

6. Kommunikation

Diese Fähigkeit bedeutet, Brücken aus meiner Welt in die Welten anderer Menschen zu bauen, um verstehen zu können und verstanden zu werden. Kommunikation, also sozialer Austausch, wohnt uns Menschen genetisch inne und stellt ein Grundbedürfnis dar, denn mittels ihrer nehmen wir soziale Beziehung auf. Paul Watzlawick, der große österreichisch-amerikanische Psychotherapeut und Kommunikationsforscher formulierte prägnant *Man kann nicht nicht kommunizieren*. In der Transaktionsanalyse finden wir zwei zentrale Landkarten, um Kommunikation zu beschreiben:

- Transaktionen als kleinste Einheit sozialer Interaktion (s. dazu auf dieser Homepage <https://www.klaus-sejkora.at/36-ichzustaende-und-transaktionen.html>)
- Strokes als die Einheit menschlicher Zuwendung, also der Energie in der Kommunikation. Wir können positive und negative, bedingte und unbedingte, verbale und nonverbale Strokes unterscheiden (vgl dazu <https://www.klaus-sejkora.at/21-strokes-geschichten-von-liebe-und-nicht-liebe.html> und <https://www.klaus-sejkora.at/24-systemische-therapie-meets-transaktionsanalyse.html>)