

Doublebind

Der Doublebind ist ein paradoxes Kommunikationsmuster mit destruktiven Auswirkungen. Wie ein Paradoxon (gegenseitiger Widerspruch) ist auch ein Doublebind viel mehr als ein bloßer Widerspruch bei dem man sich für eine von zwei Möglichkeiten entscheiden kann.

Beim Doublebind ist eine Entscheidung unmöglich.

Jeder Mensch ist Doublebinds ausgesetzt und auch jeder verwendet sie. Schädlich wirken sie dann, wenn dieses Kommunikationsmuster in der Kindheit überwiegt.

Wer sich mit Kommunikationstheorie beschäftigt, erfährt, dass Botschaften auf sprachlicher (verbaler) und nichtsprachlicher (nonverbaler) Ebene übermittelt werden. Nonverbale Signale wie Gestik, Mimik, Tonfall usw. bestätigen oder „erläutern“ die verbale Aussage. Die Kommunikation gelingt, wenn die nonverbalen Botschaften die verbalen bekräftigen, wenn Gesichtsausdruck, Tonfall und Körpersprache den gesprochenen Worten entsprechen.

Leider gibt es manchmal auch Situationen, in denen Menschen das, was sie inhaltlich verbal zum Ausdruck bringen, gleichzeitig durch körpersprachliche Signale zunichte machen. Auf diese Weise verneint die eine Aussageform die andere. So weiß der Empfänger solcher Botschaften nie, in welchem Rahmen er eine Nachricht verstehen soll, da die Elemente dem Rahmen und der Rahmen den Elementen widerspricht. Damit entsteht ein gegenseitiger Widerspruch, eine paradoxe Situation.

Doublebinds zeigen sich **häufig im Zusammenhang mit Nähe und Distanz**, vor allem in der Beziehung zwischen Eltern und Kindern. Beispielsweise kann nonverbal ausgedrückte Feindseligkeit von verbal ausgedrückter Nähe begleitet sein, wobei das negative Gefühl geleugnet wird. Um die Beziehung nicht zu gefährden, darf das Kind die Kommunikation nicht hinterfragen und ist ja auch zu einer klaren Analyse nicht in der Lage. Es lernt, das **Gefühl der Täuschung als Normalzustand** zu akzeptieren.

Einen Doublebind zu erkennen, ist gar nicht so leicht, da die beiden Botschaften in keinem klar zu ersiehenden, vergleichbaren Widerspruch stehen. Zudem verhält sich der Sender gegenüber dem Empfänger so, als ob vollkommen klar sei, dass nur eine Botschaft übermittelt wurde. So wird der Doublebind verschleiert und die paradoxe Mitteilung offen geleugnet.

Sollte der Empfänger versuchen, den Gegensatz zwischen verbaler Aussage und Körpersprache zu hinterfragen, wird ihm dies als falsche Wahrnehmung bzw. als bössartiger Angriff ausgelegt. Beispielsweise wird gesagt: „Das bildest Du dir nur ein!“ Damit hätte der Empfänger die gesamte Verantwortung für die Kommunikation und wäre außerdem Schuld an der Misstimmung. Ein Teufelskreis.

Ein beliebtes Mittel des Absenders ist häufig, sich selbst als besonders großmütig und liebevoll und nur auf das Wohlergehen der anderen ausgerichtet hinzustellen und damit jeden Protest im Keim zu ersticken.

Ein weiteres Mittel ist das direkte Verbot, über dieses Thema zu sprechen, entweder durch Androhung von Konsequenzen oder durch den angedrohten oder tatsächlichen Rückzug. Durch jede Verschleierung, Verleugnung und jedes Verbot wird die Doublebind-Situation

verschärft. Jedesmal, wenn dem Empfänger des Doublebinds bei seinem Versuch, die Kommunikation zu entwirren, versichert wird, er irre sich in seiner Wahrnehmung, man wolle ja „nur sein Bestes“, wächst dessen Verwirrung.

Doublebinds traumatisieren, weil der Empfänger keine Möglichkeit hat, Klarheit über sich und seine Wahrnehmungen zu erlangen. Damit lernt er weder Botschaften klar zuzuordnen, noch Botschaften klar zu formulieren und gibt leider so das erlernte Muster weiter.

Dem Ehepaar Sautter zufolge können folgende Faktoren Menschen in eine Doublebind-Falle geraten lassen:

1. Der Mensch befindet sich in einer **intensiven Beziehung**, in der er es für lebenswichtig hält, die empfangenen Botschaften richtig zu interpretieren, um angemessen darauf reagieren zu können.
2. Er erhält **Botschaften, bei denen die verbale Mitteilung die nonverbale aufhebt**. Der „wahre“ Sinn der Botschaft ist logisch nicht erschließbar.
3. Es ist **verboten, über Kommunikation zu reden**. So kann sich der Mensch nicht vergewissern, welche der widersprüchlichen Botschaften richtig ist. Wenn er die Konfusion anspricht, wird er als ungehorsam, unwillig oder verrückt bezeichnet.
4. Der Mensch kann der Situation nicht entfliehen, weil er **sich als abhängig von der Bezugsperson wahrnimmt**.

Doublebinds sind erlernt und gehören nicht zur Persönlichkeit.

Wenn Sie mit jemandem darüber sprechen möchten, steht Ihnen Pfr. Maas hierfür zur Verfügung.

Quelle und weiterführende Literatur: Sautter, Chr. u. A. (2005): Wege aus der Zwickmühle. Doublebinds verstehen und lösen. Wolfegg: Verlag für systemische Konzepte.