

PSYCHOLOGIE HEUTE

LEBEN

Meinst du wirklich, was du sagst?

Zweifeln Sie manchmal an Ihrer Wahrnehmung? Suchen Sie nach versteckten Wahrheiten in den Äußerungen anderer? Wissen Sie oft nicht, woran Sie sind? Dann sind Sie möglicherweise Opfer einer paradoxen Kommunikation

VON ANNE-EV USTORF



01. FEB 2017

Vier ganze Monate hatte die Architektin Clara den wichtigen Kundentermin vorbereitet. Sie hatte Powerpoints erstellt, Modelle gebaut, sogar 3-D-Simulationen des Bürogebäudes entworfen, das sie ihren Kunden vorstellen wollte. Am Tag der Präsentation zahlte sich die harte Arbeit aus: Der Kunde lobte ihren Entwurf und stellte viele interessierte Fragen. „Gut gemacht“, sagte Claras Chef, als die Kunden im Fahrstuhl verschwunden waren. Dabei schaute er sie allerdings kaum an und legte seine Stirn in Falten. Alles an ihm schien auszudrücken: „Das hätte besser laufen können.“ Clara spürte Verunsicherung. War ihr Chef wirklich zufrieden? Fand er die Präsentation tatsächlich gelungen? Was sollte sie glauben? Den Rest des Tages überlegte sie, was schiefgelaufen sein könnte.

Claras Verwirrung ist die typische Folge eines Kommunikationsmusters, bei dem ein Gesprächspartner auf verschiedenen Kanälen widersprüchliche Botschaften aussendet. Wenn wir mit anderen Menschen kommunizieren, vermitteln wir ihnen nicht nur

Sachinformationen, sondern auch nonverbale Informationen. Durch Körpersprache, Gestik und Mimik äußern wir unsere Stimmungen und Gefühle. Sie nehmen eine ebenso wichtige Rolle ein wie die eigentlichen Inhalte des Gesprächs. Und auch unsere Gesprächspartner reagieren darauf: Ihre Antworten sind geprägt von ihren Wahrnehmungen unserer nonverbalen Botschaften und ihren eigenen Gefühlen und Haltungen. Der Kommunikationsforscher Paul Watzlawick schrieb, dass Kommunikation wie ein ewiger Kreislauf funktioniert: Sender und Empfänger reagieren auf verschiedenen Kanälen immer wieder aufeinander. Unsere Kommunikation lebt davon, dass wir das Gesagte und Gefühlte unserer Gegenüber aufnehmen und abgleichen – und so wertvolle Informationen erhalten, über die wir ins Gespräch kommen können. Je vertrauter wir einander sind, desto besser geht das. Eine Irritation entsteht jedoch, wenn die verbalen und nonverbalen Signale eines Menschen nicht übereinstimmen. Der Zuhörer weiß dann nicht, was er glauben und tun soll – und wähnt sich in einer Art Zwickmühle. Dieser Zustand wird im Englischen *double bind* genannt.

Im Alltag begegnen wir Double-Bind-Kommunikationsmustern häufig. Auf die Frage „Geht's dir gut?“ antwortet die Nachbarin vielleicht: „Alles bestens“, obwohl die tiefen Schatten unter ihren Augen unübersehbar sind und der heftige Ehestreit jeden Abend durch die Wand zu hören ist. Ihr Lächeln ist dabei traurig und die Stimme flach, Aussage und Mimik passen nicht zueinander. Das irritiert. Oft kommunizieren wir im Double Bind aber auch unbewusste Wünsche, die quasi mit rausrutschen, wenn wir das genaue Gegenteil behaupten. Etwa wenn wir sagen: „Ich komme allein klar, du brauchst mir nicht zu helfen“, obwohl wir eigentlich gerne Hilfe hätten, aber fürchten, dass uns sowieso niemand helfen will.

Der Hamburger Kommunikationsforscher Friedemann Schulz von Thun nennt diese Art von Botschaft eine „inkongruente Nachricht“, also eine Nachricht, bei der die ausgesendeten Signale nicht zueinander passen und sich im Extremfall sogar widersprechen. Ihr liege eine Zerrissenheit

zugrunde, die Schulz von Thun als „inneres Kuddelmuddel“ bezeichnet. Dabei finden die unbewussten Bedürfnisse über Mimik und Gestik Ausdruck und stehen so im Gegensatz zur formulierten Aussage. „Der Sender hat zwei Seelen in seiner Brust, ist mit sich selbst nicht ganz im Reinen“, erklärt Schulz von Thun.

Doppelbödige Botschaften lassen an der eigenen Wahrnehmung zweifeln

Jeder Mensch macht hin und wieder Erfahrungen mit Double Binds, und wohl jeder hat selbst schon mal inkongruent kommuniziert. In den meisten Fällen sind solche doppelbödigen Botschaften auch zu verkraften und hinterlassen keine nachhaltigen Spuren – vorausgesetzt, die Erfahrungen mit dieser Kommunikationsform sind nicht allzu häufig. „Eine ganz andere Situation kommt aber dann zustande, wenn Doppel Binds zu einer chronischen Erscheinung und damit langsam zu einer gewohnheitsmäßigen Erwartung werden“, schreibt Paul Watzlawick. Schädlich sind solche doppelten Botschaften vor allem dann, wenn ein Mensch in seiner Kindheit diesem Kommunikationsmuster hilflos ausgesetzt war. Er hat dann unter Umständen sein Leben lang mit den Folgen zu kämpfen, wie die Psychotherapeuten Christiane und Alexander Sautter in ihrem Buch *Wege aus der Zwickmühle* erklären. Die systemischen Familientherapeuten sehen in ihrer Praxis viele Double-Bind-Opfer und machen immer wieder die Beobachtung, dass diese Kommunikationserfahrung oft für Paarkonflikte und Beziehungsstörungen verantwortlich ist. Und: „Wenn sich psychische Schwierigkeiten nach vielen Jahren Therapie überhaupt nicht verbessern, spielen häufig Double Binds eine Rolle“, so das Therapeutenpaar Sautter.

In Familien, in denen inkongruent kommuniziert wird, lernt das Kind, dass es seinen eigenen Gefühlen und Wahrnehmungen nicht vertrauen kann. „Es erhält die Botschaft: ‚Wenn du so wärst, wie du nicht bist, dann wärst du genau richtig!‘“ Da das Kind geliebt werden will, versucht es natürlich, diese unmögliche Aufgabe zu erfüllen. Damit gerät es aber

immer tiefer in die Double-Bind-Falle, so die Erfahrung der Familientherapeuten. „Das einzige Mittel, um dieser Beziehungsfalle zu entgehen, wäre, über die Kommunikation zu reden. Gerade das aber ist in Double-Bind-Familien nicht möglich.“

Wie sieht die inkongruente Kommunikation in Familien konkret aus? Christiane und Alexander Sautter beschreiben anhand typischer Muster, wie tiefe Verwirrung bei den betroffenen Kindern entstehen kann:

Feindseligkeit versus Nähe

Die Physiotherapeutin Daniela Hartmann etwa brauchte lange, um zu verstehen, woher ihre massiven Selbstwertprobleme stammten. Als Kind wusste sie nie, woran sie bei ihrer Mutter wirklich war. „Meine Mutter stellte sich immer als aufopfernde und liebende Mutter dar, aber eigentlich hatte ich nicht das Gefühl, dass sie mich besonders mochte“, erinnert sich die 38-Jährige. „Wenn sie mich mal umarmte, fühlte sich das irgendwie immer an wie Schauspielerei.“ Als Kind bemühte sie sich dauerhaft, alles richtig zu machen und ihrer Mutter zu gefallen, doch sie hatte keine Chance – immerzu war alles, was sie tat, falsch. Die Mutter schob die Schuld dafür stets ihrer Tochter zu. „Es hieß immer: Das bildest du dir alles nur ein, du bist halt kompliziert“, erinnert sich Hartmann, „und letztlich fühlte ich mich meine ganze Kindheit über schuldig und defizitär. Das hatte lange Jahre Konsequenzen für meinen Selbstwert – und dafür, wie ich später selbst Beziehungen führte.“

Verleugnung

In einer Familie gibt es Themen, über die nicht gesprochen werden darf. Sobald die Sprache darauf kommt, wird geleugnet, verschleiert, das Reden darüber verboten. „Jedesmal, wenn dem Empfänger des Double Binds bei seinem Versuch, die Kommunikation zu entwirren, versichert wird, er irre sich in seiner Wahrnehmung, man wolle ja nur sein Bestes, wächst dessen Verwirrung“, schreiben Christiane und Alexander Sautter.

Mystifizierung

Diese Form des Double Binds stellt die Gefühle eines Kindes infrage und unterstellt ihm Gefühle und Bedürfnisse, die es stattdessen besser haben sollte. Der britische Psychiater Ronald D. Laing hat diese Verschleierungstaktik so beschrieben: „Ein Kind spielt am Abend lärmend; seine Mutter ist müde und möchte, dass es ins Bett geht. Eine offene Erklärung wäre: ‚Ich bin müde und möchte, dass du ins Bett gehst‘. Oder: ‚Geh ins Bett, weil ich dir das sage!‘ Eine mystifizierende Art, das Kind zum Zu-Bett-Gehen zu bewegen, ist: ‚Ich bin überzeugt, du bist müde, Liebling, und möchtest jetzt ins Bett, nicht wahr?‘“

Maria, eine Klientin der Sautters, erlebte diese Art der mystifizierenden Kommunikation. Sie berichtet: „Ich wusste nie, ob etwas wirklich so war, wie es schien oder wie es gesagt wurde. Ich konnte mich anstrengen, wie ich wollte, ausgerechnet heute hätte es anders sein müssen! Das machte mich schier verrückt. Ein Beispiel: Die Frage ‚Kind, ist dir nicht kalt?‘ heißt nämlich übersetzt: ‚Bitte mach die Balkontür zu!‘ Und wenn ich gelernt habe, das wirklich Richtige herauszuhören, um dann richtig zu reagieren, dann kann es vielleicht sein, dass ich endlich mal gesagt bekomme, dass ich ein liebes Kind bin. Vielleicht.“

Um nicht tatsächlich „verrückt“ zu werden, eignen sich die betroffenen Kinder Überlebensstrategien an. Wie zum Beispiel Anna, ebenfalls Klientin von Christiane und Alexander Sautter, die nur durch bestimmte Verhaltensweisen die familiäre Situation emotional überleben konnte, wie sie schreibt: „Durch Unsichtbarmachen – keine Aufmerksamkeit erregen. Antennen ausfahren und die Lage sondieren, entsprechend reagieren. Gefühle und innere Wahrheiten abspalten und für mich behalten. Einfach auf bestimmte Redensarten nicht reagieren, so tun, als habe man nicht gehört, was jemand sagt. Rollen spielen, die von mir erwartet wurden. Wie in einem Nebel leben und nichts von der Wirklichkeit merken.“

Was Double Binds so gefährlich mache, sei der hohe Anpassungsdruck, der vom „Täter“ auf das „Opfer“ ausgeübt werde, erklärt das Therapeutenduo Sautter. Dieses werde nämlich nicht nur permanent unter Druck gesetzt, sondern dürfe sich darüber hinaus nicht als „Opfer“ wahrnehmen und den „Täter“ wiederum nicht als „Täter“ erleben. Dabei gingen das Selbstvertrauen verloren, ein Gefühl für die eigene Identität und schließlich auch ein Gefühl für authentische Empfindungen. Viele Betroffene „haben als Erwachsene eine große Unsicherheit über ihren Persönlichkeitskern, sie wissen gar nicht, wie sie eigentlich sind“, sagt Christiane Sautter. „Sie haben nur Unklarheit und Verwirrung gelernt und sind – wie emotionale Staubsauger – den ganzen Tag beschäftigt damit, Stimmungen auszuwerten, weil nie klar war, wie sie etwas auffassen sollen. Das hat ganz starke Auswirkungen auf die Persönlichkeit und Partnerschaft.“

Die Psychotherapeuten glauben, dass Double Binds vor allem dann entstehen, wenn Familien ein Geheimnis oder eine Realität leugnen – etwa das Thema Täterschaft im Krieg, Alkoholismus oder sexuellen Missbrauch: „Eine Ursache für die paradoxe Kommunikationsstruktur sind demzufolge Traumata, deren Realität nonverbal ausgedrückt und verbal bestritten wird. Nach außen hin wird die Fassade einer guten Familie aufrechterhalten, aber was innerhalb der Familie passiert, ist etwas ganz anderes. Wenn Klienten mit solchen Geschichten in ihren Familien kommen, haben wir es fast immer mit Double Binds zu tun.“ Und auch bei Borderlineerkrankungen lässt sich in den Familien oft eine Double-Bind-Kommunikation finden.

Die Psychiaterin Catrin Mautner kennt sich gut aus mit den Themen Borderline und Double Bind. Sie ist Chefärztin des Fachbereichs Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik am Evangelischen Krankenhaus Alsterdorf in Hamburg und behandelt unter anderem psychisch erkrankte Mütter auf einer Eltern-Kind-Station. Die meisten von ihnen leiden an Borderline-Persönlichkeitsstörungen und haben

große Defizite in der Kommunikationsverarbeitung – sowohl verbale als auch nonverbale. In der Klinik sei das täglich zu beobachten: Häufig erzählten Patientinnen etwa bei der Morgensvisite, dass die Nacht grauenvoll gewesen sei, weil ihr Kind nicht geschlafen habe – und strahlten und lächelten doch dabei. „Die meisten Mütter hier können nicht gut wahrnehmen, was sie fühlen und aussenden“, sagt Catrin Mautner, „es bleibt also vieles unbewusst, und damit wird ein großer Prozentsatz dessen, was der Mutter nicht klar ist, nonverbal ans Kind weitergegeben. Manchmal kommen aus Überforderung dann noch verbale Botschaften dazu, die für das Kind beängstigend sind. Dann gibt es sofort Double Bind, das ist hier eigentlich die häufigste Kommunikationsform.“ Für die Kinder sei die Beziehung zu ihren Müttern deshalb oft verwirrend, anstrengend und gelegentlich auch furchterregend. Sie lernten, sich stets auf die Mutter zu konzentrieren und sich an sie anzupassen – und blieben dadurch in einem ängstlichen, unsicheren Modus. Diese Dauerspannung behindere die Kinder in ihrer Autonomieentwicklung. „Außerdem erhöht sich für sie so das Risiko, später selbst an einer Persönlichkeitsstörung zu erkranken“, erklärt Catrin Mautner. „Auch die Kinder erhalten so ja weniger Zugang zu ihren Gefühlen und wachsen mit einer verzerrten Wahrnehmung auf. Man kann also sagen, dass die kommunikationsgestörten Mütter ihre Störung auf diesem Wege an die Kinder weitergeben können. Und genau daran versuchen wir hier zu arbeiten: Wir nehmen die eigenen schmerzhaften Erfahrungen der Patientinnen therapeutisch auf – und erklären ihnen zugleich das neue Leid, das automatisch miterzeugt wird.“

Klare Kommunikation lässt sich einüben

Dass die meisten Menschen das Double-Bind-Muster unbewusst und aus innerer Not benutzen, bestätigt auch Christiane Sautter. Viele Betroffene wissen nicht, dass sie unklar kommunizieren – und fühlen sich deshalb von den irritierten Reaktionen ihrer Mitmenschen vor den Kopf gestoßen. „Man kann Double Bind nicht lösen, wenn man es nicht versteht“, so die Familientherapeutin. „Aber man kann gut daran arbeiten.“

Wenn ich meinen Patienten erkläre, was sie tun und wie das ankommt, fällt vielen von ihnen ein Stein vom Herzen.“ Die Psychotherapeutin gibt ihren Klienten Hausaufgaben auf: Sie sollen sich besser beobachten und wahrnehmen lernen und dabei mehr auf ihr Körpergefühl achten, denn dort kämen die Gefühle in der Regel schneller an als im Kopf. Und sie übt die klare Kommunikation mit ihnen: zu schauen, dass ihr Gesagtes auch mit ihrer Mimik und Gestik übereinstimmt. Damit könne man schon viel erreichen, erklärt Sautter. Stück für Stück lernten die Betroffenen so, ihr widersprüchliches Verhalten durch authentischere Kommunikation zu ersetzen. Und schaffen damit – oft zum ersten Mal in ihrem Leben – endlich eindeutige Verhältnisse.

Wie man in die Doublebind-Falle gerät

Gregory Batesons Theorie zur Entstehung von paradoxer Kommunikation

Der amerikanische Anthropologe und Sozialwissenschaftler Gregory Bateson beschrieb in den 1950er Jahren erstmals das Phänomen der Double-Bind-Kommunikation. Für ihn und andere frühe Familientherapeuten wie zum Beispiel Mara Selvini Palazzoli entsteht diese pathologische Kommunikationssituation dann, wenn

- ein Mensch sich in einer intensiven Beziehung befindet, die für eine der beiden Seiten lebenswichtig ist – wie etwa bei Eltern und Kindern –, und es daher von existenzieller Bedeutung ist, das Gesagte richtig zu interpretieren
- der schwächere Gesprächspartner Mitteilungen erhält, die unauflösbare Widersprüche beinhalten, wenn die verbale Mitteilung einen anderen Inhalt hat als die nonverbale

- das Double-Bind-Opfer nicht die Möglichkeit hat, sich den widersprüchlichen Handlungsaufforderungen zu widersetzen, sich also weder aus der Beziehung zurückziehen, noch den offensichtlichen Widerspruch der Botschaft thematisieren kann.

Bateson brachte paradoxe Kommunikationsformen mit der Entstehung von Schizophrenie in Verbindung. Er ging davon aus, dass schizophran erkrankte Menschen als Folge der verwirrenden Double-Bind-Kommunikation in ihren Elternhäusern nicht hatten lernen können, logisch zu denken und sinnvoll zu kommunizieren. Diese These ist allerdings längst widerlegt. Dennoch waren Batesons Forschungen wegweisend. Das Double-Bind-Kommunikationsmuster kann belastend sein und beim Adressaten in Extremfällen tatsächlich schwere psychische Störungen nach sich ziehen.

Anne-Ev Ustorf

Literatur: G. Bateson, D. D. Jackson, J. Haley und J. H. Weakland:
Towards a theory of schizophrenia. Behavioral Science, Vol. I, 1956

Literatur

Christiane Sautter, Alexander Sautter: Wege aus der Zwickmühle.
Doublebinds verstehen und lösen. Verlag für Systemische Konzepte.
Ravensburg 2016 (6. Auflage)

Friedemann Schulz von Thun: Miteinander reden, Band 1–4. Rowohlt
Taschenbuch, Reinbek 2010

Paul Watzlawick u.a.: Menschliche Kommunikation. Formen, Störungen,
Paradoxien. Huber, Bern 2011 (12. Auflage)

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.
