kommunikation beschreibt verbale Kommunikation, analoge Kommunikation bezieht sich auf non-verbale Kommunikation. Mit analogen Elementen wird häufig die Beziehungsebene vermittelt, mit digitalen die Inhaltsebene. Eine Diskussion bei der zwei Teilnehmer:innen die gleiche Meinung vertreten, wird digital durch übereinstimmende Wortwahl und analog durch z.B. Zunicken bekräftigt. Ein geschriebener Text ist Teil digitaler Kommunikation während eine Umarmung oder ein Kuss Ausdruck analoger Kommunikation sind. Die Interpretation digitaler und analoger Kommunikationselemente kann unabhängig voneinander verlaufen und bei fehlender Kongruenz zu Problemen führen.

5. Kommunikation ist symmetrisch oder komplementär.

Von symmetrischer Kommunikation ist dann die Rede, wenn sich die Kommunikationspartner auf Augenhöhe begegnen. Ihre Beziehung beruht auf Gleichheit. Ein Beispiel hierfür wäre ein Gespräch zwischen gleichgestellten Arbeitskolleginnen und -kollegen die gleichberechtigt an einem Projekt arbeiten. Ist das Verhältnis von zwei Gesprächspartnern von Unterschiedlichkeit geprägt, gibt es eine Hierarchie, so spricht man von komplementärer Kommunikation. Komplementäre Kommunikation kann in einem beruflichen Umfeld dienlich sein, wohingegen in einer privaten Beziehung eine komplementäre Kommunikation langfristig problembelastet sein wird, und eine symmetrische Kommunikation vorzuziehen ist.

Abschließende Worte

Paul Watzlawick hat mit seinen Überlegungen, der Kommunikation im Sinne des Konstruktivismus und der aus dieser Theorie abgeleiteten Axiome maßgeblich zum systemischen Ansatz beigetragen und damit zu seinen Lebzeiten als Psychotherapeut maßgebliche Grundsteine für die systemische Familientherapie gelegt. Das Prinzip dieser Systemischen Arbeit liegt ebenso dem Systemischen Coaching zugrunde. Konstruktivismus steht für die Haltung, dass sich Klientinnen und Klienten ihre eigene Welt konstruieren und sie entsprechend interpretieren. Dadurch wird maßgeblich ihr Verhalten beeinflusst. Hier kann es zu unangemessenen Interpretationen kommen die Verhaltensweisen begünstigen, die Klient:innen unzufrieden machen, da diese nicht zielführend die zugrundeliegenden Bedürfnisse erfüllen. Im Rahmen eines Systemischen Coachings kann hier aufbauend auf der konstruktivistischen Perspektive und Watzlawicks Axiomen an der bestehenden Perspektive sowie weitere mögliche Perspektiven erarbeitet werden, um so zu konstruktiven erfüllenden Verhaltensweisen zu gelangen. Hierbei soll insbesondere dem themenrelevanten System Beachtung geschenkt werden.

Ein Zitat Watzlawicks, mit dem ich diese Arbeit abschließen möchte, verdeutlicht die Bedeutsamkeit des Systems und zeigt zweifelsfrei, wie essenziell seine Kommunikationstheorie hier ist.

“Der systemische Ansatz basiert auf der Situation im Jetzt und Hier. Das heißt auf der Art und Weise, in der die Menschen miteinander kommunizieren und im Kommunizieren dann in Schwierigkeiten kommen können. Wir versuchen also zu verstehen, wie das menschliche Bezugssystem funktioniert, in dem der sogenannte Patient mit drinnen steht und mitwirkt. Unsere Frage ist: Wozu? Was ist die Funktion des sogenannten Symptoms? Das geht so weit für mich, dass, wenn ich zum Beispiel Ehe-Therapie betreibe, der Patient nicht mehr der Mann oder die Frau, sondern die Beziehung zwischen diesen beiden Menschen ist. Das ist mein Patient. An der Beziehung will ich arbeiten.”

(Paul Watzlawick)

Watzlawick, Paul (Hg.) (1981/2000): Die erfundene Wirklichkeit. Wie wissen wir, was wir zu wissen glauben? Beiträge zum Konstruktivismus. München 1981/2000.