Die 5 Axiome nach Watzlawick mit Kita-Beispielen (einfach erklärt)

Man kann nicht nicht kommunizieren: Watzlawicks fünf Axiome einfach erklärt, mit Beispielen aus Garderobe, Team und Elterngespräch, plus Prüfungsfragen.

Von Tom Frischmuth · Stand: November 2026 · erziehero.de/magazin/watzlawick-axiome-beispiele

DAS WICHTIGSTE IN 30 SEKUNDEN

- Watzlawick formulierte 1967 mit Janet Beavin und Don Jackson fünf Axiome, also Grundannahmen, über menschliche Kommunikation.
- Erstes Axiom: Man kann nicht nicht kommunizieren. Auch Schweigen und Körperhaltung teilen etwas mit.
- Jede Nachricht hat einen Inhalts- und einen Beziehungsaspekt, und die Beziehung bestimmt, wie der Inhalt ankommt.
- Menschen gliedern Abläufe verschieden (Interpunktion), sprechen digital und analog und stehen symmetrisch oder komplementär zueinander.
- Die Axiome sind ein Werkzeug zum Verstehen von Missverständnissen, kein Beweis und keine Gebrauchsanweisung.

Bringzeit in der Igelgruppe. Praktikant Jonas sitzt auf der Bank in der Garderobe, die Arme verschränkt, den Blick auf die Uhr. Matti (3;2) kommt mit seinem Vater herein, schaut zu Jonas, zögert und klammert sich ans Bein des Vaters. Nachmittags im Reflexionsgespräch sagt Jonas: „Ich habe doch gar nichts gesagt." Genau das ist der Punkt. Paul Watzlawick hat dafür einen Satz geprägt, den du in jeder Klausur brauchst.

Was sind die fünf Axiome?

Ein Axiom ist eine Grundannahme, die nicht weiter bewiesen wird, sondern als Ausgangspunkt dient. Paul Watzlawick, Janet Beavin und Don Jackson stellten 1967 in Palo Alto fünf solcher Grundannahmen über Kommunikation auf. Die **Kommunikationsaxiome** beschreiben nicht, wie du reden sollst. Sie beschreiben, was passiert, sobald Menschen sich wahrnehmen. Im Überblick:

> Man kann nicht nicht kommunizieren.
> Jede Kommunikation hat einen Inhalts- und einen Beziehungsaspekt. Der Beziehungsaspekt bestimmt den Inhaltsaspekt.
> Die Natur einer Beziehung hängt davon ab, wie die Partner den Ablauf gliedern (Interpunktion).
> Menschliche Kommunikation nutzt digitale und analoge Mittel.
> Kommunikation verläuft symmetrisch oder komplementär, je nachdem, ob die Beziehung auf Gleichheit oder Unterschied beruht.

Für die Prüfung musst du alle fünf nennen können, jedes an einem Beispiel erklären und ihren Nutzen für die Praxis zeigen. Deshalb gehen wir sie jetzt einzeln durch, immer mit einer Szene aus der Kita.

Warum kann man nicht nicht kommunizieren?

Zurück zu Jonas in der Garderobe. Er hat kein Wort gesagt. Trotzdem hat Matti eine Botschaft empfangen: verschränkte Arme, Blick auf die Uhr, keine Zuwendung. Für ein dreijähriges Kind heißt das „Hier bin ich nicht willkommen". Jedes Verhalten in Anwesenheit anderer hat Mitteilungscharakter. Du kannst aufhören zu sprechen. Du kannst nicht aufhören, dich zu verhalten. Sogar der Versuch, nicht zu kommunizieren, sendet eine Botschaft, nämlich „Lass mich in Ruhe".

Für deinen Alltag folgt daraus eine unbequeme Wahrheit. Deine Körpersprache arbeitet den ganzen Tag, auch wenn du müde bist. Eine zugewandte, ruhige Haltung sendet Sicherheit. Ein genervter Blick sendet Ablehnung, ganz ohne Worte. Kinder lesen das zuverlässiger als jeden Satz. Die häufigste Fehlvorstellung in Klausuren: Kommunikation auf gesprochene Worte zu verkürzen. Das erste Axiom sagt das Gegenteil.

Wie bestimmt die Beziehung den Inhalt?

Zwei Kolleginnen, ein Satz: „Die Matschhosen hängen schon wieder falsch." Von Sabine, mit der du seit Jahren gut arbeitest, hörst du einen Hinweis. Von Frau Berger, die dich seit deinem ersten Tag kontrolliert, hörst du einen Vorwurf. Der Inhalt ist identisch. Die Wirkung ist es nicht. Genau das meint der **Inhalts- und Beziehungsaspekt**: Jede Nachricht transportiert eine Sache und zugleich eine Aussage darüber, wie der Sender zum Empfänger steht.

Tonfall, Blick und Haltung tragen die Beziehungsbotschaft.

Watzlawick geht noch einen Schritt weiter. Der Beziehungsaspekt bestimmt, wie der Inhalt verstanden wird. Er ist eine Mitteilung über die Mitteilung, Watzlawick nennt das Metakommunikation. Wenn in der Teamsitzung über eine Kleinigkeit gestritten wird, geht es deshalb selten um die Kleinigkeit. Es geht um die Beziehung. Dieses zweite Axiom ist die Vorarbeit für das **Vier-Seiten-Modell**. Schulz von Thun hat die Beziehungsseite später zu vier Seiten verfeinert. Wie das im Detail funktioniert, zeigt der Artikel zum **4-Ohren-Modell**.

MERKSATZ

Man kann nicht nicht kommunizieren; die Beziehung bestimmt, wie der Inhalt ankommt.

Was heißt Interpunktion von Kommunikationsabläufen?

Frau Kowalski holt ihren Sohn seit Wochen knapp vor Schließzeit ab. Erzieherin Nadia begrüßt sie inzwischen nur noch knapp. Frau Kowalski findet Nadia unfreundlich und weicht Gesprächen aus. Nadia findet Frau Kowalski desinteressiert und wird noch knapper. Fragst du beide, wer angefangen hat, bekommst du zwei Geschichten. Nadia sagt: „Ich bin kurz angebunden, weil sie das Gespräch meidet." Frau Kowalski sagt: „Ich meide das Gespräch, weil sie kurz angebunden ist."

Beide beschreiben denselben Kreislauf, setzen aber den Anfang an verschiedenen Stellen. Das nennt Watzlawick Interpunktion. Das Wort kommt von den Satzzeichen: Wo du den Punkt setzt, entscheidet über Ursache und Wirkung. In Wirklichkeit gibt es in so einem Kreis keinen Anfang. Beide erleben sich als Reagierende. Das Axiom ist dein Werkzeug gegen Teufelskreise. Statt zu klären, wer schuld ist, benennst du den Kreis und unterbrichst ihn an einer Stelle. Zum Beispiel mit einer freundlichen Begrüßung, die keine Gegenleistung erwartet.

Was bedeutet digital und analog?

Watzlawick meint mit digital nicht Technik, sondern Sprache. Wörter sind vereinbarte Zeichen, so wie Ziffern. Das Wort „Hund" sieht keinem Hund ähnlich. Analog ist dagegen alles, was einer Sache ähnelt: Mimik, Gestik, Tonfall, Körperhaltung, Nähe und Abstand. Wenn du die Arme ausbreitest, sieht das nach Umarmung aus. Sprache ist präzise, aber arm an Gefühl. Körpersprache ist reich an Gefühl, aber mehrdeutig. Deshalb nutzt der Mensch beides zugleich.

Ein Beispiel aus dem Elterngespräch: Ein Vater sagt freundlich „Schön, dass ihr so viel draußen seid", wirkt dabei aber angespannt und verschränkt die Arme. Die digitale Ebene sagt Zustimmung, die analoge sagt Sorge. Solche Doppelbotschaften verunsichern, und die meisten Menschen glauben eher dem Körper als dem Wort. Deine fachliche Antwort ist nicht, den Widerspruch zu übergehen. Du nimmst beides wahr und fragst behutsam nach: „Ich habe den Eindruck, da beschäftigt Sie noch etwas." Das ist der Übergang zum **aktiven Zuhören**.

Was unterscheidet symmetrische und komplementäre Beziehungen?

Zwei Erzieherinnen diskutieren im Team über den Morgenkreis, auf Augenhöhe und mit gleichem Mitspracherecht. Das ist eine symmetrische Beziehung: Sie beruht auf Gleichheit. Eine Fachkraft tröstet ein weinendes Kind: Die eine gibt Schutz, das andere nimmt ihn an. Das ist eine komplementäre Beziehung: Sie beruht auf Unterschied und Ergänzung. Beide Formen sind normal und nötig. Eine Kita funktioniert nur mit beidem.

Problematisch wird es, wenn eine Form erstarrt oder entgleist. Symmetrische Beziehungen können in einen Wettlauf kippen: Jede will recht haben, der Ton wird schärfer, aus der Diskussion wird ein Machtkampf. Das kennst du auch von Kindern, die sich gegenseitig überbieten. Komplementäre Beziehungen können einseitig werden. Wenn die Fachkraft dem Kind alles abnimmt, bleibt das Kind in der Rolle des Unselbstständigen. Für die Klausur merke dir: Nicht die Form ist das Problem, sondern ihre Starre.

Wo liegen die Grenzen der Axiome?

Für eine gute Antwort brauchst du zwei Einordnungen. Erstens: Die Axiome sind Grundannahmen, keine bewiesenen Gesetze. Watzlawick und seine Kollegen haben sie aus der Arbeit mit Familien in der Therapie entwickelt, nicht aus Experimenten. Umstritten ist vor allem das erste Axiom. Kritiker:innen wenden ein, dass nicht jedes Verhalten schon Kommunikation ist, sondern erst dann, wenn jemand es als Mitteilung deutet. Watzlawick selbst meinte das Axiom auch nur für Situationen, in denen Menschen einander wahrnehmen. Zweitens: Die Axiome erklären, dass und wie Kommunikation immer läuft. Sie sagen dir nicht, was du sagen sollst. Dafür brauchst du Gesprächswerkzeuge wie die **Ich-Botschaft**. Wer die Axiome kennt, erkennt Missverständnisse schneller. Vermeiden lassen sie sich trotzdem nie ganz. Fachliches Können heißt, sie zu bemerken, nachzufragen und zu klären.

Häufige Fragen

Muss ich in der Prüfung alle fünf Axiome kennen?

Ja, mindestens dem Namen und der Kernaussage nach. Am häufigsten fragen Klausuren das erste und das zweite

Axiom ab, oft mit einer Fallsituation. Interpunktion und digital-analog kommen in Fallaufgaben zu Elterngesprächen vor. Das fünfte Axiom taucht meist bei Team- oder Konfliktthemen auf.

Was ist der Unterschied zwischen Watzlawick und Schulz von Thun?

Watzlawick beschreibt in fünf Axiomen, was in Kommunikation grundsätzlich passiert. Schulz von Thun nimmt eine einzelne Nachricht und zerlegt sie in vier Seiten. Sein Modell baut auf dem zweiten Axiom auf. In der Klausur solltest du beide trennen und zeigen, dass du den Zusammenhang kennst.

Wie wende ich die Axiome in einer Fallaufgabe an?

Lies die Situation und frage bei jedem Axiom: Passt es hier? Meist tragen zwei oder drei. Benenne sie, erkläre sie am Fall und leite eine Handlung ab: Teufelskreis unterbrechen, Doppelbotschaft ansprechen, Beziehungsebene klären. So zeigst du Wissen, Anwendung und Urteil in einem.

QUELLEN UND ZUM WEITERLESEN

Watzlawick, Paul, Beavin, Janet H. und Jackson, Don D. (1969): Menschliche Kommunikation. Formen, Störungen, Paradoxien. Huber, Bern. Aktuell: 13. Auflage 2017, Hogrefe, Bern.

Schulz von Thun, Friedemann (1981): Miteinander reden 1. Störungen und Klärungen. Psychologie der zwischenmenschlichen Kommunikation. Rowohlt, Reinbek.

Jaszus, Rainer und Ackermann, Andreas (Hrsg.) (2021): Sozialpädagogische Lernfelder für Erzieherinnen und Erzieher. Lernfelder 1 bis 6 nach dem länderübergreifenden Lehrplan. Handwerk und Technik, Hamburg.

Konsens ist der Wert der Axiome als Werkzeug, um Missverständnisse und Teufelskreise zu erkennen. Umstritten ist ihr Status: Sie sind aus therapeutischer Erfahrung gewonnene Grundannahmen, keine empirisch geprüften Gesetze, und vor allem das erste Axiom wird bis heute diskutiert.

Scannen und am Tablet lesen