

MENSCHLICHE KOMMUNIKATION

Paul Watzlawick

Eine einzelne Kommunikation heißt Mitteilung.
 Ein wechselseitiger Ablauf von Mitteilungen wird als Interaktion bezeichnet.
 Das Material jeglicher Kommunikation sind nicht nur Worte, sondern auch alle paralinguistischen Phänomene – Tonfall, Schnelligkeit oder Langsamkeit der Sprache, Pausen, Lachen und Seufzen, Körperhaltung, Körpersprache.

Man kann sich nicht *nicht* verhalten.
 Alles Verhalten in einer zwischenpersönlichen Situation hat Mitteilungscharakter, ist Kommunikation. Handeln oder Nichthandeln, Worte oder Schweigen haben alle Mitteilungscharakter: sie beeinflussen andere, und diese anderen können ihrerseits nicht *nicht* auf diese Kommunikation reagieren und kommunizieren damit selbst.
 Der Mann im Wartesaal, der vor sich auf den Boden starrt oder mit geschlossenen Augen dasitzt, teilt den anderen mit, dass er weder sprechen noch angesprochen werden will – seine Nachbarn reagieren gewöhnlicher Weise richtig, sie lassen ihn in Ruhe.

Daraus ergibt sich das erste metakommunikative Axiom:
 Man kann nicht **nicht** kommunizieren.

Zweites Axiom:

Jede Kommunikation hat einen Inhalts- und einen Beziehungsaspekt, derart, dass letzterer den ersteren bestimmt und daher eine Metakommunikation ist.

Drittes Axiom:

Die Natur einer Beziehung ist durch die Interpunktion der Kommunikationsabläufe seitens der Partner bedingt (Ehepaar. Mann zieht sich zurück, weil Frau nörgelt – Frau nörgelt, weil sich Mann zurückzieht).

Viertes Axiom:

Menschliche Kommunikation bedient sich digitaler und analoger Modalitäten. Digitale Kommunikationen haben eine komplexe und vielseitige logische Syntax, aber eine auf dem Gebiet der Beziehungen unzulängliche Semantik. Analoge Kommunikationen dagegen besitzen dieses semantische Potential, ermangeln aber die für eindeutige Kommunikationen erforderliche logische Syntax.

Fünftes Axiom:

Zwischenmenschliche Kommunikationsabläufe sind entweder symmetrisch oder komplementär, je nachdem, ob die Beziehung zwischen den Partnern auf Gleichheit oder Unterschiedlichkeit beruht.

Konflikte entstehen sehr häufig, wenn versucht wird eine Unstimmigkeit, die auf der Ebene des Beziehungsaspektes liegt, die Lösung auf der Inhaltsebene zu erreichen, wo gar keine Unstimmigkeit herrscht.

Schauen wir uns schematisch die unterschiedlichen Varianten an:

1. Idealfall, wenn sich die Partner sowohl über den Inhalt ihrer Kommunikation, als auch über die Definition ihrer Beziehung einig sind.
2. Der negativste Fall ist umgekehrt.
3. Mischformen:
 - a) Die Partner sind sich auf der Inhaltsstufe uneins, doch diese Meinungsverschiedenheit beeinträchtigt ihre Beziehung nicht.
 Dies ist die weichste Form der Auseinandersetzung mit Unstimmigkeiten. Die Partner sind sich sozusagen einig uneins zu sein.

- b) Die Partner sind sich auf der Inhaltsstufe einig, auf der Beziehungsstufe nicht. D.h., beim Wegfallen des Einverständnisses auf der Inhaltsstufe ist die Tragfähigkeit der Beziehung ernsthaft gefährdet. Bekanntlich zerbrechen viele Ehen gerade dann, wenn äußere Schwierigkeiten überwunden sind, die bisher die Ehepartner zum gemeinsamen Kampf und gegenseitige Unterstützung zwangen (Hausbau, Aufbau Firma, Kinder). Das selbe Phänomen gibt es auf politischer Ebene, USA und UdSSR wurden zu Feinden, nachdem Deutschland und Japan besiegt waren. Die Ehe wird durch die Notwendigkeit gemeinsamer Entscheidungen gestärkt und erhält eine Pseudofestigkeit, die allerdings keineswegs da ist. Mit Sicherheit lässt sich voraussagen, dass auf eine Besserung des Patienten eine Ehekrise der Eltern folgt, die den Patienten dann sehr oft wieder in seine Pathologie zurückfallen lässt.
- c) Konfusionen zwischen Inhalt und Beziehung. Dabei kann sowohl der Versuch gemacht werden, ein Beziehungsproblem auf der Inhaltsstufe zu lösen, als auch umgekehrt. Eine subjektive Meinungsverschiedenheit mit einer Varianten des Vorwurfs: „Wenn Du mich liebst, würdest Du mir nicht widersprechen“ zu reagieren.
- d) Konfusion entsteht, wenn eine Person gezwungen wird, ihre Wahrnehmungen auf der Inhaltsstufe zu bezweifeln um eine für sie wichtige Beziehung nicht zu gefährden.

Meinungsverschiedenheiten:

Die Wahrheit der Aussage „Uran hat 92 Elektronen“ lässt sich nur scheinbar dadurch entscheiden, dass man dies in einem Buch prüft. Der Beweis bestätigt zwar die Richtigkeit der Aussage, zeigt aber außerdem, dass der eine Partner recht und der andere unrecht hat.

Somit ist Meinungsverschiedenheit auf der Inhaltsstufe beigelegt und ein zweites Problem auf der Beziehungsstufe entsteht. Sie müssen sich über sich selbst und ihre Beziehung auseinandersetzen und definieren, ob ihre Beziehung entweder als symmetrisch oder als komplementär zu definieren ist. D.h., der Partner, der unrecht hatte kann den anderen entweder bewundern, aufgrund seines Wissens, oder aber sich aus Ärger über seine Niederlage vornehmen, dem anderen bei nächster Gelegenheit eins auszuwischen – damit stellt er das intellektuelle Gleichgewicht wieder her (Symmetrie).

Die Aussage „So sehe ich mich selbst“ von A, kann von B wie folgt kommentiert werden:

1. Bestätigung: B kann o.g. Satz bestätigen, indem er sagt, dass er A auch so sieht. Dies ist die wichtigste Voraussetzung für geistige Stabilität und Entwicklung. Diese Art der Kommunikation scheint für Schutz und Überleben unerlässlich zu sein. Die Vielfalt der Gefühle, die Menschen für einander haben, würde kaum existieren und wir würden in einer Welt leben, in der es nur Zweckmäßigkeit gäbe, eine Welt ohne Schönheit, Poesie, Spiel und Humor. Es hat den Anschein, dass wir Menschen mit anderen zum Zweck der Erhaltung unseres Ichbewusstseins kommunizieren müssen.
2. Die zweite Möglichkeit der Reaktion von B auf As Selbstdefinition ist, diese zu verwerfen – auch eine Form der Anerkennung (jedoch begrenzt). Man denke an das Beispiel, dass der Psychotherapeut sich weigert, die Selbstdefinition des Patienten zu akzeptieren.
3. Die dritte Möglichkeit ist die Entwertung, das ist das Unmenschlichste – in der Gesellschaft losgelassen und von allen ihren Mitgliedern völlig ungeachtet bleiben. Dies führt zum Selbstverlust. Sie negiert die menschliche Wirklichkeit von A, als dem Autor seiner Definition, d.h.: „Du existierst nicht!“.

Die Metaebene:

A: So sehe ich mich selbst.

B: So sehe ich Dich.

A an B: So sehe ich mich, von Dir gesehen.

B zu A: So sehe ich, dass Du Dich von mir gesehen siehst.

Ereignisfolgen:

A schreibt B einen Brief, in dem er ein gemeinsames Unternehmen vorschlägt und B zur Teilnahme einlädt. B sagt zu doch sein Brief / Mail geht bei der Zustellung verloren. Nach einiger Zeit des Wartens kommt A zu dem Entschluss das B seine Einladung ignoriert und beschließt B nun seinerseits zu ignorieren. B dagegen fühlt sich gekränkt das A seine Zusage ignoriert und beschließt mit A keine Verbindung mehr aufzunehmen.

Von diesem Punkt an, wird ihr stillschweigender Zwist so lange andauern, bis sie nachforschen, was mit Ihren beiden Briefen wurde, d.h. bis sie über ihre Mitteilungen zur metakommunizieren beginnen. Nur so werden Sie feststellen können, dass A nichts von B`s Antwort wusste, während B nicht wusste, dass seine Antwort A nicht erreicht hatte.

Man schätzt, dass der Mensch pro Sekunde 10 000 exterozeptive und propriozeptive Sinneswahrnehmungen aufnimmt. Dies erfordert eine drastische Auswahl jener Wahrnehmungen. Entscheidung, was wesentlich und unwesentlich ist, ist offensichtlich von Mensch zu Mensch sehr verschieden, dass wir subjektiv als Wirklichkeit empfinden, ist das Resultat unserer Interpunktionen: Hamlet: „An sich ist nichts weder gut noch schlecht, das Denken macht es erst dazu.“

Kommunikationsprobleme entstehen ganz im Innern durch unsere Überzeugung, dass es nur eine Wirklichkeit gibt, nämlich nur die Welt wie *ich* sie sehe und dass jede Wirklichkeitsauffassung, die von meiner abweicht ein Beweis für die Irrationalität des Betreffenden oder seine böswillige Verdrehung der Tatsachen sein muss. Diese gestörten Kommunikationen bleiben ein Teufelskreis, da diese nur auf der Metaebene gelöst werden können. Ihnen ist gemeinsam, die widersprüchliche Annahme der Gesprächspartner hinsichtlich dessen was Ursache und was Wirkung des Konfliktes ist.

Standardisierte Frage in Familieninterviews:

„Wie kam es, dass unter den Millionen von Menschen gerade Sie beide sich trafen?“

Bei dieser Frage ist von Interesse, die Art und Weise, wie die Partner sich in dieser Situation aufeinander beziehen. Für uns ist nicht wichtig, was damals stattfand, sondern, wer jetzt das Recht hat, was zum anderen zu sagen. Wir reflektieren den Beziehungsaspekt der Kommunikationen.

In einem Kommunikationsablauf verringert jeder Austausch von Mitteilungen die Zahl der nächsten möglichen Mitteilungen.

Beziehungsregeln:

Jeder Beziehungspartner gestaltet die Beziehung in seiner Weise. Auf jede Definition der Beziehung reagiert der andere mit seiner eigenen und bestätigt, verwirft oder entwertet die des Partners. Das Verhalten jedes einzelnen Familienmitglieds hängt vom Verhalten aller anderen ab – alles Verhalten ist Kommunikation und beeinflusst daher andere und wird von diesen anderen rückbeeinflusst.

In einer Familie sind Neukalibrierungen ständig notwendig, z.B. wenn der Sohn das Alter überschreitet, bis zu dem die Eltern ihm das Rauchen verbieten konnten. Bis zu diesem Zeitpunkt war das Rauchverbot eine wirksame und sinnvolle Regel.

Nun wird eine Neukalibrierung (eine Änderung bzw. Ersetzung dieser Regel) nötig, wenn das Familiensystem nicht einen Teil seiner Stabilität durch einen endlosen Konflikt zwischen Elternautorität und Selbstbehauptung des Jungen einbüßen soll.

Die häufigste Form in der sich Paradoxien in zwischenmenschlichen Beziehungen ergeben können ist die einer Aufforderung zu einem bestimmten Verhalten, das seiner Natur nach nur spontan sein kann.

Der Prototyp dieser Aufforderung ist daher: „Sei spontan!“

Einige Variationen dieses Themas sind: Du sollst mich lieben. Ich möchte, dass Du mich beherrscht. Es sollte Dir ein Vergnügen machen, mit den Kindern zu spielen. Sei nicht gehorsam. Du weißt, dass es Dir freisteht zu gehen. Kümmere Dich nicht, wenn ich zu weinen beginne.

Sehr gute Beispiele zur therapeutischen Doppelbindung finden wir in „Menschliche Kommunikation“ ab Seite 226.

Wir Menschen scheinen eine tiefe Neigung zu besitzen, die Wirklichkeit zu hypostasieren, d.h. sie als einen Freund oder Gegner zu betrachten, mit dem wir uns auseinandersetzen müssen.

Das Leben – oder Wirklichkeit, Gott, Schicksal, Natur, Existenz...- ist also ein Partner, den man annimmt oder ablehnt und von dem man sich angenommen oder verworfen, gefördert oder betrogen fühlt.

Es gibt ein Wissen von Dingen und es gibt ein Wissen über Dinge. Das Wissen von Dingen ist das Gewahrwerden von Dingen, das uns unsere Sinne übermittelt (Wissen durch bekannt werden). Es ist ein Wissen, dass noch nichts über das Wahrgenommene weiss.

Wenn wir das sinnliche Gewahrsein Wissen erster Ordnung nennen so ist die andere Form des Wissen, also Wissen über Dinge, ein Wissen zweiter Ordnung = Metawissen.

Wir hören nie auf, Wissen über die Gegebenheiten unserer Erfahrung zu suchen. Daraus bilden wir ein mehr oder weniger einheitliches Bild der Welt, in der wir leben. Dies ist ein Bild dritter Ordnung. Es muss nur eine sinnvolle Prämisse für unsere Existenz bieten, ansonsten ist es gleichgültig worin dieses Weltbild besteht. Wirklichkeit ist für uns vermutlich das, was wir für wirklich halten.

Siehe hierzu ein Experiment, an der Stanford-Universität von Professor Bavelas.

Das Experiment heißt „non-contingent-reward“ Experiment, d.h. es ist ein Experiment, in dem kein Zusammenhang zwischen der Leistung der Versuchsperson und dem vom Versuchsleiter gegebenen Verstärkungen besteht.

Die Versuchsperson sitzt vor einem Schaltbrett mit fünfzehn kreisförmig angeordneten Klingelknöpfen. Sie hat diese Knöpfe in einer ganz bestimmten Reihenfolge zu drücken und es ist ihre Aufgabe, diese Reihenfolge rein empirisch, also durch Versuch und Irrtum, herauszufinden. Erfolg wird durch einen Summton angezeigt. So weit die Instruktionen. Tatsächlich aber ist das Schaltbrett nur eine Attrappe, und das Summsignal wird ganz unabhängig von den Handlungen der Versuchsperson gegeben, und zwar mit langsam zunehmender Häufigkeit. Dabei zeigt sich, dass unter diesen Umständen jede Versuchsperson rasch Ansichten über die Situation bildet, die unserem Begriff der Prämisse dritter Ordnung gleichkommen, und dass sie dieselben nur höchst zögernd aufgibt, wenn ihr klar gemacht wurde, dass es keinen Zusammenhang gibt zwischen Drücken der Tasten und Ertönen des Summers.

So ist dieses Experiment ein Miniaturmodell des Universums, in dem wir alle, jeder für sich, unsere Prämisse dritter Ordnung, unser „in der Welt sein“ entwickelt haben.

Die Abwesenheit von Sinn ist der Schrecken des existentiellen Nichts. Es ist jener subjektive Zustand, in dem die Wirklichkeit zurückzuweichen oder sich ganz aufzulösen scheint. Das Leben ist ein Kampf gegen das Nichts, laut Gabriel Marcel.

Der Verlust oder das Fehlen eines Lebenssinns, ist vielleicht der allgemeinste Nenner aller Formen von Gemütsstörungen. Schmerz, Krankheit, Verlust, Misserfolg, Verzweiflung, Enttäuschung, Todesfurcht oder bloße Langweile – sie alle führen zur Überzeugung, dass das Leben sinnlos ist. Existentielle Verzweiflung ist der schmerzhafteste Zwiespalt zwischen dem, was ist und dem, was sein sollte; d.h. zwischen unseren Wahrnehmungen und unseren Prämissen dritter Ordnung.

Änderung von Prämissen dritter Ordnung

„So sehe ich, dass Du Dich von mir gesehen siehst“ ist die dritte Stufe, der wir gedanklich noch folgen können, während wir der vierten Stufe „So sehe ich, dass Du siehst, dass ich mich von dir gesehen sehe“ gedanklich kaum fassbar ist.

Das heißt Kommunikation oder Denken über Prämissen dritter Ordnung sind nur von der vierten Stufe aus möglich. Diese vierte Stufe ist allerdings fast nicht mehr verständlich und geht somit in den Bereich der Intuition und Empathie (Aha-Erlebnisse).

Die Psychotherapie beschäftigt sich mit Prämissen dritter Ordnung und der Herbeiführung von Änderungen auf dieser Stufe. Doch jede Änderung dieser Prämissen, jedes Gewährwerden der Strukturen des eigenen Verhalten und des Verhaltens der Umwelt ist nur auf der vierten Stufe möglich. Nur von dort wird die Erkenntnis möglich, dass die Wirklichkeit nicht ein objektives, unabänderliches „Außen“ ist, mit einer wohlwollenden oder unheilvollen Bedeutung für unser Überleben, sondern dass die Wirklichkeit praktisch gleichbedeutend ist mit unserem subjektiven Erleben der Existenz, dass Wirklichkeit die Struktur ist, die wir der Welt auferlegen.

Wittgenstein zeigt, dass wir nur dann etwas über die Welt in ihrer Gesamtheit wissen könnten, wenn es uns möglich wäre, aus ihr hinauszutreten. Wäre dies aber möglich, so wäre diese Welt nicht mehr die ganze Welt. Unsere Logik weiß aber nichts vom „Draußen“:

Die Logik erfüllt die Welt. Die Grenzen der Welt sind auch ihre Grenzen. Wir können also in der Logik nicht sagen: Das und das gibt es in der Welt, jenes nicht. Das würde nämlich scheinbar voraussetzen, dass wir gewisse Möglichkeiten ausschließen, und dies kann nicht der Fall sein, da sonst die Logik über die Grenzen der Welt hinaus müsste; wenn sie nämlich diese Grenzen auch von der anderen Seite betrachten könnte.

Was wir nicht denken können, das können wir nicht denken. Wir können also nicht sagen, was wir nicht denken können.

Somit ist die Welt zugleich begrenzt und unbegrenzt. Sie ist unbegrenzt, eben weil es nichts draußen gibt, das zusammen mit dem Innen eine Grenze bilden könnte. Das Subjekt gehört nicht zur Welt sondern es ist eine Grenze der Welt.

Wenn sich eine Frage überhaupt stellen lässt, so kann sie auch beantwortet werden. Doch die Lösung des Rätsels des Lebens in Raum und Zeit, liegt ausserhalb von Raum und Zeit, denn es kann nicht innerhalb eines Rahmens etwas über den Rahmen aussagen.

Die Lösung liegt also nicht im Finden einer Antwort auf das Rätsel der Existenz sondern in der Erkenntnis, dass es das Rätsel nicht gibt.

Zu einer Antwort die man nicht aussprechen kann, kann man auch die Frage nicht aussprechen. Das Rätsel gibt es nicht. Wir fühlen, dass, selbst wenn alle möglichen wissenschaftlichen Fragen beantwortet sind, unsere Lebensprobleme noch gar nicht berührt sind. Freilich bleibt dann eben keine Frage mehr; und eben dies ist die Antwort.

Die Lösung des Problems des Lebens merkt man am Verschwinden dieses Problems.

Ist das nicht der Grund, warum Menschen, denen der Sinn des Lebens, nach langen Zweifeln klar wurde, nicht sagen konnten, worin dieser Sinn bestand?

Es gibt allerdings Unaussprechliches. Es ist das Mystische. Wovon man nicht sprechen kann, darüber muss man schweigen.