

# Lass dich nicht verrückt machen

## Destruktive Doublebinds und wie man aus ihnen herausfindet

Von Werner Eberwein



Robert Dilts, Sept. 2011 in Berlin

Grundlage dieses Beitrags ist ein Seminar, das im Rahmen des DGZH-Trainertrainings am 8.9.2011 in Berlin von Robert Dilts geleitet wurde. Dilts (\* 1955) ist NLP-Trainer, Autor und Berater. Er gehörte zu der Arbeitsgruppe um John Grinder und Richard Bandler und war maßgeblich an der Weiterentwicklung des NLP beteiligt. Er kombiniert systemische Ansätze mit NLP und entwickelte insbesondere Strategien zur Veränderung von Glaubenssystemen.

### Was ist ein Doublebind?

Ein Doublebind ist zunächst einmal eine verwirrende Kommunikationsstruktur. In der Hypnose arbeiten wir oft mit suggestiven Doublebinds (zum Beispiel: „Sie müssen mir jetzt nicht zuhören ...“) als sanfte Konfusionstechnik. Diese Formen von Doublebinds sind *konstruktiv*, weil sie im wohlverstandenen Interesse des Patienten angewandt werden, um es dem Patienten zu erleichtern, in Trance zu gehen. Es gibt aber auch *destruktive*, ja pathologische bzw. pathogene Formen von Doublebinds. Was ist darunter zu verstehen?

Wenn man in einem ressourcenvollen Zustand ist, hat man die *Wahlfreiheit*, sich unter vielen Möglichkeiten zu entscheiden. Man orientiert sich an einer „inneren Referenz“, d. h., man fragt sich, „Was will ich?“, und es stehen viele Optionen zur Auswahl. In diesem Zustand hat man ein Gefühl von Freiheit und Weite.

Manchmal befindet man sich in einer Situation, in der man eine *Entscheidung* treffen muss. Man hat dann nur wenige Möglichkeiten und muss sich für eine entscheiden. Man steht an einem Scheideweg: Wenn man sich für eine Seite entscheidet, gehen einem die Optionen der anderen verloren. Man unterliegt einer „externen

Referenz“, weil die Entscheidung von äußeren Faktoren bestimmt ist.

Wenn man sich dagegen in einem *Doublebind* befindet, unterliegt man einer „konfusen Referenz“: Man erhält mehrere Handlungsaufforderungen, die in einem *Widerspruch* stehen und *einander ausschließen*. Doublebinds sind oft Ergebnis von inneren Ambivalenzen:

Die Doublebind-Theorie wurde von einer Gruppe um den Anthropologen und Kommunikationsforscher Gregory Bateson (1904–1980) als kommunikationstheoretisches Modell der Entstehung von Psychosen entwickelt.

Ein Mann lädt eine Frau zu einem Date ein. Dem Mann geht es um ein sexuelles Abenteuer, er weiß aber, wenn die Frau das merkt, wird sie sich nicht darauf einlassen. Er bekommt das, was er will, nur dann, wenn er glaubhaft den Eindruck erweckt, er wolle es

nicht. Als Folge werden in seinem Verhalten verschiedene einander ausschließende Signale zu beobachten sein. Die Frau wiederum ist nicht abgeneigt, sich mit ihm zu treffen, aber nur dann, wenn er ernsthaft an ihr interessiert ist. Sie weiß aber, dass sie erotische Signale aussenden muss, damit der Mann sich überhaupt für sie interessiert. Sie erhält das, was sie will, also nur dann, wenn sie signalisiert, zu etwas bereit zu sein, was sie nicht will. Auch ihre Signale werden widersprüchlich und verwirrend sein. Beide befinden sich in einer Doublebind-Situation, die, wenn sie positiv verläuft, zu einem spannenden (wenn auch für beide Seiten bisweilen verwirrenden) Flirt wird, die aber, wenn sie negativ verläuft, zu einer unangenehmen Erfahrung führen kann, nach der sich beide beschämt und verletzt fühlen.

Eine besonders destruktive, ja pathogene Kommunikationsverstrickung ist der *paradoxe Doublebind*. Hier unterliegt man einer



„verrückten Referenz“: Man fühlt sich durch massiven Druck zu einer Entscheidung gezwungen, aber egal, wie man entscheidet, es hat in jedem Fall schädliche bis vernichtende Auswirkungen. Es handelt sich um eine Scheinwahl zwischen zwei bedrohlichen Übeln, zwischen Skylla und Charybdis, zwischen Pest und Cholera. Es ist eine „Lose-lose-Situation“, es gibt keine Gewinnmöglichkeit und keinen Ausweg. Man steckt in einem unlösbar erscheinenden Beziehungsknoten, *innerhalb dessen* jeder Versuch, zu einer konstruktiven Lösung zu kommen, nur weiter in den Knoten hineinführt. Jede Verhaltensweise innerhalb des Doublebind-Systems führt tiefer in die Falle hinein. Die Situation oder Beziehung zu verlassen, ist oft auch kein gangbarer Weg oder keine optimale Lösung. Jede nur denkbare Verhaltensweise macht es schlimmer, was schließlich zu einer beiderseitigen Identitätskonfusion führt: „Spinne ich oder spinnt sie/er?“

Ein Mann ist sich sicher, dass seine Frau fremdgeht. Er weiß aber, dass sie das nicht zugeben wird. Wenn er sie fragt, wird sie lügen. Wenn er sie nicht fragt, geht sie fremd, ohne es ihm zu sagen. Die Frau weiß, sollte sie sich mit einem anderen treffen, so würde ihr Mann ihr das Leben zur Hölle machen. Eines Tages fasst sich der Mann ein Herz und fragt seine Frau mit scharfem Unterton: „Sag die Wahrheit, triffst du dich mit einem anderen Mann?“ Wenn die Frau sagt, dass sie sich nicht mit einem anderen Mann trifft, wird er ihr nicht glauben, sie der Lüge bezichtigen und ihr das Leben schon deswegen zur Hölle machen. Wenn sie sagt, dass sie sich mit einem anderen Mann trifft, wird er ihr auch das Leben zur Hölle machen. (Paradoxerweise hat es also praktisch dieselben Folgen, egal ob sie tatsächlich fremdgeht oder nicht.) Wie auch immer die Frau reagiert, der Mann macht ihr das Leben zur Hölle. Und das Leben des Mannes ist ebenfalls eine Hölle, weil für ihn klar ist, dass seine Frau fremdgeht, und es noch nicht einmal zugibt. Sie sitzen beide in einer Falle, aus der es kein Entkommen zu geben scheint. Völlig verrückt wird es, wenn die Frau von der Konstellation so frustriert ist, dass sie tatsächlich beginnt, sich nach anderen Männern umzusehen, und wenn der Mann ihr

dann nachspioniert, sich aber gleichzeitig ebenfalls nach anderen Frauen umsieht, weil ihn seine Frau ja sowieso betrügt, woraufhin die Frau eifersüchtig wird, ihn der Untreue anklagt und so fort.

Paradoxe Doublebinds sind destruktiv. Sie erzeugen Stress und können psychische und körperliche Symptome hervorbringen. Sie können zu psychischen Spaltungen und Dissoziationerscheinungen führen und diejenigen, die darin stecken, im wahrsten Sinn des Wortes verrückt machen.

Doublebinds sind systemische Feldeffekte, die durch unbewusste Affektprovokationen übertragen und aufrechterhalten werden. Destruktive Doublebinds erzeugen in einer sozialen Struktur ein paranoides Panikfeld, das als instinktive Reaktion – ähnlich wie ein Trauma – Überlebensprogramme aktiviert. Sie führen auf der Verhaltensebene zu:

- *Fight*: Kampf, Dagegenhalten, Hickhack, Dauerstreit
- *Flight*: Flucht, Weglaufen, Vermeiden, Tabuisieren,
- *Freeze*: Erstarrung, Einfrieren, Taubheit, Handlungsunfähigkeit

Man befindet sich:

- *geistig* in einem Gedankenknoten, einer kognitiven Paralyse, man „kann nicht mehr denken“
- *körperlich* in einer Erstarrungshaltung und
- *emotional* in einem Zustand der Verzweiflung.

Man verliert seine Mitte, also die Verwurzeltheit in sich selbst, man wird *dezentriert*.

### Die Zutaten eines paradoxen Doublebinds

- Zwischen zwei Menschen besteht eine intensive Bindung mit starker gegenseitiger Abhängigkeit.
- Eine der beiden Personen oder beide schicken der anderen Person mehrere verbale oder nonverbale beziehungsrelevante Botschaften, wobei eine Botschaft die andere ausschließt.
- Innerhalb der Beziehung ist es verboten, eine der beiden Botschaften oder beide zu ignorieren, die Absurdität der Situation zu kommentieren oder auf andere Weise metazukommunizieren.

- Einer von beiden oder beide können die Situation nicht verlassen.
- Verwirrt zu sein wird als besonders bedrohliches oder krankhaftes Zeichen gedeutet.
- Es handelt sich um ein eingeschliffenes Beziehungsmuster.

#### Kurzbeispiel:

Frau: „Du fragst mich nie, wie es mir geht.“

Mann: „Wie geht es dir denn?“

Frau: „Das fragst du jetzt nur, weil ich das gerade gesagt habe.“

Mann: „Jetzt zickst du schon wieder.“

Frau: „Wer zickt denn hier, du oder ich?!“

### Wie findet man aus destruktiven Doublebinds heraus?

„Man kann ein Problem nicht innerhalb der Denkweise lösen, die zu dem Problem geführt hat.“  
(Albert Einstein)

Um den destruktiven Doublebind aufzulösen, ist es zunächst erforderlich, nicht weiter innerhalb des Doublebinds nach einer Lösung zu suchen, denn **innerhalb des Doublebind-Feldes gibt es keine Lösung.**

Es hat keinen Sinn, sich direkt auf den manifesten Inhalt der Verstrickung zu beziehen oder (z. B. als Therapeut/Coach) unmittelbar an einer Vermittlung zwischen den beiden Positionen zu arbeiten. Einen destruktiven Doublebind kann man *nicht innerhalb* der Doublebind-Struktur auflösen. Man muss die Paradoxie *transzendieren*. Erst wenn man sich mental in ein „größeres Feld“ begibt, in dem man mit seinen existenziellen Ressourcen in Kontakt ist, können auf der Verhaltensebene spielerische, kreative (manchmal auch etwas verrückt wirkende) Lösungen entstehen, die vorher nicht erkennbar waren.

Um aus dem paradoxen Feld herauszukommen, muss man zunächst ein *Feld der Ruhe* erzeugen. Dazu ist es hilfreich, die Verwicklung nicht allzu ernst zu nehmen.

„Wenn du es zu ernst nimmst, bist du in der Falle.“  
(Robert Dilts)

Dann sucht man eine Umgangsweise, die durch Fluss, Flexibilität und Spaß („flow, flexibility, fun“) gekennzeichnet ist, denn das „innere Spiel“ (also die Regulierung des eigenen psychosomatischen Zustandes) bestimmt, was man als Wahlmöglichkeiten wahrnimmt.

Man sucht Kontakt zu der positiven Absicht, die hinter beiden Seiten des Doublebinds liegt. Man sucht nach einer Verbindung zu der anderen Person *außerhalb* des Doublebinds, auf einer höheren Ebene.

„To master the outer game, you must master the inner game“ (Robert Dilts)

Dem eifersüchtigen Ehemann aus dem obigen Beispiel geht es vielleicht eigentlich um Sicherheit, Vertrauen und Zuverlässigkeit innerhalb der Beziehung. Der Frau geht es vielleicht um Bewegungsfreiheit, Authentizität und Angenommensein. Das sind Motive, die für die jeweils andere Person vermutlich nachvollziehbar, akzeptabel und dadurch verbindend sind.

Der Therapeut/Coach könnte die beiden verwickelten Partner fragen: „Was ist die positive Absicht dahinter, dass Sie ...?“ – und ihnen dann helfen, eine gemeinsame positive Absicht auf einer höheren Ebene zu finden, auf der sich beide Partner miteinander verbunden fühlen können. (Der NLP-Begriff dafür ist „upchunken“ = eine Ebene höher gehen.)

### Körperliches Zentrieren

Hilfreich ist es dabei, sich (bzw. die verwickelten Personen) zuerst in einen ressourcenvollen inneren Zustand der Entspannung, Zentriertheit und Verwurzeltheit zu bringen, weil das *Ruhe in das Kommunikationsfeld* bringt. Hierfür ist eine Übung zum aktiven Zentrieren und Erden aus dem Aikido hilfreich, die als *körperliches Zentrieren* („somatic centering“) bezeichnet wird:

Man geht im Stehen leicht in die Knie, verlagert das Schwerkraft des Körpers nach unten, fühlt sich in den Körperschwerpunkt im Unterbauch hinein und stellt sich vor, dass Energie nach unten strömt und aus den Füßen Wurzeln entspringen – sodass der äußere Druck, dem man gerade ausgesetzt ist, nach unten abgeleitet wird und einem sogar hilft, sich stabil mit der Erde zu verbinden. In diesem zentrierten und verwurzelten Zustand („rooting“) kann man den von außen kommenden Druck durch eine Kreisbewegung um sich herum- bzw. an sich vorbeileiten, sodass der verwirrende Angriff einen nicht mehr tangiert. Dies wird zunächst körperlich geübt und dann in der Konfliktsituation imaginativ ausgeübt.

### Existenzielle Unterstützung

Ein Therapeut oder Coach kann einen Klienten dabei unterstützen, aus einem destruktiven Doublebind herauszufinden, indem er ihm durch authentische Präsenz und liebevolle Aufmerksamkeit hilft, „zu sich zu kommen“ bzw. „bei sich zu bleiben“. Das kann z. B. dadurch geschehen, dass der Therapeut bzw. Coach zu dem Klienten sagt:

- „Sie existieren, ich sehe Sie.“
- „Sie sind wichtig/einzigartig.“
- „Sie sind wertvoll.“
- „Sie sind in Ordnung.“
- „Sie liegen mir am Herzen.“
- „Sie haben etwas beizutragen.“

Wichtig dabei ist, dass der Therapeut oder Coach nicht bloß die Worte ausspricht, sondern das, was er sagt, auch *aufrichtig* so meint. Erst dadurch wird aus diesen Worten eine *existenzielle Unterstützung*

(„sponsoring“). Diese Haltung des Therapeuten oder Coachs kann auch nonverbal übermittelt werden. Das existenzielle Unterstützen kann verstärkt werden, indem der Therapeut/Coach dem Klienten eine Hand anbietet, die dieser auf seinen Körper (z. B. auf sein Herz) legen kann, woraufhin der Therapeut bzw. Coach seine andere Hand auf den oberen Rücken des Klienten legt. Auf diese Weise fühlt sich der Klient auf körperliche Weise gehalten, angenommen, geschützt und unterstützt.

**„Bevor jemand von einem anderen wirklich, d. h. in seinem Wesen, gesehen wird, existiert er nicht wirklich.“ (Albert Camus)**

Die existenzielle Unterstützung kann der Klient auf selbsthypnotische Weise imaginativ introjizieren und dadurch lernen, sich selbst Halt und Unterstützung zu geben („self-sponsoring“).

### In ein größeres Feld gehen

Eine weitere für die Bewältigung destruktiver Doublebinds hilfreiche Übung, die auch in Selbsthilfe angewandt werden kann, besteht darin, mental aus der Gefangenheit im Doublebind heraus in ein „umfassenderes Feld“ zu gehen.

- Zunächst *assoziiert* man sich in die Situation des destruktiven Doublebinds hinein. Man erlebt das Gefangensein und erkennt die Situation als im Moment gegeben an („das ist da ...“, „das passiert jetzt gerade ...“) – mit der grundsätzlichen Einstellung, dass diesem Beziehungsknoten eine (vielleicht noch unerkannte) *positive Absicht* in beiden an der Verwicklung beteiligten Personen zugrunde liegt.
- Sodann tritt man mit einem Schritt rückwärts aus der Situation des destruktiven Doublebinds heraus (d. h., man dissoziiert sich) mit der inneren Einstellung: „Ja, es ist da, das passiert ...“, und: „... ich bin mehr als das“. Es geht hier nicht bloß darum, sich aus dem Problem heraus zu dissoziieren. Vielmehr macht man einen Schritt in ein geistiges Feld hinein, das *größer, weiter, umfassender* ist als das Feld der Beziehungsverstrickung.
- Hier kann man die oben beschriebene Übung des *Self-Centering/Rooting* und des *Self-Sponsoring* ausführen, um sich zu zentrieren und sich selbst Halt und Unterstützung zu geben.
- Falls auf dieser Ebene noch Reste des destruktiven Doublebinds spürbar sind, wiederholt man den Schritt rückwärts inklusive *Self-Centering/Rooting* und *Self-Sponsoring* *gegebenenfalls mehrfach*, bis man auf einer Ebene angelangt ist, in der man in einem weiten, höheren Bewusstsein aus dem destruktiven Doublebind herausgefunden hat.
- Auf dieser Ebene sucht man sich imaginativ einen *Guardian* (Hüter, Beschützer, Mentor, Helfer, Hilfswesen, Hilfsgeist) als Ressourcenanker, der das erweiterte Bewusstsein der höheren Ebene repräsentiert und ankert.

- Nun geht man mit dem Guardian in die Situation des destruktiven Doublebinds zurück und erlebt diese im ressourcenvollen Zustand des weiten Bewusstseins. Hier wird also – wie oft im NLP – der Ressourcenanker mit dem Problemanker zusammengebracht („kollabiert“).

Die Folge ist, dass man den vormaligen Beziehungsknoten *anders gerahmt* erlebt und sich daraus auf der Verhaltensebene neue Wahlmöglichkeiten und kreative Handlungsoptionen ergeben („Reframing“).

### Positiver Doublebind

Dem destruktiven Doublebind kann auch durch ein Gegen-Paradoxon entgegengewirkt werden, das als Kleingruppenübung, in einer hypnotischen Trance oder in Selbsthypnose erlebbar gemacht werden kann:

Der Klient erhält zunächst nacheinander, dann gleichzeitig positive Identitätsbotschaften mit dem zentralen Inhalt: „Du bist okay!“ Die Botschaften können z. B. lauten:

- „Du bist in Ordnung, wenn du A machst.“
- „Du bist auch in Ordnung, wenn du B machst.“
- „Du bist in Ordnung, wenn du dich nicht entscheiden kannst.“
- „Du hast die Fähigkeit, gute Entscheidungen zu treffen.“
- „Dein Unbewusstes leitet dich.“
- „Es gibt einen Sinn in deinem Leben.“
- „Du hast die Fähigkeit, mit Herausforderungen kreativ umzugehen.“
- „Du kannst Neues lernen.“

Wenn der Klient sich dann, aufgeladen durch dieses Klangfeld, imaginativ wieder in die Situation des destruktiven Doublebinds hineinassoziiert, so nimmt er dieselbe Situation anders wahr. Der Doublebind kann sich auflösen und es entstehen Verhaltensweisen oder Wahlmöglichkeiten, die vorher nicht erkennbar waren.

### Der Autor



**Dipl.-Psych. Werner Eberwein** ist seit 1983 Psychologischer Psychotherapeut in eigener Praxis in Berlin-Kreuzberg. Daneben leitet er das Institut für Humanistische Psychotherapie Berlin (IHP) und das Fort- und Weiterbildungszentrums Berlin der Deutschen Gesellschaft für Hypnose und Hypnotherapie (DGH).

Werner Eberwein ist Ausbilder und Supervisor der Deutschen Gesellschaft für zahnärztliche Hypnose (DGZH).

**Korrespondenzadresse:**  
kontakt@werner-eberwein.de