

## **Inhalt**

### **Gebrauchsanweisung**

#### **Benutze ich Doublebinds? – Fragebogen**

#### **Einführung in das systemische Denken**

*Was ist Systemik*

*Autopoiese oder sind wir etwa nur „triviale Maschinen“?*

*Das Konzept der Nützlichkeit*

#### **Die Kommunikationstheorie nach Watzlawick**

*Mein Helferteam: Winnie der Pu und seine Freunde*

*Wer sagt hier „Niemand!“ oder was ist Kommunikation?*

*Du dummer alter Bär – Der Inhalts- und der Beziehungsaspekt*

*War es Pu oder Ferkel? Die willkürliche Interpunktion*

*Das Rätsel um den Balzrück: Digitale und analoge Kommunikation*

#### **Die Faszination des Paradoxen**

#### **Die Entdeckung des Doublebinds – die Forschung des Gregory Bateson**

#### **Der Doublebind**

*Das klassische Doublebindmuster*

*Wodurch entstehen Doublebinds?*

*Die Regeln im Doublebind-System*

#### **„Ich hab dir nie einen Rosengarten versprochen“**

Paradoxe Kommunikation am Beispiel einer schizophrenen Erkrankung

#### **Der Mensch im Doublebind-System**

*Lösungsstrategien in Doublebind-Familien*

*Auswirkungen von Doublebinds auf Partnerschaften*

#### **Meine beiden Männer – von Waltraut Kurz**

#### **Doppelwirklichkeiten und Doublebinds in Organisationen**

von Dr. Christel Kumbruck und Dr. Erika Kleestorfer

1. Die Doppelnatur von Doublebinds

2. Doppelwirklichkeiten in Organisationen

*2.1 Normwidersprüche*

*2.2. Doppelte Wirklichkeit*

*2.3 Zweifachheit*

*2.4 Doppelspitzen*

*2.5 Familienunternehmen*

*2.6 Psychotische Organisationen*

*2.7 Das Neue als Verrat*

*2.8 Wer hat Angst vorm bösen Spiel*

Zusammenfassung

#### **Hilfe zur Selbsthilfe – Lernen Sie sich kennen!**

#### **Ich wünsche mir so sehr, endlich sicher zu sein!**

Erwachsene Kinder aus Doublebind-Familien berichten

#### **Angstfrei auf der Autobahn, die Heilung einer Angststörung, Les McBride**

#### **Schlüssel zur Auswertung des Fragebogens**

## Gebrauchsanweisung

Sie haben ein Buch über *Doublebinds* in den Händen. Der Begriff wird im Deutschen sowohl mit „Doppelbotschaft“ als auch „Doppelbindung“ oder „Beziehungsfalle“ übersetzt. Besonders die letzte Übersetzungsvariante des deutschen systemischen Psychotherapeuten Helm Stierlin signalisiert, dass ein Doublebind ein Kommunikationsmuster zu sein scheint, das Beziehungen nicht eben erleichtert.

Man bezeichnet Doublebinds auch als „*paradoxe Kommunikation*“. Gregory Bateson und Jay Haley entdeckten das Muster bei ihrer Arbeit mit Schizophrenen. Aus diesem Grund nennt das italienische Forscherteam um Mara Selvini dieses Verhaltensmuster „*schizophrene Transaktion*“. Die meisten Fachleute beschäftigen sich deshalb meist nur in den Familien mit Doublebinds, in denen ein Mitglied an Schizophrenie erkrankt ist. Doch der Doublebind ist ein viel weiter verbreitetes Muster, das wir zum Beispiel häufig dann finden, wenn sich Schwierigkeiten hartnäckig halten – wenn sie sich als „therapieresistent“ zu erweisen scheinen. In Paarkonflikten gehören Doublebinds neben den Traumata zu den häufigsten „Beziehungskillern.“

Um einen Doublebind aufzulösen, muss man ihn bei sich und anderen erkennen. Deshalb halten wir eine genaue Kenntnis der paradoxen Kommunikation für jeden Therapeuten aber auch für jeden Coach für äußerst wichtig. Darüber hinaus kann jeder, der mit Menschen arbeitet, durch diese Kenntnisse den Schlüssel erlangen, um unlösbar scheinende Konflikte letztlich doch zu lösen. Aber auch Betroffene, die unter diesem Muster leiden, können sich buchstäblich „an den eigenen Haaren aus dem Sumpf ziehen“. Glücklicherweise sind wir alle keine Kinder mehr, die einer paradoxen Kommunikationsstruktur hilflos ausgeliefert sind, sondern Erwachsene mit der Fähigkeit zur Selbstreflexion und zur Analyse unserer Lebensumstände.

Die Selbstreflexion kann jedoch nur gelingen, wenn wir wissen, wonach wir suchen. Aus diesem Grund haben wir einen Fragebogen entwickelt, mit Hilfe dessen Sie selbst herausfinden können, ob und wie stark Sie betroffen sind. Diesen Fragebogen haben wir an den Anfang des Buches gestellt, damit Sie sich bei der Beantwortung der Fragen nicht durch Ihr bis dahin gewonnenes Wissen beeinflussen lassen. Danach wenden wir uns den drei Voraussetzungen zu, die nötig sind, um dieses Kommunikationsmuster zu verstehen und seine Wirkung zu begreifen. Diese sind:

- ein Grundverständnis des systemischen Denkens, weil dieses Denken zur Entdeckung des Doublebinds geführt hat;
- ein Grundverständnis der Kommunikationstheorie Watzlawicks, die ein wichtiger Bestandteil des systemischen Denkens ist,
- und ein Einblick in das Wesen der Paradoxien.

Über die ersten beiden Themen gibt es natürlich schon Bücher, sogar ausgezeichnete Bücher, insbesondere das Buch von Watzlawick, Beavin und Jackson „*Menschliche Kommunikation*“ (1969), das einen hervorragenden Überblick über dieses Phänomen gibt. Doch es ist in einer so wissenschaftlichen Sprache verfasst, dass man schon einige Leidenschaft mitbringen muss, um den fremdwortgespickten Satzmonstren so viel Leben einzuhauchen, dass sie ihren genialen Inhalt auch dem Normalsterblichen preisgeben.

Das Kennzeichen von Wissenschaftlichkeit ist aber, allem Augenschein zum Trotz, nicht dann erreicht, wenn Texte nur von Eingeweihten verstanden werden können. Dabei haben wir gar nichts gegen Fachsprache, da, wo sie angemessen ist. Doch wenn wir uns mit der menschlichen Psyche und

mit Kommunikation befassen und uns wünschen, dass Menschen besser und vor allem friedlicher miteinander auskommen, wäre es doch wünschenswert, die bereits gewonnenen Erkenntnisse so zu formulieren, dass sie auch von Nichtexperten verstanden und umgesetzt werden können.

Mit dieser Sichtweise stehen wir nicht allein. 1969 rief der Psychotherapeut Reinhard Tausch ein Forschungsprojekt ins Leben, das die Frage erörterte: „*Wie können Informationen verständlich vermittelt werden?*“ Friedemann Schulz von Thun, der Tausch in diesem Projekt unterstützte und erkannte, dass es bei dieser Forderung um viel mehr geht, als darum, wissenschaftliche Eitelkeiten aufzugeben, schreibt zu diesem Thema in seinem Buch „*Miteinander reden*“ (1981): *Was das heutige Leben auf dem Erdball so gefährlich macht, ist das gigantische Auseinanderklaffen zwischen technologischem Vermögen und zwischenmenschlichem Unvermögen. Es ist dringend geboten (wenn nicht schon zu spät), in der Fähigkeit zur Verständigung aufzuholen* (ebd. S. 255).

Um die Verständlichkeit der Kommunikationstheorie Watzlawicks bei aller Wissenschaftlichkeit zu gewährleisten, suchten wir deshalb Hilfe bei einem hochkarätigen Expertenteam unter der Leitung von Christopher Robin und seinem wundervollen Bären Winnie dem Pu, mit deren Unterstützung auch schwierige Sachverhalte ganz einfach nachzuvollziehen sind. Kommunikation betreiben wir schließlich alle, und dann sollte es auch möglich sein, sie so allgemeinverständlich zu erklären, dass sie auch ein „Bär von geringem Verstand“ würde begreifen können.

Bevor wir uns dann endlich den Doublebinds zuwenden, befassen wir uns ganz allgemein mit dem Wesen des Paradoxen, denn nur, wenn Sie verstehen, was ein Paradoxon ausmacht, werden die paradoxe Kommunikation und ihre Wirkung verständlich. In diesem Zusammenhang wird der Philosoph und Nobelpreisträger Bertrand Russell wichtig, denn seine Lehre der logischen Typen bildet die wissenschaftliche Grundlage für die Forschungen Gregory Batesons. Um Russell zu erfassen, benötigten wir ebenfalls Hilfe. Diese erhielten wir durch unseren damals zwölfjährigen Sohn Marian. Nachdem er die erste Niederschrift mit den Worten „das versteht kein Mensch“, kommentierte, gaben wir uns erst dann zufrieden, als er unseren Erklärungen mühelos folgen konnte.

Natürlich erfährt Gregory Bateson eine ausführliche Würdigung, denn seinem universellen Forschergeist verdanken wir ganz außerordentliche Denkanstöße. Deshalb ist seinem Forschungsweg, der ihn letztlich zum Doublebind führte, ein eigenes Kapitel gewidmet. Bateson bezeichnete Doublebinds als „*traumatisierendes Kommunikationsmuster*“. Er war der erste, der darauf hinwies, dass ein Trauma auch durch destruktive, sich ständig wiederholende Verhaltensmuster in der Familie ausgelöst werden kann. Situationen, die für sich betrachtet möglicherweise nur ärgerlich oder verwirrend sind, bewirken in der Häufung ein sogenanntes „*Beziehungstrauma*“ mit all seinen Folgen. Den Lesern, die sich eingehender mit der Traumathematik auseinandersetzen wollen, empfehlen wir die Lektüre unseres Buches „*Wenn die Seele verletzt ist – Trauma: Ursachen und Auswirkungen*“ (7. Auflage 2015).

Danach sind wir bereit, uns dem Doublebind-Muster zuzuwenden. In diesem Rahmen informieren wir Sie über unsere Hypothese zur Entstehung von Doublebinds, sowie über die Auswertung der ersten 56 Fragebögen. Erstmals haben wir die zwölf ungeschriebenen Gesetze formuliert, die das Leben von Familien mit paradoxen Kommunikationsmustern bestimmen.

Mit diesen Werkzeugen ausgerüstet, wenden wir uns dem „Fall Deborah Blau“ zu, der Autobiographie der Joanne Greenberg, die sie unter dem Pseudonym Hannah Green mit dem Titel „*Ich hab dir nie einen Rosengarten versprochen*“ veröffentlichte. Auch wenn in diesem Buch nie von Doublebinds die Rede ist, werden wir im Familienleben und im Umfeld der an Schizophrenie erkrankten Deborah mühelos alle ungeschriebenen Gesetze finden, die in Doublebind-Familien gelten.

Die Bewältigungsstrategien, die Menschen in Familien mit paradoxer Kommunikation gebrauchen, sind genauso Thema wie die typischen Schwierigkeiten, die in Beziehungen entstehen. Durch den Bericht von Waltraut Kurz über den Versuch einer Partnerschaft zu einem von Doublebinds geprägten Mann wird deutlich, in welchen komplizierten Strukturen sich Menschen durch die paradoxe Kommunikation verfangen können.

Den Beitrag über die Wirkung von Doppelwirklichkeiten und Doublebinds in der Wirtschaft schreiben die deutsche Professorin für Arbeits- und Organisationspsychologie Dr. Christel Kumbruck und die österreichische Unternehmensberaterin Dr. Erika Kleestorfer.

Wenn Sie Doublebinds bei sich selbst festgestellt haben und diese möglichst schnell loswerden wollen, stellt Ihnen das Kapitel „Hilfe zur Selbsthilfe – Lernen Sie sich kennen“ eine Reihe von Übungen vor, die wir unseren Klienten empfehlen. Natürlich ersetzen die Übungen keine Therapie, doch wer diese „Hausaufgaben“ regelmäßig macht, kann den Prozess ganz erheblich beschleunigen.

Den Abschluss bilden die Erfahrungsberichte von vier Frauen, die aus Familien mit paradoxer Kommunikation stammen und schildern, was sich für sie ganz praktisch verändert hat, seitdem sie die Doublebinds erkannt haben.

Vielleicht fällt Ihnen auf, dass wir nur einige Kapitel mit Zusammenfassungen des Inhalts abschließen. Dies tun wir immer dann, wenn die Informationen des Kapitels notwendige Voraussetzung für das Verständnis des nächsten Abschnitts sind.

Jetzt laden wir Sie ein, sich zur Einstimmung auf das Thema mit dem Fragebogen zu befassen.