



Zeitschrift für Transaktions- Analyse

in Theorie und Praxis

Sonderdruck

Zwickmühlen.
Oder: Wege aus dem
Dilemma-Zirkel

Bernd A. Schmid
(unter Mitarbeit von
Klaus Jäger)

Heft 1 · 3. Jahrgang 1986



Junfermann-Verlag · Paderborn

Zwickmühlen

Oder: Wege aus dem Dilemma-Zirkel

Dr. Bernd Schmid
unter Mitarbeit von Klaus Jäger

Einleitung

Wenn sich in Therapien trotz vielfältiger Bemühungen Konflikte nicht lösen oder wieder und wieder vorgetragen werden, kann es daran liegen, dass eine Zwickmühlen-Konstellation unentdeckt blieb. Im Prozeß wechselt der Klient ab zwischen Verleugnen, Kämpfen (sich abstrampeln, verbissen durchhalten), Resignieren und Verzweifeln, doch scheint kein Ausweg in Sicht oder begehbar.

Eric Berne (1964) beschreibt in "Games People Play" ein corner-game (dt. - Zwickmühlen-Spiel; Hrsg.) als ein Ehespiel, das zum Ziel hat, Intimität zu vermeiden, indem Situationen ohne gute Lösungen zwischen den Partnern inszeniert werden. Allerdings weist Berne auch auf den Dilemma-Typ dieses Spiels hin und erwähnt, dass dieses Spiel als Familienspiel gespielt wird. Ebenfalls erwähnt er, dass corner-games bei Asthma eine Rolle spielen. Der Dilemma-Typ des corner-game entspricht etwa dem, was wir im folgenden Zwickmühle nennen. Wir sehen das Erleben und Gestalten von Zwickmühlen mehrschichtig und vielfältig und gehen mit den im folgenden von uns vorgestellten Gedanken über die Spielanalyse hinaus.

Obwohl es nahe läge, die Bezüge zu TA-Begriffen und -Konzepten, wie z. B. zur Engpass-Theorie herzustellen und zu diskutieren, tun wir dies hier noch nicht, da wir uns in einer kritischen Auseinandersetzung mit diesen Begriffen und Konzepten befinden, die wir nicht unberücksichtigt lassen könnten, die aber andererseits hier zu viel Raum einnehmen würde.

Wir untersuchen die Logik, die Dynamik und die Hintergründe von Zwickmühlen-Erleben und -Verhalten und zeigen Ansätze, die Knoten zu lösen und damit Entwicklung zu entbinden.

Psychotherapeutisch arbeiten heißt in diesem Kontext für uns, dem Klienten Erleben zugänglich zu machen, mit dem er einschränkende, stereotyp wiederkehrende Abläufe im Erleben und Verhalten überwindet. Konfrontation heißt, den Klienten mit Inhalten und Prozessen so in Berührung zu bringen, dass er seinen bisher gelebten, eingeschränkten Bezugsrahmen (System von Leitideen, Weltbild, Epistemologie) verändert.

Definitionen und Zwickmühlenlogik

Wir definieren eine Zwickmühle als ein Muster im Bezugsrahmen (im System der Leitideen), innerhalb dessen Lösungen für ein Problem

oder die Gestaltung einer Beziehung aufgrund falscher Definitionen, Implikationen und Verknüpfungen so konzipiert sind, dass die Befriedigung des Anliegens durch solche Lösungen unmöglich oder unannehmbar wird.

Es werden also falsche Zusammenhänge hergestellt: Zum Beispiel Angst als inneres Erleben wird mit Gefahr als äußere Bedrohung gleichgesetzt, weshalb auf Angst wie auf äußere Bedrohung reagiert wird. Oder: Sexuelles Verlangen zeigen heißt, ein schlechter Mensch sein, es nicht zu zeigen heißt, kein Mann sein (falsche Implikationen). Oder: "Wenn ich ein Bedürfnis äußere (mich endlos jammernd beklage), geht niemand wirklich auf mich ein (bittet niemand um Verzeihung). Bin ich bescheiden (sitze passiv herum), sieht mich keiner (fragt keiner, was mit mir los ist)." Hier liegen verschiedene falsche Verknüpfungen vor.

Zwickmühlen-Erleben und -Verhalten sind Prozesse, mit denen Zwickmühlen im inneren Erleben und/ oder sozialen Situationen abgebildet werden mit dem Anliegen, eine Lösung zu finden. Diese Lösung wird in immer neuen Antworten auf falsch gestellte Fragen gesucht. Daher sind diese Antworten unmöglich oder unbefriedigend. Erst die Analyse der falschen Fragestellung und die Re-Definition des Bezugsrahmens (von einem Meta-Standpunkt aus) machen Antworten möglich, Lösungen befriedigend.

Kompliziert wird es, wenn die Klärungssituation von Seiten des Klienten als Zwickmühle erlebt oder gestaltet wird und der Klient sein Denken nicht freigibt, weil dies aus dem bisherigen Bezugsrahmen ein Anliegen verletzt. Ausweglos scheint eine Therapiesituation, wenn der Therapeut Zwickmühlen nicht erkennt oder teilt und daher selbst auf ungeeigneten Ebenen Lösungen sucht. Er fühlt sich dann selbst gefangen.

Zunächst einige Beispiele für Zwickmühlen-Zusammenhänge. Im ersten Beispiel werden Erfahrungen intern in einem Zwickmühlen-Bezugsrahmen verarbeitet, ohne dass von außen eine Zwickmühle erkennbar ist:

Ein Klient konkurriert häufig mit Männern. Sieht er sich als besser, wird der andere uninteressant. Sieht er sich als unterlegen, fühlt er sich gedemütigt. Lässt der andere sich nicht in eine Konkurrenz ziehen, bedeutet dies Desinteresse an einem Kontakt. Vermeidet der Klient zu konkurrieren, heißt dies für ihn, dass er als Mann nicht neben Männern bestehen kann.

Im zweiten Beispiel wird eine Zwickmühle in der Außenrealität konstruiert:

Ein Klient kommt verspätet zur festgelegten Therapiestunde und hat Wichtiges zu bearbeiten. Sein Auto hat er so geparkt, dass er einen Strafzettel über 40 DM bekommen wird. Sein Auto in eine Parkgarage zu fahren, würde etwa 20 Minuten in Anspruch nehmen. Der Klient hat sehr wenig Geld, und für die Therapiestunde bleiben noch 40 Minuten. Typisch für Klienten mit Zwickmühlen-Verhalten ist nun, dass sie keinen Verlust akzeptieren wollen, von anderen die Rahmenbedingungen verändert haben wollen, mit den damit verbundenen Auseinandersetzungen die Therapiezeit verbrauchen und mittlerweile einen Strafzettel erhalten haben.

Zwickmühlen entstehen auch durch den Versuch, falsche Antithesen zu problematischem Verhalten zu bilden. Anstelle von Antithesen werden unter Beibehaltung des falschen Bezugsrahmens Umkehrungen der bisherigen Logik gebildet. Unter Beibehaltung des falschen Bezugsrahmens werden Alternativen oder andere Menschen erfolglos daraufhin getestet, ob eine andere Erfahrung möglich ist.

Hier ein Beispiel für die entsprechende Logik:

"Man kann sich nicht in mich einfühlen und mir helfen, mich selbst zu verstehen. Wenn ich nicht erkläre, was mit mir los ist, versteht mich der Therapeut nicht. Wenn ich es erklären kann, brauche ich seine Hilfe nicht. Hilfe heißt, etwas erklärt zu bekommen, was ich selbst nicht verstehe. Um den anderen als hilfreich zu erleben, muss ich mich selbst in bezug auf das, was er erklären soll, verwirrt zeigen. Also zeige ich mich verwirrt, auch um den Therapeuten zu testen, ob er denn etwas für mich tun kann. Versteht er mich nur, wenn ich mich verständlich mache, ist dies keine Kunst. Versteht er mich nicht, weil ich mich noch verwirrt zeige, ist er mir keine Hilfe."

Weitere Beispiele sind:

"Man mag mich nur zurückhaltend und bescheiden. Um nicht abgelehnt zu werden, halte ich mit meinen Ansprüchen zurück, fühle mich dabei enttäuscht und depressiv. Wenn ich mich besser fühlen will, muss ich meine Ansprüche vertreten. Da ich aber keine Berechtigung dazu spüre, muss ich kämpferisch und fordernd auftreten. Andere Menschen reagieren darauf eher mit Rückzug oder Zurückweisung, woraus ich schließe, dass man mich nicht mag, wenn ich meine Interessen aktiv vertrete."

Ein Ausbildungskandidat vor dem Examen: "Man wird nur für Leistung anerkannt. Ich möchte auch anerkannt werden, wenn ich nichts leiste. Zeige ich im Examen mein Können, bleibe ich unsicher, ob sie an mir als Mensch Interesse haben. Zeige ich schlechte Leistungen, um mal zu testen, ob sie mich dennoch mögen, falle ich durch, was ich als persönliche Ablehnung erlebe. So bestätige ich mir, dass sie nur an meiner Leistung interessiert sind."

So veranstalten viele Menschen Versuche, um aus bisherigen Glaubenssätzen auszusteigen, oder testen andere Menschen (insbesondere Therapeuten), ob sie mit diesen andere als die gewohnten Erfahrungen machen können. Sie tun dies jedoch auf eine Weise, die keine positiven Erfahrungen möglich macht, solange die falsche Versuchsanordnung nicht entdeckt ist.

Aufgrund der als unlösbar erlebten Situation ist der Klient umso verzweifelter, je wichtiger das Anliegen ist. Um der Verzweiflung zu entgehen, kämpft der Klient, bis er erschöpft resigniert. Verleugnet der Klient sein Anliegen, verhindert er unnötige Erschöpfung, doch ist dies auf Dauer keine Lösung. Steht er zu dem Anliegen, heißt dies für ihn Zwickmühlen inszenieren und dagegen kämpfen, wodurch jedoch die Verzweiflung größer wird. Auch dies ist wiederum eine Zwickmühlen-Konstellation.

Typische Verwechslungen und Positionen im Dilemma-Zirkel

Bei Zwickmühlen-Verhalten und -Erleben können unabhängig vom Inhalt des zu lösenden Problems vier typische Verwechslungen beobachtet werden:

1. Der Versuch, sich dem Leiden einer Zwickmühle zu entziehen, wird verwechselt mit dem Leugnen (Abwertung der Existenz oder Bedeutung) des Dilemmas, wodurch das zugrundeliegende Anliegen ebenfalls abgewertet wird.
2. Aktives Klären und Handeln wird mit Kämpfen und Strampeln verwechselt. Das zu einem Anliegen Stehen, ohne eine Lösung zu haben (Konflikttoleranz), wird mit verrissenem Durchhalten verwechselt.
3. Loslassen, um sich zu entspannen und Erholung zu ermöglichen, wird mit Aufgeben und Resignieren verwechselt.
4. Verzweiflung spüren wird verwechselt mit sich einem Dilemma hilflos ausliefern.

Der Klient wechselt zwischen vier Positionen des Dilemma-Zirkels: 1. Kämpfen (sich abstrampeln), 2. Resignieren (Aufgeben), 3. Verzweifeln (Panik) und 4. Leugnen (sich ablenken). Durch Kämpfen und Ausharren fühlt sich der Klient erschöpft und braucht Erholung, ohne die Zwickmühle gelöst zu haben. Da Loslassen und Entspannen aber Aufgeben bedeutet, löst dies Verzweiflung aus. Um die Verzweiflung zu vermeiden, kann das Dilemma geleugnet werden, wodurch zeitweise Erholung möglich wird. Je wichtiger das zugrundeliegende Anliegen jedoch ist, umso schwieriger wird die Verleugnung, so dass Erholung nur begrenzt möglich ist. Bleibt die Zwickmühle bewußt oder wird sie es nach einer Leugnungsphase wieder, wird die alte Verzweiflung spürbar. Um dies zu verhindern, nimmt der Klient seinen Kampf wieder auf. Er bleibt im Dilemma-Zirkel: Kämpfen - Resignieren - Verzweifeln - Leugnen.

Einem hilfreichen Aufgeben der bisherigen Lösungsversuche steht im Wege, dass damit das Aufgeben des Anliegens verwechselt wird. Oft ist ein Bestandteil des Bezugsrahmens, dass eine Lösung heute mit einem phantasierten Verlust im kindlichen Bezugsrahmen kollidiert. Diesen Verlust, der objektiv längst entstanden, subjektiv aber noch nicht erkannt ist, versucht der Klient zu verhindern. Er verwechselt das Anerkennen eines bereits erlittenen Verlustes mit dem heutigen Entstehen eines Verlustes.

Häufig haben Menschen in der Realität eine Zwickmühle konstatiert, aus der sie nicht ohne tatsächlichen Verlust herauskommen können. Sie wollen einen unvermeidbaren Verlust nicht zulassen, wobei sie dies mit dem Aufgeben von etwas, was noch zu retten ist, verwechseln.

Dilemmadynamik beim Umgang mit Zwickmühlen-Konstellationen

Wir können Menschen mit Zwickmühlen in unterschiedlichen Phasen antreffen: vorwiegend kämpfend, vorwiegend resignierend oder beides abwechselnd, verzweifelt oder ohne Kontakt zu dem Anliegen, für das nur ein Zwickmühlensmuster zur Verfügung steht (Leugnung).

Für manche Klienten sind Zwickmühlen nur in einzelnen Lebensbereichen von Bedeutung. Andere sind von Zwickmühlen-Erleben und -Verhalten geprägt.

Wird in der therapeutischen Arbeit die Zwickmühle geleugnet, bestimmt aber die Dynamik der Transaktionen, dann bietet der Klient ein Problem oder ein Verhalten, das spürbar nicht das gegenwärtig bedeutsame ist. Dann befindet sich der Therapeut in dem Dilemma, entweder mit dem Angebotenen zu arbeiten, wobei der Klient und er selbst möglicherweise unbefriedigt bleiben; oder er forscht nach der Zwickmühlen-Dynamik mit der Gefahr, dass der Klient sich im Vorgebrachten unverstanden fühlt oder die Idee pflegt, ihm solle ein Problem zugeschoben, er solle um seinen Schutz vor Verzweiflung gebracht werden.

Zeigt sich der Klient verzweifelt, resigniert oder kämpfend, so stellt dies häufig eine Reaktion auf die innerlich erlebte Zwickmühle dar. Wir haben es dann oft mit einem vielschichtig verknüpften Zwickmühlen-Bündel zu tun. Die äußerste Schicht dieses Bündels kann darin bestehen, dass der Klient die Erfahrung sucht, in unlösbaren Situationen Hilfe von außen zu erhalten, wobei "die draußen" wissen sollen, worin das Problem besteht und wie es zu lösen ist. Es werden Reaktionen der Umwelt gesucht, die Befreiung von Verzweiflung, Resignation und Kämpfen bringen können. Doch kann dies nicht geschehen, ohne einige der oben beschriebenen Verwechslungen richtigzustellen. Dies erfordert zuerst Einsicht und Veränderung beim Klienten, ohne die der Therapeut kaum klären oder eingreifen kann. Dem Therapeuten sind die Hände gebunden, da der Klient, obwohl er sich als Opfer erlebt, selbst alle Verknüpfungen der Fäden zu einer Zwickmühle kontrolliert.

Geht der Therapeut mit dem Bezugssystem, ist er selbst gefangen, und der Klient bestätigt sich, dass andere ihm zwar beistehen, aber nicht wirksam helfen können. Distanziert sich der Therapeut hilflos oder ärgerlich, ohne die Zwickmühle erfolgreich zu re-definieren (Fehler im Bezugsrahmen und wirkliche Lösungsmöglichkeiten aufzuzeigen), fühlt sich der Klient alleingelassen und obendrein noch wegen seiner Probleme beschuldigt. Teilt ihm der Therapeut mit, dass er aus seinem Bezugsrahmen nicht erkennen kann, worin das Problem besteht oder warum es unlösbar ist, fühlt sich der Klient unverstanden. Hört er, ihm sei so, wie er sich einbringt, nicht zu helfen, fühlt er sich verurteilt, in der Zwickmühle zu bleiben.

Eine andere Schwierigkeit besteht darin, dass der Klient einen Ausweg sucht, der unmittelbar zu einer Lösung *und* gutem Beenden führt. Genau dies ist meist unmöglich. Wie schon oben angesprochen, führt der Weg aus der Zwickmühle oft über das Spüren von Verzweiflung und Erschöpfung, über das Anerkennen alter Verluste oder das Realisieren von einem unvermeidlichen Verlust heute, über die Einsicht, dass man lange gelitten hat, ohne dafür Wiedergutmachung oder Genugtuung zu erlangen. Oft kann eine real inszenierte Zwickmühle auch gar nicht so leicht verlassen werden, so dass ein vorläufiges Ausharren notwendig ist, was auch dann unangenehm sein kann, wenn man die Situation nicht mehr als unvermeidliche Zwickmühle erlebt.

Der Klient tauscht also vertraute unlösbare Schwierigkeiten gegen neue lösbare, aber ungewohnte Fragestellungen, wobei er zum Teil in seinem Selbsterlebnis erheblich verunsichert wird. Auch sind einige Erlebens- und Verhaltensweisen neu zu lernen, und die damit verbundene Unsicherheit muß ertragen werden.

Im Kern dieses Zwickmühlen-Bündels sind dann einige unlösbare oder auch nur schwierige Situationen im kindlichen Erleben zu finden, die erst jetzt inhaltlich näher definiert und bearbeitet werden können, nachdem der schwierigste Teil der Arbeit, das 'Verlassen des Dilemma-Zirkels, getan ist. Oft sind diese Schwierigkeiten unter Zuhilfenahme des Erwachsenen-Bewußtseins relativ leicht zu lösen. Die allgemeine Zwickmühlen-Problematik war oft zum größeren Problem worden.

Lebensgeschichtlicher Hintergrund

Menschen, die sich auf die eine oder andere Weise in Zwickmühlen bringen, waren häufig in ihrer Kindheit in Zwickmühlen-Situationen, die sie nicht selbst arrangiert oder verursacht hatten. Zum damaligen Zeitpunkt waren sie nicht in der Lage, die Situation zu überblicken. Bedürfnisse, die in der Situation nicht zu befriedigen waren, und das Anliegen, schwierige Situationen als lösbar angeboten zu bekommen, bleiben zurück.

Konstruieren wir ein einfaches Beispiel: Die Eltern erklären mit einem Ausdruck hilfloser Verzweiflung ihrem kleinen Sohn: "Wir müssen uns trennen, weil wir sonst an unseren Problemen kaputtgehen. Wen hast Du soviel lieber, dass du mit ihm gehen wirst?" Man benötigt schon einen Erwachsenen-Standpunkt, um zu erkennen, dass und wie die Problem- und Entscheidungssituation für die kindlichen Möglichkeiten unangemessen definiert ist.

Diese Dynamik erinnert an die Doppelbindungstheorie von *Gregory Bateson* (1956) et al. Wesentliche Elemente sind dabei, dass man 1. mit zwei unvereinbaren Anforderungen konfrontiert ist, dass man 2. keine Möglichkeit hat, den Anforderungen zu entinnen, und 3. ein Verbot besteht, einen Meta-Standpunkt einzunehmen und die Unvereinbarkeit aufzuzeigen. Wir haben hier absichtlich kein Beispiel logischer Unmöglichkeit gewählt,

um darauf abzuheben, dass aus dem kindlichen Bezugsrahmen auch andere Situationen verständlicherweise als unlösbar erlebt werden. Ob problematische Situationen zu Zwickmühlen und damit Ausgangspunkt für Dilemma-Dynamiken werden, hängt davon ab, ob vom Standpunkt der Betroffenen eine Zurückweisung oder Re-Definition der Fragestellung möglich ist.

In dem vorigen Beispiel bleibt der kleine Junge ratlos zurück. Neben den Schwierigkeiten, die eine solche Familiensituation ohnehin aufweist, bleibt ein berechtigtes Anliegen des Jungen zurück, jemanden zu haben, der die Situation besser versteht und ihm in angemessener Weise verständlich macht. Jemand, der die für den Jungen entstehenden Probleme so darstellt, dass er sie lösen kann, oder dass er die Freiheit erlebt, mit entsprechenden Gefühlen reagieren zu können, ohne sich für das Problem verantwortlich zu fühlen.

Zwickmühlen-Muster für die Lösung von Problemen und die Gestaltung von Beziehungen können auch über Modell-Lernen erworben werden, ohne dass dann für das Kind von außen konstellierte Zwickmühlen in der persönlichen Geschichte gefunden werden können. Die Zwickmühlen-Dynamiken werden von vorigen Generationen übernommen.

In der Familientherapie wird von *Ivan Boszormenyi-Nagy* (1973) der Begriff "split loyalty" beschrieben. Die Loyalität zu einem Familienmitglied beinhaltet (aus dem Bezugssystem des Kindes) die Illoyalität zu einem anderen. Da das Kind beiden Eltern gegenüber loyal sein möchte, entstehen gesplante Loyalitätsversuche.

Entdecken von Zwickmühlen

Wenn man sich als Therapeut gefangen fühlt, sich selbst in der Beschreibung des Zwickmühlen-Zirkels wiederfindet, hat man es vermutlich mit einer unaufgeklärten Zwickmühlen-Dynamik zu tun. Entweder man erlebt oder konstruiert selbst die Situation als Zwickmühle, ohne dass dies vom Klienten ausgeht, oder man hat, ohne es zu merken, eine Zwickmühlen-Definition des Klienten akzeptiert bzw. sich mit ihm beim Versuch, Probleme zu lösen, in eine Zwickmühlen-Dynamik eingelassen. Hier empfiehlt es sich, einen Schritt zurückzutreten und den impliziten Bezugsrahmen, in dem gearbeitet wird, anzusehen, statt "mehr", „gründlicher“, "tiefer" zu arbeiten. *Fritz Perls* formulierte sinngemäß: Es gehört zum Schwierigsten, das Offensichtliche zu sehen.

- Eine kleine Geschichte für Therapeuten: Ein Mann mit einem Fahrrad, auf dem er Sägespäne transportiert, kommt zur Grenze. Der Zöllner betastet den Sack von außen, findet nichts Verdächtiges und läßt ihn passieren. In den nächsten Wochen kommt der Mann täglich mit dem Sack Sägespäne auf dem Fahrrad zur Grenze. Zunehmend ist der Zöllner davon überzeugt, dass der Mann etwas schmuggelt, und untersucht den Sack mit den Sägespänen genauer: Er läßt ihn

ausleeren, durchleuchten, chemisch analysieren usw. Schließlich gibt er verzweifelt auf. - Was hat der Mann geschmuggelt? Fahrräder!

Um Zwickmühlen zu vermeiden oder zu entdecken, ist es wichtig, in Therapie-Situationen eigene Reaktionen aus dem Dilemma-Zirkel zu entdecken und ernstzunehmen; ebenso näher hinzusehen, wenn man selbst kein stimmiges Bild vom Problem des Klienten und vom Prozeß, über den das Problem inszeniert wird, formen kann. Erhöhte Aufmerksamkeit ist geboten, wenn man den Bezugsrahmen des Klienten nicht formulieren kann und sich aus der Gegenüberstellung mit dem Bezugsrahmen des Therapeuten keine Antithese im Inhalt wie im Prozeß formulieren läßt. Wiederholte Äußerungen des Klienten, dass er sich nicht richtig verstanden fühlt, oder dass eine Lösung für ihn unmöglich oder unannehmbar ist, sollten ebenfalls ernstgenommen werden. Eigene Reaktionen auf Zwickmühlen-Angebote in Therapiesituationen sollten, wenn möglich, nicht agiert, sondern für die soziale Diagnose (Analyse der Gegenübertragung) benutzt werden.

Wie fragt man nach Zwickmühlen? Hauptsächlich durch Fragen, die nach der Übersetzung von Sprachwendungen in konkrete Situationen oder nach der Bedeutung von konkreten Situationen für den Klienten fragen, nach Zusammenhängen zwischen Ereignissen und dem Bezugsrahmen des Klienten. Beispiele: Wie ist das geschilderte Ereignis ein Problem? - Was würde die Option für dich bedeuten? - Was würde geschehen, wenn du die dir unannehmbare Lösung ausprobieren würdest? - Was würde es für dich bedeuten, wenn ... ? - Dies ist geschehen, weil ... ? - Was geschieht, wenn ... ? - Was geschieht, wenn nicht ... ? - Wie erklärst du dir, dass ... ?¹

Therapeutischer Umgang mit der Dilemma-Dynamik

Oft zeigt es sich, dass ein Kind in einer Zwickmühlen-Situation die Schlußfolgerung zieht: "Es ist durch meine Schuld zu der Schwierigkeit gekommen und es ist mein Fehler, dass ich die Situation nicht lösen kann". Das heißt, das Kind übernimmt eine falsche Definition der Situation und ihrer Ursachen, ebenso die Idee, für eine Lösung der für das Kind unlösbaren Situation verantwortlich zu sein. Die Konfrontation eines Klienten, der im kindlichen Erleben eine solche Zwickmühle konstellierte und im Transaktionsprozeß abbildet, ist schwierig. Sagt der Therapeut diesem Klienten, dass er heute anders handeln kann und für sein jetziges Verhalten Verantwortung übernehmen soll, hört der Klient (auf die kindliche Zwickmühlen-Situation bezogen): "Du bist schuld. Du mußt das

Problem lösen". Der Klient wird die Verantwortung für die heutige Zwickmühlen-Situation ablehnen, weil er seine heutige Verantwortlichkeit mit der ursprünglich übernommenen Verantwortung für eine fremdgestaltete Zwickmühle verwechselt.

Dabei kann man sich folgende Dynamik im kindlichen Erleben des Klienten vorstellen: "Als erstes möchte ich Anerkennung und Bestätigung dafür, dass es nicht mein Fehler war, und ich möchte, dass meine Verzweiflung verstanden und als berechtigt anerkannt wird. Wenn ich Verantwortung übernehme, heißt das, es war und ist mein Fehler. Sage ich aber, es ist nicht mein Fehler, und die anderen sollen die Situation klären oder für mich lösen, werden mir die gleichen Vorwürfe gemacht, die ich selbst schon lange erlebe, aber als unberechtigt empfinde."

Als therapeutische Haltung ist es hier wichtig, sich nicht in der Zwickmühlen-Konstellation fangen zu lassen, aber zugewandt und interessiert zu bleiben, auch wenn die Situation unklar ist. Der Klient inszeniert ja gerade deshalb eine Zwickmühlen-Situation, weil er hofft, dass diesmal eine Lösung möglich wird. Um positiv reagieren zu können, ist es für den Therapeuten sehr nützlich, zwischen der Ebene des kindlichen Erlebens und der heutigen Inszenierung der Zwickmühlen-Konstellation durch den Erwachsenen zu unterscheiden. Dementsprechend ist es hilfreich, diese beiden Persönlichkeitsanteile im anderen getrennt anzusprechen.

Zum Kind kann man sinngemäß folgendes sagen: "Es ist möglich, dass du dich in einer Zwickmühle gefangen fühlst und darüber verzweifelt bist. Und ich glaube, dass du zu Recht verzweifelt bist über die Art und Weise, wie du die Situation erlebst. Ich kann gut verstehen, dass es dein Wunsch ist, dass jemand anderes dir hilft, deine Situation besser zu verstehen und so zu definieren, dass du dich gut fühlen und etwas Sinnvolles tun kannst. Du brauchst nicht länger zu kämpfen. Es gibt eine Lösung für dein Problem, aber sie sieht anders aus, als du bisher angenommen hast. Es ist nicht dein Fehler, dass du keine Lösung gefunden hast. Es war nicht deine Schuld."

Dadurch stelle ich mich als Therapeut auf die Seite des verzweifelten Kindes und zeige dem Klienten so Verständnis für seine Lage, ohne seinen Bezugsrahmen zu teilen. Ich gebe ihm Schutz und Erlaubnis. Häufig fließen hier die ersten Tränen, und der Klient kann im Erleben aus der Dilemma-Dynamik aussteigen und erinnert Kindheitssituationen, die mit dieser Beschreibung angesprochen wurden.

Dem Erwachsenen sagen wir getrennt davon sinngemäß etwa folgendes: "Heute ist die Situation anders als früher. Ich verstehe, dass du Situationen und Erleben in Szene setzt, die deinem früheren Erleben ähnlich sind, da das Bedürfnis, in solchen Situationen Lösungen zu erfahren, noch unbefriedigt geblieben ist. Heute allerdings bist du es, der diese Situationen hervorruft. Dafür kannst du auch heute Verantwortung übernehmen, was den Vorteil hat, dass du, mit unserer Hilfe, herausfinden kannst, wie du dich in verzweifelten Situationen bringst, und wie du stattdessen befriedigende

¹ Eine prägnante Darstellung der Bedeutung von Bezugsrahmen und den Fragen nach dem Bezugsrahmen ist in der Literatur über neuro-linguistische Programmierung zu finden. (Zum Beispiel bei *Lankton* (1980): *Practical Magic*; dort insbesondere: "MetaModel-Questions", S. 50 ff und "Mapping and Incongruity", S. 77 ff.)

Lösungen finden kannst." Dann wieder zum Kind: "Das heißt aber nicht, dass es damals dein Fehler war."

So wechseln wir zwischen dem Kind und dem Erwachsenen hin und her. Den Erwachsenen laden wir zum Denken und zum Verstehen ein und zeigen auf, dass die Fortsetzung des Leidens in der bisherigen Weise keinen Sinn hat. Dem Kind zeigen wir Verständnis für sein bisheriges Leiden und erkennen die bisherigen Anstrengungen an, auch wenn sie vom Erwachsenenstandpunkt aus nicht sinnvoll waren. Gleichzeitig vermitteln wir dem Kind Hoffnung. Durch dieses Vorgehen erfährt der Klient in seinem kindlichen Erleben Erleichterung, kommt eher in Kontakt mit ursprünglichen Gefühlen und ist eher bereit, auf erwachsene Weise mitzuarbeiten, um die Logik und die Dynamik der inszenierten Zwickmühlen aufzudecken, um Alternativen zu entwickeln und zu realisieren.

Soweit möglich, kann der Therapeut von der Definition, dass eine Zwickmühle besteht, ausgehend formulieren, wie er sich die Zwickmühle, in der das Kind damals gewesen sein muß, vorstellt. Hier helfen die Interpretation der beobachteten Dynamik und Intuition. Gleichfalls könnte er oder die Gruppe für das heutige Zwickmühlen-Erleben und den zugrundeliegenden Bezugsrahmen Ideen entwickeln. Damit wird dem Anliegen des Kindes, dass "die anderen" sich des Problems annehmen, entsprochen, aber auf konstruktive Weise.

Selbst wenn die Formulierungen zunächst allgemein oder ungenau sind, fühlt sich der Klient oft dennoch verstanden, wenn der Zwickmühlen-Charakter der Beschreibung deutlich wird. Er begreift intuitiv, dass er verstanden wird und sich hier eine Lösung anbietet. Dementsprechend trägt er zunehmend zu treffenderen Analysen bei. Im Wechselspiel mit der inhaltlichen Analyse der jeweiligen Zwickmühle kann die allgemeine Zwickmühlen-Dynamik mit ihren oben beschriebenen typischen Verwechslungen aufgezeigt und der Bezugsrahmen des Klienten so redefiniert werden, dass die Zusammenhänge funktional werden.

Lernt der Klient, Zwickmühlen-Probleme anzugehen, ohne sich im Agieren der Zwickmühlen-Dynamik zu verzehren, ist der Zwickmühlen-Zirkel dauerhaft unterbrochen.

Der Gebrauch von Bildern und Metaphern

Da Klienten, solange sie im Dilemma-Zirkel gefangen sind, für Erklärungen an das Erwachsenen-Bewußtsein wenig aufnahmebereit sind, helfen Metaphern, sie in ihrem Erleben anzusprechen und Interesse zu wecken.

- Wir erzählen z. B. die Geschichte eines japanischen Soldaten, der 30 Jahre nach Kriegsende im Dschungel gefunden wurde und immer noch glaubte, es wäre Krieg. Einmal war es für diesen Soldaten sicher schwierig zu glauben, dass der Krieg längst vorbei war, und zu akzeptieren, dass die Welt, in der er subjektiv

gelebt hat, sich von der Welt draußen völlig unterschied. Allein zu ertragen, so lange unnötigerweise im Kriegszustand gelebt zu haben, stellt eine erhebliche Belastung dar. Um wieder in der anderen Welt teilzunehmen, kann der Soldat nicht mehr seinen alten Lebensgewohnheiten folgen. So vieles, was er in seinen persönlichen, langen Kriegsjahren an Entwicklung der Welt draußen nicht miterlebt hat, muß jetzt neu erfahren, vielfältige Anpassungen an diese Welt neu gelernt werden. Dies bedeutet zusätzlich psychischen Streß. Manche alten Kämpfer haben nicht die Kraft, im Frieden zu leben und, statt zu kämpfen, all das zu lernen, was man zu einem Leben in Frieden braucht. Viele suchen sich neue Kriegsschauplätze, damit die äußere Welt mit dem inneren Erleben von Krieg und der Notwendigkeit zu kämpfen wieder übereinstimmt. Doch dieser japanische Soldat hat die enorme Herausforderung angenommen, verzichtet darauf, weiter im Krieg zu leben, und ist bereit, von seinem alten Leben Abschied zu nehmen und die Schwierigkeiten, die mit dem Erlernen von viel Neuem einhergehen, auf sich zu nehmen. Dies setzt wahrlich das Durchhaltevermögen und den Mut eines alten Soldaten voraus.

In dieser Geschichte wird auf symbolischer Ebene die Situation und die Schwierigkeit eines Menschen, dessen Leben und Selbstverständnis sich um das Durchhalten in einer eingeschränkten Erlebniswelt gebildet hat, angesprochen. Ebenso werden die Schwierigkeiten beim Entdecken einer neuen Welt und ihrer Anforderungen anerkannt. Kampfesmut und Durchhaltevermögen werden positiv für diese neue Aufgabe umgedeutet.

Eine abgewandelte Version einer Geschichte von *Kafka* bietet sich an, um die Lösung einer Zwickmühle auf der Meta-Ebene abzubilden:

- Es geht um eine Person, die auf einer Reise ist. Bei einem Stadtrundgang kommt sie in ein Gebäude, von dem sich herausstellt, dass es ein altes Gericht ist. Zufällig kommt der Reisende in eine laufende Verhandlung und hört zu. Allmählich stellt er zu seiner Verwunderung fest, dass über ihn verhandelt wird. Zuerst will er es nicht wahrhaben, bleibt aber und versucht schließlich, gegen die Anklagen zu kämpfen, verfällt in Resignation, verzweifelt und kämpft schließlich wieder. Doch am Ende wird er verurteilt und hat die Wahl zwischen Erhängen und Erschießen.

Auf diese Weise wird das momentane Erleben des Klienten abgebildet. Dann bieten wir, wie bei der Soldatengeschichte, eine mögliche Lösung auf metaphorischer Ebene an:

- Der Anfang der Geschichte mit einer anderen Person bleibt derselbe. Nachdem der Reisende festgestellt hat, dass über ihn verhandelt wird, und den starken Impuls verspürt, dagegen zu kämpfen, erinnert er sich daran, wie er in die Geschichte hineingekommen ist, steht leise auf und verläßt die Verhandlung, um weitere Sehenswürdigkeiten in der Stadt anzuschauen.

Weitere Bilder können Aspekte von Zwickmühlen-Konstellationen aufzeigen:

- Jemand hält mit beiden Händen die Enden zweier Seile, die rechts und links von ihm aufgehängt sind. Er versucht, sie miteinander zu verknüpfen, doch sind sie so weit voneinander entfernt, dass sie nicht verknüpft werden können. Er will

aber keines der beiden Seile loslassen, da er fürchtet, sie sonst allein nicht mehr zusammenzukriegen.

- Oder: - Eine Menschenansammlung befindet sich in einem Raum, dessen Türen nur nach innen geöffnet werden können. Nachdem eine Panik ausgebrochen ist, stürzen sich alle Personen auf die Tür, und die nachfolgenden drücken gegen die zuerst gekommenen, so dass sich die Tür weder von innen noch von außen öffnen läßt. Die Rettungsmannschaften außerhalb können nur helfen, wenn die Menschen innerhalb des Raumes ihren bisherigen Versuch, aus der Tür zu kommen, vorübergehend aufgeben.

Bernd A. SCHMID, Dr. phil., ist Lehrendes Mitglied der Transaktions-Analyse und Vorsitzender des Ausbildungs-Ausschusses der DGTA. Er leitet zusammen mit dem Psychiater Gunthard WEBER das Institut für Systemische Therapie und Transaktionsanalyse in Wiesloch.

Zusammenfassung

Eine Zwickmühle wird als ein Erlebens- oder Verhaltensproblem definiert, bei dem alle verfügbaren Lösungsideen im Erleben des Klienten unannehmbar sind. Daher fühlt er sich in Dilemmata gefangen und irrt zwischen typischen Positionen des Dilemma-Zirkels hin und her. 1) Kämpfen - 2) Resignieren - 3) Verzweifeln - 4) Leugnen. Typische Denk-, Erlebens- und Verhaltensweisen und deren Hintergrund werden ebenso beschrieben wie therapeutische Strategien, Zwickmühlen zu entdecken und aufzulösen.

Summary

To be in a double mill is here defined as a state of mind where all available possible solutions appear unacceptable to the client. He perceives himself caught in a dilemma and wanders around between four typical positions in the dilemma-circle: 1) fight - 2) resignation - 3) despair - 4) denial. Typical patterns of thinking, experiencing and behaving and the background are described as well as therapeutic strategies to discover double mills and to dissolve them.

Literatur

- *Berne, E.*, Games People Play. New York: Grove Press, 1964; dt.: Spiele der Erwanen. Reinbek b. Hamburg: Rowohlt, 1967
- *Bateson, G.*, Towards a Theory of Schizophrenia. Behavioral Science 1956, 1, 246-251; dt.: Auf dem Wege zu einer Schizophrenie-Theorie. In: *Bateson, G. et al.*, Schizophrenie und Familie. Hrsg.: *Habermas, I.*, Frankfurt / Main: Suhrkamp, 1969, 11-43
- *Boszormenyi-Nagy, I., Spark, G.*, Unsichtbare Bindungen: Die Dynamik familiärer Systeme. Stuttgart: Klett-Cotta, 1981 (Original 1973)
- *Lankton, St.R.*, Practical Magic: A Translation of Basic Neuro-Linguistic Programming into Clinical Psychotherapy. Cupertino, CA: Meta Publications, 1980

Anschrift des Autors:

Dr. Bernd A. Schmid
Schloßhof 3
D-69168 Wiesloch