



Paul Watzlawick

# Man kann nicht nicht kommunizieren

Das Lesebuch

Zusammengestellt von Trude Trunk  
und mit einem Nachwort von  
Friedemann Schulz von Thun

2., unveränderte Auflage

# **Man kann nicht nicht kommunizieren**

# Man kann nicht nicht kommunizieren

Paul Watzlawick

Wissenschaftlicher Beirat Programmbereich Psychologie:

Prof. Dr. Guy Bodenmann, Zürich

Prof. Dr. Dieter Frey, München

Prof. Dr. Lutz Jäncke, Zürich

Prof. Dr. Franz Petermann, Bremen

Prof. Dr. Astrid Schütz, Bamberg

Prof. Dr. Markus Wirtz, Freiburg i. Br.

**Paul Watzlawick**

# **Man kann nicht nicht kommunizieren**

Das Lesebuch

2., unveränderte Auflage  
herausgegeben von Trude Trunk

 **hogrefe**

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG

Lektorat Psychologie

Länggass-Strasse 76

CH-3000 Bern 9

Tel: + 41 31 300 45 00

Fax: + 41 31 300 45 93

E-Mail: [verlag@hogrefe.ch](mailto:verlag@hogrefe.ch)

Internet: <http://www.hogrefe.ch>

Lektorat: Dr. Susanne Lauri

Herstellung: Daniel Berger

Druckvorstufe: Claudia Wild, Konstanz

Umschlagabbildung: Wavebreakmedia Ltd by Thinkstock

Umschlaggestaltung: Claude Borer, Basel

Druck und buchbinderische Verarbeitung: Kösel, Krugzell

Printed in Germany

2. Auflage 2016

© 2011 Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern

© 2016 Hogrefe Verlag, Bern

(E-Book-ISBN\_PDF 978-3-456-95600-8)

ISBN 978-3-456-85600-1

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	9
Fünf Sätze	
Die Unmöglichkeit, nicht zu kommunizieren .....	13
Die Inhalts- und Beziehungsaspekte der Kommunikation . .	16
Die Interpunktion von Ereignisfolgen .....	20
Digitale und analoge Kommunikation .....	24
Symmetrische und komplementäre Interaktionen .....	32
Störfälle	
Die Unmöglichkeit, nicht zu kommunizieren .....	37
Störungen auf dem Gebiet der Inhalts- und Beziehungsaspekte .....	44
Die Interpunktion von Ereignisfolgen .....	59
Fehler in den Übersetzungen zwischen digitaler und analoger Kommunikation .....	64
Störungen in symmetrischen und komplementären Interaktionen .....	71
Beziehungstheater	
Das Paradebeispiel «Wer hat Angst vor Virginia Woolf?» ...	85
Interaktion als System .....	88
Die Eigenschaften eines offenen Systems .....	92
Das System George – Martha .....	96

Eine Katze ist eine Katze ist eine Katze

Über das Wesen der Paradoxien .....	123
Die logisch-mathematischen Paradoxien .....	127
Paradoxe Definitionen .....	129
Pragmatische Paradoxien .....	131

Magie der Sprache

Segen und Fluch der Redekunst .....	169
-------------------------------------	-----

Doppelkopf

Unsere zwei Sprachen .....	179
Unsere zwei Gehirne .....	184

Fallbeispiele

Experimentelle Nachweise .....	193
--------------------------------	-----

Rhetorisches Figurenkabinett

Die Untergangster des Abendlandes .....	205
Bildhafte Sprachformen .....	211
Pars pro toto .....	224
Aphorismen .....	228

Trick 17

Die Blockierung der linken Hemisphäre .....	239
Il est interdit d'interdire .....	246
Symptomverschreibungen .....	247
Symptomverschiebungen .....	252
Die Illusion der Alternativen .....	254

Auslegware

Die sanfte Kunst des Umdenkens .....	265
--------------------------------------	-----

## Sondervorstellung

Imaginäre Kommunikation .....	285
Newcombs Paradoxie .....	286
Flachland .....	295

## Spiel ohne Ende

Zum Problem der Rückbezüglichkeit .....	301
---	-----

«Macht kein Gulasch!»

Begegnung mit Paul Watzlawick

von Friedemann Schulz von Thun .....	327
--------------------------------------	-----

«Wir können von der Wirklichkeit nur wissen,  
was sie *nicht* ist»

Ein Gespräch von Bernhard Pörksen .....	333
---	-----

Editorische Notiz .....	357
-------------------------	-----

Nachweis der Texte .....	359
--------------------------	-----

Bibliografie .....	361
--------------------	-----

Biographische Daten .....	373
---------------------------	-----



## Vorwort

Wer Schmetterlinge lachen hört,  
der weiß, wie Wolken schmecken.

*Novalis*

Paul Watzlawick (1921–2007) wäre in diesem Jahr 90 Jahre alt geworden. Er hat seine Zeitgenossen und die Nachwelt reich beschenkt mit seiner therapeutischen Arbeit und den Büchern, die er veröffentlichte. Sein schweizerischer Wissenschaftsverlag Hans Huber gedenkt seiner aus diesem Anlass mit einer besonderen Ausgabe.

Was wissen wir über ihn? Wir wissen, dass er fünf Sprachen beherrschte, denn er übersetzte aus dem Spanischen, Französischen, Italienischen und Englischen ins Deutsche. Er war sehr belesen, hat sich an kunstvoller Sprache gefreut, scheint gerne formuliert und geschrieben zu haben. Watzlawick studierte Philosophie, begeisterte sich für mathematisch-logisches Denken. Nach seiner Promotion, machte er eine Ausbildung zum Psychoanalytiker. Er hatte einen Faible für Kunst und Literatur, war interessiert an Geschichte, Politik und den Naturwissenschaften. Er hatte Sinn für Humor und Ironie. Seine leichtfüßigen Texte sind gespickt mit Geschichten, Witzen und Anekdoten. Man gewinnt den Eindruck, dass er aus dem Vollen schöpfte, dass er gerne auf der Welt war und die Freiheit genoss, sein Weltbild zu ändern nach seinen jeweiligen Erfahrungen und Erkenntnissen. Er muss ein neugieriger Mensch gewesen sein und auch ein hilfsbereiter, denn er hat sich die Erlebnisse und Erfahrungen seiner Klienten angehört und mit ihnen nach Lösungen gesucht. Er muss ein kollegialer Mensch gewesen sein, der gerne im Team arbeitete, denn er hat einige Bücher mit Kollegen zusammen geschrieben. Er hat seine Lehrer und Kollegen immer gewürdigt

und genannt, hat das geistige Eigentum anderer geachtet und wissenschaftlich korrekt gearbeitet. Er war daran interessiert, die Leser mitzunehmen in seinen Kosmos, hat nicht geläufige Fremdworte erklärt, Zitate übersetzt. Außerdem muss er tapfer gewesen sein, denn die Kurzzeittherapie, von der er überzeugt war und der er sich gewidmet hatte, war nicht unangefochten. Er war spontan, wechselte von heute auf Morgen den Beruf und stieg beim Mental Research Institute (MRI) in Palo Alto, Kalifornien, ein, wo er seine kommunikationstheoretischen Ansätze auf die Psychotherapie anwandte. Obwohl er darauf verzichtete, sein Privatleben preiszugeben, hat er dem aufmerksamen Leser in seinen Texten und zwischen den Zeilen vieles mitgeteilt. Eigentlich alles, was für uns wichtig ist. Ich bin ihm leider nie persönlich begegnet. Aber nachdem der Autor selbst zu Wort gekommen ist in diesem Buch, werden zwei persönliche Begegnungen mit ihm vorgestellt. Der eine kehrte enttäuscht und mit leeren Händen, der andere mit vollen Taschen heim. Ganz wie im richtigen Leben.

Die vorliegende Textauswahl hat das Thema Kommunikation im Fokus. Theoretische Abhandlungen, die speziell die Methoden der Psychotherapie thematisieren, sind hier nicht aufgenommen. Das heißt freilich nicht, dass therapeutische Ansätze aus den Kommunikationstexten nicht deutlich würden, haben sie aus seiner Perspektive doch auch ihren Anteil daran. Fallbeispiele aus der therapeutischen Praxis durchziehen seine Bücher, aber sie sind als Exempel aus der Menschenkunde, die ohne Sprache nicht zu denken ist, bestens dazu geeignet, uns Kommunikationsstrukturen vor Augen zu führen. Der Erkenntnisgewinn wird dadurch nur vermehrt.

Watzlawicks Hauptwerk zu diesem Thema ist *Menschliche Kommunikation* (1969), das er zusammen mit Janet H. Beavin und Don D. Jackson verfasste. Daraus wurden die meisten Seiten (Kap. 2, 3, 5, 6) für diese Textsammlung entnommen. In der Folge erschien *Lösungen* (1974), das sich mit dem menschlichen Wandel auseinandersetzt und in gemeinsamer Arbeit mit John H. Weakland und Richard Fish entstand. Hieraus wurde das 8. Kapitel entnommen.

*Die Möglichkeit des Andersseins* (1977) entstand in Eigenregie und wie schon der Titel zeigt, versucht er hier explizit den Weg zur individuellen Freiheit und Selbstbestimmung aufzuzeigen, dem drei kleine und zwei große Kapitel entnommen sind. In *Münchhausens Zopf* (1988) stellte er seine Aufsätze und Vorträge zusammen, von denen dieses Buch um zwei Kapitel bereichert wird.

Watzlawicks radikaler Konstruktivismus negiert eine absolute Wirklichkeit. Wir finden sie nicht, sondern erfinden sie. Unsere Wirklichkeitsvorstellungen hält er für rein subjektive Konstrukte und also auch für veränderbar. «Wirklichkeit» betrachtet er als Ergebnis von Kommunikation und dies führt häufig zu Missverständnissen, wie in folgendem Witz, den man einen richtigen «Watzlawick» nennen könnte:

Ein Software-Entwickler und seine Frau. Sie: «Schatz, wir haben kein Brot mehr, könntest du bitte zum Supermarkt gehen und eins holen? Und wenn sie Eier haben, bring sechs Stück mit.»

Er: «Klar Schatz, mach ich!»

Nach kurzer Zeit kommt er wieder zurück und hat sechs Brote dabei.

Sie: «Warum hast du sechs Brote gekauft!?!»

Er: «Sie hatten Eier.»

Daraus wird deutlich: 1. Warum konkrete Anforderungen wichtig sind. Und 2. Warum wir immer solche Probleme haben, unsere Frauen zu verstehen. – Aber eins ist sicher: Er hat alles richtig gemacht!

Die Kommunikationstheorie Paul Watzlawicks und seiner Kollegen ermöglicht uns den Blick aus der Vogelperspektive auf unser menschliches Verhalten und Reden. Sie gibt uns Methoden an die Hand, um verwirrende Situationen zu analysieren, Konflikte zu deeskalieren, Streitereien und Meinungsverschiedenheiten zu klären. Standardisierte Formeln und Rezepte können wir nicht erwarten, da auf die unendliche Vielfalt der Lebens-, Verhaltens- und Kommunikationsformen jeweils neu und anders reagiert werden muss. Trotzdem helfen sie uns zu erkennen, worin die Probleme bestehen. Es ist eine sinnvolle, wenn nicht unverzichtbare Lektüre für Polizisten, die in kritischen Situationen intervenieren müssen, für Lehrer, Politiker, Pfarrer, Führungspersonal und «Geführte», die

gewissen Taktiken und Strategien nicht blind ausgeliefert sein wollen. Ja, eigentlich für alle, denn wir sind Wesen der lebendigen Sprache, die nur mit ihr und durch sie existieren können. «Machen Sie das Beste daraus!» – würde Paul Watzlawick sagen.

Trude Trunk, im Juni 2011

## Fünf Sätze

### \*Die Unmöglichkeit, nicht zu kommunizieren

\*Den Ausdruck «Kommunikation» verwenden wir im Folgenden in zwei verschiedenen Bedeutungen\* : als allgemeine Bezeichnung eines Wissensgebietes und als Name für eine noch nicht näher begrenzte Verhaltenseinheit. Für den pragmatischen Aspekt der menschlichen Kommunikationstheorie werden wir einfach den Ausdruck «Kommunikation» beibehalten. Die zweite Bedeutung dagegen bedarf einer Unterteilung. Eine einzelne Kommunikation heißt Mitteilung (*message*) oder, sofern keine Verwechslung möglich ist, *eine* Kommunikation. Ein wechselseitiger Ablauf von Mitteilungen zwischen zwei oder mehreren Personen wird als *Interaktion* bezeichnet. (Dem an genauerer Quantifizierung interessierten Leser können wir nur sagen, dass eine Interaktion mehr als eine einzelne Mitteilung, aber nicht unbegrenzt ist.)\*

Es muss ferner daran erinnert werden, dass das «Material» jeglicher Kommunikation keineswegs nur Worte sind, sondern auch alle paralinguistischen Phänomene (wie z. B. Tonfall, Schnelligkeit oder Langsamkeit der Sprache, Pausen, Lachen und Seufzen), Körperhaltung, Ausdrucksbewegungen (Körpersprache) usw. innerhalb eines bestimmten Kontextes umfasst – kurz, Verhalten jeder Art.

Verhalten hat vor allem eine Eigenschaft, die so grundlegend ist, dass sie oft übersehen wird: Verhalten hat kein Gegenteil, oder um dieselbe Tatsache noch simpler auszudrücken: Man kann sich nicht *nicht* verhalten. Wenn man also akzeptiert, dass alles Verhalten in einer zwischenpersönlichen Situation<sup>1</sup> Mitteilungscharakter hat,

---

<sup>1</sup> Hierzu wäre noch zu bemerken, dass man Dialoge auch in seiner Fantasie (also mit seinen Introjekten) haben kann, mit seinen Halluzinationen [15] oder

d. h. Kommunikation ist, so folgt daraus, dass man, wie immer man es auch versuchen mag, nicht *nicht* kommunizieren kann. Handeln oder Nichthandeln, Worte oder Schweigen haben alle Mitteilungscharakter: Sie beeinflussen andere, und diese anderen können ihrerseits nicht *nicht* auf diese Kommunikationen reagieren und kommunizieren damit selbst. Es muss betont werden, dass Nichtbeachtung oder Schweigen seitens des anderen dem eben Gesagten nicht widerspricht. Der Mann im überfüllten 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, und gewöhnlich reagieren seine Nachbarn richtig darauf, indem sie ihn in Ruhe lassen. Dies ist nicht weniger ein Kommunikationsaustausch als ein angeregtes Gespräch.<sup>2</sup>

Man kann auch nicht sagen, dass Kommunikation nur dann stattfindet, wenn sie absichtlich, bewusst und erfolgreich ist, d. h., wenn gegenseitiges Verständnis zustande kommt. Die Frage, ob eine empfangene Mitteilung der ausgesandten entspricht, gehört, so

---

mit seiner Existenz. Möglicherweise gehorchen diese inneren Kommunikationsabläufe denselben Regeln, denen die zwischenmenschliche Kommunikation unterworfen ist; solche objektiv unbeobachtbaren Phänomene liegen aber außerhalb unseres Definitionsrahmens.

<sup>2</sup> Luft [122] hat in diesem Zusammenhang hochinteressante Untersuchungen darüber ausgeführt, was er «soziale Reizeinschränkung» («*social stimulus deprivation*») nennt. Er ließ zwei einander unbekannte Personen in einem Zimmer Platz nehmen, so dass sie sich gegenseitig sahen, und wies sie an, nicht miteinander zu sprechen oder in irgendeiner Weise zu kommunizieren. Die anschließenden Befragungen ergaben, dass die Versuchspersonen diese Situation als große Belastung empfunden hatten. Jeder von ihnen hatte, so führt Luft aus, ... vor sich den anderen Menschen und dessen ununterbrochenes, wenn auch stark eingeschränktes Verhalten. Unserer Ansicht nach findet in dieser Situation eine wirkliche zwischenmenschliche Auseinandersetzung statt, und nur ein Teil dieser Auseinandersetzung dürfte sich bewusst abspielen. So z. B., wie reagiert der andere auf die eigene Gegenwart und die kleinen Ausdrucksbewegungen, die man ihm gegenüber zeigt? Findet ein fragender Blick eine Antwort, oder wird er kalt abgewiesen? Verrät die Körperhaltung des anderen Spannung und damit Unbehagen über die Konfrontierung? Wird er zusehends entspannter und drückt damit Wohlwollen aus, oder behandelt er einen, als existierte man gar nicht? Diese und viele andere Verhaltensformen lassen sich beobachten ...