

Bewusste Beziehungen - Wege aus der Verstrickung

von Enrico Kosmus

Niemand der böse ist, ist dabei wirklich glücklich...

Viele seelische Verletztheiten führen über das Leben eines einzelnen Menschen hinaus und stehen in ständiger wechselseitiger Beziehung mit den seelischen Wunden anderer Menschen. Da wir uns alle beständig in Systemen wie Familie, Sippe, Freundeskreis, Mitarbeiter etc. befinden, weben wir über die Sprache und die Kommunikationsmuster unser gemeinsames Weltbild. Dieses Weltbild nützt der Gemeinsamkeit. Im Rahmen einer Familie sind widersprüchliche und paradoxe Bewältigungsstrategien für Verletzungen daher sehr sinnvoll – sie nützen dem Zusammenhalt des Systems.



Doppelte Botschaften als Ausdruck von systemischen Verletzungen und wie Sie Ihre Beziehungen klären

Doch wie muss nun der Kontext für die Entstehung einer paradoxen Kommunikation im Rahmen eines Systems beschaffen sein? Ist das Weltbild von Unsicherheit und Leugnung einer emotionalen Realität geprägt, dann besteht eine erhöhte Tendenz zur widersprüchlichen Kommunikation. Meist sind damit traumatische Lebenserfahrungen verbunden.

Welt-Bild

Unsere Weltsicht wird durch unsere Sprache geprägt. Vereinfacht ausgedrückt heißt das: Was wir nicht sprechen können, können wir auch nicht denken. Unser Wissen, Können, Wollen und Wünschen wurde durch sprachliche Auseinandersetzungen mit der Umwelt geprägt. Durch Sprache nehmen wir Kontakt auf, teilen uns mit und können uns und andere verstehen lernen. Einen wesentlichen

Einfluss üben Geschichten, Sprüche und Mythen auf unsere Weltsicht aus. Besonders jene Mythen und Geschichten sind interessant, die von den ersten Bezugspersonen vermittelt werden.

Die zwischenmenschliche Kommunikation besteht aus verbalen Aussagen, die durch nonverbale Botschaften (Tonfall, Gestik, Mimik) bestätigt oder verstärkt werden. Diese beiden Aspekte sind die Ebene des Inhalts und die Ebene der Metakommunikation. Sie werden auch verbale und nonverbale Ebene genannt. Eine Kommunikation wird dann als stimmig (kongruent) erlebt, wenn diese beiden Ebenen übereinstimmen. Die Vermittlung des Weltbildes gelingt.

Wenn die Übereinstimmung dieser beiden Ebenen nicht gelingt, dann entstehen unvermeidlich Schwierigkeiten in der Kommunikation. Ausnahmen davon dürfen allerdings auch sein – bei Humor,

Ironie, Spiel und Spaß. Allerdings sollten alle die Spielregeln kennen.

Beziehungsrahmen & Inhalt

„Das ist ein Spiel.“ – Dieser Satz legt den Rahmen der Botschaft fest. Wird dieser Rahmen allerdings nicht erkannt oder werden die Regeln der Kommunikation verändert, dann entsteht Unsicherheit in der Beziehung. An sich ist es nicht möglich, eine Botschaft ohne den Kommunikationsrahmen zu vermitteln. Dieser Rahmen definiert die Beziehung.

Widersprechen sich Rahmen und Inhalt einer Botschaft, empfindet der Empfänger zunächst eine Unsicherheit. Wird auch ein anschließender Versuch der Klärung dieser emotionalen Unsicherheit geleugnet, steigert es sich zu einem Gefühl von Verwirrtheit. Man hat das Gefühl, in einem Dilemma, in einer Zwickmühle

Niemand der böse ist, ist dabei wirklich glücklich...



zu stecken.

Ein Kind empfindet eine unausgesprochene feindselige Ablehnung seitens der Mutter. Die Mutter jedoch verbalisiert Nähe (z.B. „Ich hab dich ja lieb.“). Diese beiden Botschaften gehören unterschiedlichen Kategorien an. Die nonverbale Ablehnung bestimmt den Rahmen, die ausgesprochene Botschaft ist der Inhalt. Das Kind müsste nun diese beiden Kategorien voneinander unterscheiden können und interpretieren. Doch dazu ist es in seinen jungen Jahren noch nicht in der Lage und lernt, Täuschung als Normalität hinzunehmen. Worauf soll nun das Kind vertrauen – auf den gefühlten Rahmen oder den offensichtlichen Inhalt?

Welten-Zwang

Um in diese Zwickmühle zu geraten, muss zwischen den beiden Kommunikationspartnern eine intensive Beziehung bestehen. Außerdem darf die wahre Bedeutung der Botschaft logisch nicht entscheidbar sein. Weiters ist es verboten, über die Kommunikation zu reden. Wird dieser Versuch unternommen, die Verwirrung anzusprechen, wird dies als ungehorsam bewertet und/oder als verrückt abgetan. Schließlich muss ein Abhängigkeitsverhältnis bestehen. Z.B. ein Kind kann sich aus dem Rahmen der Familien NICHT zurückziehen.

Systemische Verletzungen

Wird die Unterscheidungsfähigkeit in einem System konsequent unterdrückt, pflanzen sich die bereits bestehenden systemischen Verletzungen fort. Bedeutsam für das Entstehen von paradoxen Kommunikationsmustern ist die Verweigerung der Beziehung. Dadurch kontrolliert der Verweigerer die Bezugnahme.



Die Ursache dafür liegt in bereits erlittenen schwierigen Beziehungen; meist über das Eltern-Kind-Verhältnis. Systemische Traumata und Verletzungen werden in der Familie nicht aufgearbeitet und so über Generationen unbewusst weitergegeben.

Zusätzlich traumatisieren Doublebinds (Doppelbindungen), da der Empfänger keine Möglichkeit hat, über seine Wahrnehmungen und sich selbst Klarheit zu erlangen. Die Entwicklung der Persönlichkeit wird auf diese Weise gestört. Der Empfänger kann keine Bewusstheit über sich selbst entwickeln, wenn er jedesmal glauben muss, anders zu sein, als er sein sollte und dies noch dazu immer falsch fühlt.

Das Resultat von Doppelbindungen sind fatale Beziehungsschwierigkeiten. Häufig halten sich die Betroffenen nicht für beziehungsfähig. In Extremfällen kann dies zu Schizophrenie, Psychosen etc. führen. Doch man kann aus diesen Doppelbindungen in der Beziehung erfolgreich aussteigen lernen.

Entfremdung als Antwort auf Leid

Zunächst ist wichtig, die Doublebinds in der Kommunikation zu erkennen. Die unbewussten Regeln der paradoxen Kommunikation müssen zunächst erkannt werden.

Dabei ist zu bedenken, dass die Existenz solcher Regeln häufig bestritten wird. Betrachten wir zunächst die Regeln für das Funktionieren von Doppelbindungsstrukturen.

Die **erste Regel** besagt, dass die Spielregeln allmächtig sind und der Einzelne keine Macht hat. Unsichere, ängstliche Menschen, die in ihren Herkunftsfamilien gelernt haben, negative Gefühle zu leugnen und Konflikte zu vermeiden, gehen sehr leicht in Resonanz zu einander. Die Kommunikation erfolgt symmetrisch, d.h. gleichklingend und ohne Disharmonien. Weiters dürfen negative Gefühle nicht sein. Die **zweite Regel** verlangt eine

Leugnung von negativen Empfindungen. Die Unterschiedlichkeit in einem System fördert die Entwicklung. Hat ein Paar Angst vor Entwicklung, dann wird diese Unterschiedlichkeit unterdrückt, damit der Familienfriede gewahrt bleibt. Die Beziehung erfolgt auf Kosten der Differenzierung, und es gestaltet sich eine Pseudo-Gemeinschaft.

Diese symmetrischen Pseudo-Gemeinschaften führen zu einer zwangsweisen Gleichheit. Die **dritte Regel** besagt, dass niemand eine eigene Position einnehmen darf. Auf diese Weise bleiben die Beziehungspartner emotional voneinander getrennt und auf stereotype Rollen fixiert. Oberflächlich scheint eine Übereinstimmung gegeben zu sein, doch insgeheim sind sie geteilter Ansicht. Auf diese Weise werden inkongruente Botschaften gesendet, was zu widersprüchlichen Bezugsbildern führt.

Diese stereotypen Rollen dürfen nicht verändert werden und die Beziehungsmus-



ter müssen gleich bleiben. Dies formuliert die **vierte Regel**, bei der nichts verändert werden darf, da es sonst als Bedrohung gewertet wird. Jedes Systemmitglied ist genötigt, ausnahmslos ALLEN im System zu helfen, an den jeweiligen Rollen festzuhalten.

Der dadurch entstehende Familienmythos lautet dann: „Bei uns ist alles in Ordnung. Es gibt keine Schwierigkeiten.“ Dies ist die **fünfte Regel**. Jede Gelegenheit, etwas im System zu verändern, wird im Keim erstickt und ist Anlass für die anderen, mit Aggressivität zu reagieren. Dennoch wird immer wieder betont, dass eigentlich alle das Recht auf eigene Meinung und Lebensgestaltung haben. Die Aufmerksamkeit wird daher vorwiegend auf andere gerichtet und es wird über sie geredet.

Über andere darf man also getrost reden, doch offene Auseinandersetzungen in der Familie müssen um jeden Preis ver-

schwiegen werden. Die **sechste Regel** besagt, dass eigene Positionen um jeden Preis geleugnet oder geächtet werden. Die Rolle des „schwarzen Schafs“, des Sündenbocks ist das Resultat. Das „aggressive Kind“, der „Versager“ sind das Ergebnis unterdrückter Emotionen oder Versagensängste der Eltern. In dieser Etappe werden alle Schwierigkeiten auf den Sündenbock projiziert, er wird dafür getadelt UND gleichzeitig wird ihm vermittelt, dass er nicht fähig wäre, sich zu ändern. Man trägt für die Harmonie und die Ganzheit des Systems.

Schuld ist immer jemand anders! Dies ist die **siebte Regel**. Da alle gleich sein müssen und die Verantwortung innerhalb des Systems nicht erkannt wird, muss jemand anders außerhalb des Systems dafür schuld sein.

Die **achte Regel** besagt, dass niemand jemals Bestätigung erfahren darf! Allerdings wird jedem Systemmitglied in

Aussicht gestellt, die gewünschte Bestätigung eines Tages zu erhalten. Nur wann...

Weiters darf niemand das System verlassen. Dies ist die **neunte Regel**. Die Spannung, welche aus der Botschaft „Ich existiere nicht in Beziehung zu dir“ und der stattfindenden Beziehung



sich ergibt, führt zu einer Spaltung in der Persönlichkeit.

Die **zehnte Regel**: „Sei so, wie du nicht bist!“ – Die Leugnung von Beziehungsschwierigkeiten erfolgt durch Strategien wie einer Abwertung des Beziehungspartners oder seiner Mitteilungen, dem Wechseln des Themas oder wesentliche Bestandteile der Auseinandersetzung zu ignorieren.

Die **elfte Regel** soll ein schlechtes Gewissen im Gegenüber bewirken. Die Klärung von Konflikten ist unmöglich.

Es geht NICHT darum, etwas richtig oder falsch zu machen! Wichtig ist, NIEMALS die Kontrolle zu verlieren und sich dem anderen unterzuordnen. Dies ist die **zwölfte Regel**. Auf diese Weise bleibt das Spiel aufrecht.

Freundschaft als Lösung

Nachdem Entfremdung die Antwort auf das erlittene, aber geleugnete Leid ist, ist Freundschaft mit sich selbst die Lösung aus diesen paradoxen Verstrickungen. Die Ursache liegt in der Verdinglichung der Selbsterfahrung und des Ich-Fokusses. „Es gibt in den drei Welten nichts Dingliches. Wo wäre da ein Geist zu finden?“

Freundschaft bedeutet Nähe und Hinwendung. Im verletzten System wurden leidhafte Verhaltensmuster in der Bezugnahme als etwas Angeborenes gesehen. Doch es sind nur Verhaltensmuster!

Die Fähigkeit zum Mitfühlen ist uns aber angeboren. Daher gibt es aus diesem Potential heraus auch die Möglichkeit zur Heilung. Wir können uns wieder vertraut mit uns machen.

Wege aus der Verstrickung

Bewusste Beziehungen durch Doppelbindungen lösen - Beziehungen klären

Zeit: 16. - 18. Jan. 2009

Beginn 16.1. um 17.30 Uhr / Ende 18.1. um ca. 17.00 Uhr

Trainer: Enrico Kosmus

Ort: Steinberg/Graz

Beitrag: € 200,--

Ausbildungs - Ziel:

Haben Sie immer wieder die selben hartnäckigen Probleme oder lassen sich Konflikte nicht lösen? Dann sollten Sie mal Ihr Kommunikationsmuster überprüfen! Sog. Doppelbindungen (double binds) sind dann meist dafür verantwortlich.

Das Erkennen dieser verstrickten Kommunikation führt zu einer Befreiung aus bisherigen Abhängigkeiten. Vor allem die einer Doppelbindung innenwohnende Verlierer-Verlierer-Kommunikation kann dadurch aufgelöst werden. Auf diese Weise können abgespaltene Persönlichkeitsanteile erkannt und anschließend integriert werden. Als Ergebnis ist eine klare Kommunikation eine positive Förderung der Beziehungen.

Beziehungen werden von Lebensvorstellungen bestimmt. Diese Lebenshaltung speichert sich

im Körper ab bzw. wird über den Körper zum Ausdruck gebracht. In diesem Workshop lernen die Teilnehmer die Regeln von Doppelbindungen kennen. Diese 12 Regeln wollen für eine Lösung von fortgeschriebenen Entfremdungen gekannt und gelöst werden.

Workshop-Stationen:

Doublebinds - Doppelbindungen und ihr Entstehen / paradoxe Kommunikation - Sinn & Zweck / Koan der Beziehung / Regel von Doppelbindungsgemeinschaften / Ebenen der Kommunikation / Familiensituation und Beziehung / Rahmen und Inhalt einer Kommunikation / paradoxe Kommunikation und Intervention / Autorität und Dominanz vs. Kraft und Fähigkeit / manipulative Kommunikation entdecken / negative Gefühle und Trigger erkennen / Gesprächsmotivation erkennen / verbale Manipulationen auflösen / Anpassungsdruck lösen / Selbstbild stärken / Abhängigkeiten lösen – Verbundenheit stärken / Beziehungen klären

