

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Kommunikationsfallen durch Doublebinds oder klare eindeutige Botschaften



THE
DOUBLE
BIND

Was ist ein Doublebind?

Unter Doublebinds oder Doppelbotschaften verstehen wir ein Kommunikationsmuster, genauer definiert, ist es eine paradoxe Forderung, die in eine unlösbare Kommunikationsfalle führt. Das Widersprüchliche der Botschaft wird nicht diskutiert oder sogar verleugnet. Die Paradoxie kennzeichnet sich sowohl auf verbaler als auch auf nonverbaler Ebene. Durch Gestik, Mimik oder Betonung der Stimme wird Gesagtes wieder aufgehoben. Witze bedienen sich häufig dieser Technik. Dabei ist dieses Kommunikationsmuster alles andere als witzig, denn es kann zu schweren Irritationen, Psychosen und bis hin zur Schizophrenie führen. Erwachsene, die dieses Kommunikationsmuster in ihrer Kindheit nicht kennen gelernt haben, können die **Paradoxie** in einer Botschaft erkennen. Im Gegensatz dazu ist ein Kind, dessen Familie dieses Muster gewohnheitsmäßig anwendet, auch als Erwachsener nicht in der Lage, die Doppeldeutigkeit zu identifizieren. Er fühlt sich verwirrt, ohnmächtig und hat den Eindruck, dass **er** alles falsch macht.

Kinder, die in solchen Familienstrukturen aufgewachsen sind, verankern diese Doppelbotschaften als Bild der Verwirrung tief in ihrem Unterbewusstsein, wenn sie den Paradoxien dauerhaft ausgesetzt sind. Durch dieses Kommunikationsmuster werden Kinder stark traumatisiert. Als Empfänger dieser Kommunikation werden sie ständig verunsichert und es spornt sie zu Höchstleistungen an. Kinder möchten das "Richtige" tun, um Liebe und Anerkennung zu erhalten. Doublebinds werden in Familien meistens unbewusst von Eltern aufgrund von fehlender (empathischer) Bildung, Unreife, Hilflosigkeit und durch fehlendes Selbstbewusstsein eingesetzt. Klärung von Konflikten und Schwierigkeiten ist mit Eltern unmöglich, wenn sie ihre eigenen Kommunikationsmuster weder durchschauen und noch weiter entwickeln. Deshalb nehmen Kinder aus Doublebind-Familien viele ungeklärte Probleme aus der Kindheit mit in ihr späteres Leben. Zahlreiche Kommunikationsprobleme in beruflichen oder privaten Partnerschaften entstehen, weil Herausforderungen unlösbar erscheinen, wenn sie auf Doublebinds beruhen.

Beispiele für Doublebinds:

- Ein ablehnendes Gesicht ziehen und trotzdem sagen "Komm' her, du weißt doch, dass ich dich lieb habe".
- Eine Art von Paradoxie ist, jemanden zu schlagen und ihm gleichzeitig zu sagen, dass er geliebt wird.
- Ein Vater ist cholerisch und ständig unzufrieden und tyrannisiert die Kinder, und die Mutter wiederholt gebetsmühlenartig: „Euer Vater hat euch trotzdem lieb!“



- Eine Person sagt: „Komm her!“ und verschränkt dabei gleichzeitig die Arme, das so viel bedeutet wie: Ich bin nicht offen für dich.
- Eine Person hat eine leidende Mimik, der Partner fragt, ob etwas nicht stimmt und sie antwortet: „Nein, mir geht es gut!“

Wenn Kinder lange Zeit einem solchen Kommunikationsmuster ihrer Eltern ausgesetzt sind, kann es sogar krank machen. Kinder kommen in besonders starke Konflikte mit zweideutigen Botschaften, weil sie von ihren Eltern abhängig sind und sich immer „richtig“ verhalten wollen, um die Zuwendung nicht zu verlieren. Sie können noch nicht über die Situation sprechen oder sie verlassen.

In Doublebind-Familiensystemen leben die Mitglieder in der Regel in einem belastenden Schuldkonzept und hier gibt es Regeln. Zu unausgesprochenen Regeln des Systems gehören, innerhalb der Familie gibt es nie Schwierigkeiten und Schuld wird grundsätzlich auf jemand anderen projiziert. In größeren Familien gibt es oft ein schwarzes Schaf, einen Sündenbock, auf den alle negativen Gefühle übertragen werden. Dieses Spiel gibt es in unterschiedlichsten Varianten und wird von Generation zu Generation weiter gereicht. Die Doublebind-Kommunikation ist für viele Schwierigkeiten und auch für Krankheitssymptome mit verantwortlich.



Diese Art von Kommunikation zwingt Menschen unbewusst, eine Beziehung aufrecht zu erhalten, um irgendwann Liebe und Anerkennung zu erhalten. Deswegen wird auch keine Anerkennung und bedingungslose Liebe erfolgen, denn sonst könnte sich der Betroffene gut fühlen und das Familiensystem eventuell verlassen.

Ronald D. Laing nennt das „verrückt“-machende Verhalten Mystifizierung. Mystifizierung und Doublebinds sind verwandte Begriffe, beide drücken aus, dass das Opfer verwirrt wird. Die Erkenntnis, „verwirrt zu sein“ ist wertvoll für den ersten Schritt heraus aus diesem Dilemma. Als Reaktion auf den elterlichen Eingriff, würde das einen großen Schritt in Richtung einer persönlichen Autonomie bedeuten. Wichtig ist, zu erkennen, dass jeder sein Leben selbst bestimmen kann, um sich von „krank“-machenden Angehörigen oder Institutionen zu lösen.

Mystifizierung ist, wenn Eltern alles besser wissen:

- Sie treffen alle Entscheidungen für das Kind.
- Sie bestimmen zum Teil mit starkem Druck, was für das Kind gut oder schlecht ist. (Extrinsische Motivation)
- Sie fühlen für das Kind, sie kennen alle Gefühle des Kindes.
- Grenzüberschreitungen sind normal und die Intimsphäre des Kindes wird verletzt.



Vertrauen in die eigenen Gefühle und Wahrnehmungen des Kindes werden durch die Eltern unterdrückt. Mystifizierung kann nur stattfinden, weil Kinder auf ihre Eltern existentiell angewiesen sind. Diese Mystifizierung bleibt bis zum Lebensende bestehen, wenn die tiefen Wunden, die Doublebinds verursachen, nicht geheilt werden. Gelegenheit für Heilung bekommen Betroffene auf ihrem Lebensweg reichlich. Es werden solange Stellvertreter für die Eltern in der Verkleidung von Arbeitgebern, Ehepartnern, Vermietern oder sonstige Protagonisten auftauchen, die Betroffene auf ihre Wunden hinweisen, bis die Zusammenhänge der Kommunikationsmuster durchschaut werden und heilen können.

Kinder benötigen von ihren Eltern Vertrauen, Liebe und Geborgenheit, um ihren Weg in ein gesundes selbstrealisierendes Leben zu finden. Liebe bringt alles zum Gedeihen: Menschen, Tiere und Pflanzen. Das sollte ein bedeutsames Ziel von jedem Vater und jeder Mutter sein, denn Mystifizierte sind manipulierbar. Das bedeutet, für die späteren Erwachsenen, dass sie nicht in der Lage sind, ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche wahrzunehmen. Sie lassen sich ebenfalls von Mitgliedern unserer Konsum- und Leistungsgesellschaft und im Privatleben willig manipulieren - oder sie werden „manifest psychotisch“. Nur wenig Betroffene können den Ausgang dieses Irrgartens finden. Es sei denn, sie erheben sich durch ein bestimmtes Ereignis in ihrem Leben über das Labyrinth und schauen staunend von oben herab, sie erhalten einen Überblick und können jetzt den Ausgang ihres Labyrinthes sehen.

Alle Menschen sind in einem gewissen Sinn mystifiziert. Entscheidend ist das Ausmaß der erlittenen Mystifizierung während der Kindheit. Die Eltern betreiben das betrübliche Spiel mit einem - ihnen nicht bewussten – Ziel. Einige möchten, dass das Kind sie in Ruhe lässt und können es nicht zugeben. Es wird ein Grund konstruiert, etwa, dass ein Kind ins Bett müsse, um sich zu erholen, obwohl es noch hellwach ist. Das eigene Interesse der Eltern wird verleugnet.

Welchen Ausweg bietet die „moderne Medizin“ Doublebind-Opfern bei schweren Formen?



- Psychopharmaka
- Neuroleptika

Neuroleptika wirken direkt schädigend am Gehirn, sie unterdrücken die Gefühlswahrnehmung und verändern die Persönlichkeit der „Betroffenen“. Mit Psychopharmaka wird die Gefühlswahrnehmung völlig zerstört. Durch die Medikamentenwirkung wird der Mensch manipulierbar und ist auf permanente Hilfe von außen angewiesen. Die Gabe von Psychopharmaka zur Behandlung von „psychischen Störungen“ erzeugt nochmals einen echten Doublebind. Einerseits wird vom Patienten eine Besserung seines Zustandes erwartet, ein Aufwachen aus Verwirrung und



Orientierungsverlust, andererseits wird ihm deutlich gezeigt, dass dies ohne die Hilfe der Medikamente nicht gelingen kann. Der Rückfall nach Absetzen dieser Behandlung ist vorprogrammiert.

Es gibt alternative Wege aus dem Labyrinth der Verwirrung. Ein neues Bewusstsein für eine gelungene Kommunikation ist ein wichtiger Bestandteil für unsere Gesundheit und unser Miteinander als Menschen, um **radikale** Veränderungen zu erzielen. **Radikal kommt von Radix**, dem lateinischen Wort für Wurzel. Das bedeutet, „Das Übel an der Wurzel packen“. Die Ursache vor der Ursache ist die Kommunikation.

Stimmen Sie mir zu? Und haben Sie geahnt, wie gefährlich und ungesund Kommunikation sein kann?

Beim Training mit Pferden zeigt sich die Gefahr von Doublebinds sehr deutlich und schnell, hier allerdings für den, der sie einsetzt.