

Adelheid Gerstenberg, Jg. 1947, Leiterin des Dan Casriel Institutes in Hadamar (seit dem Tod ihres Mannes Dr. Ingo Gerstenberg 2004), Bonding-Psychotherapie-Lehrtherapeutin.

Dan Casriel Institut
Hirsennühle, Stadtteil Oberzeuzheim, D- 65589 Hadamar
Tel. 06433-3382 Fax 06433-81133
info@Dan-Casriel-Institut.de
www.dan-casriel-institut.de

Was braucht der Mensch?

Über das Menschenbild in der Bonding-Psychotherapie nach Dan Casriel

Der Zettel des Brauchens

Viele kenne ich, die laufen herum mit einem Zettel

Auf dem steht, was sie brauchen.

Der den Zettel zu sehen bekommt, sagt: das ist viel.

Aber der ihn geschrieben hat, sagt: das ist das wenigste.

Mancher zeigt stolz seinen Zettel

Auf dem steht wenig.

Bertolt Brecht

1. Warum überhaupt Glück?

In der Ausgabe der ZEIT vom 5. Juli 2007 wird die Frage, was der Mensch braucht, aus der Sicht von Ökonomen, Philosophen und Soziologen diskutiert und die Frage gestellt: „Wir alle streben nach dem persönlichen Glück. Aber können wir glücklich sein, wenn wir auf Kosten der Armen leben?“ Können wir es uns angesichts des Skandals, dass eine Milliarde Menschen nicht das Notwendigste zum Leben hat - kaum zu essen, kein sauberes Wasser, keine medizinische Hilfe, keinen Schutz, - erlauben, nach Seelenruhe und „ein bisschen Frieden“ zu suchen, solange wir, die Satten, das Elend der anderen, der überwältigenden Mehrheit der Weltbevölkerung, auf dem Gewissen haben?

Auf unseren „Zetteln des Brauchens“ steht viel: Nahrung, Kleidung, Wohnung, Telefon, Fernsehen, Urlaub, Versicherungen, Bürgerrechte, Versorgung in Krankheit und Alter. Sogar Hartz-IV-Empfänger, so sagen „wohlhabende Liebhaber des Verzichts“, seien gut dran im Vergleich mit den Ärmsten. Gleichzeitig haben wir in Deutschland überdurchschnittlich viele Menschen, auch schon Kinder und Jugendliche, die unter chronischer Depression, psychosomatischen chronischen Beschwerden, unter Schlaflosigkeit und Ängsten leiden und sich mit Chemikalien und Suchtmitteln aller Art betäuben. Nirgendwo sonst in Europa gibt es so weit verbreitet psychotherapeutische Kliniken und überlastete Psychotherapeuten mit langen Warteschlangen.

„Aber warum überhaupt Glück?“ fragt die Journalistin Elisabeth von Thadden in ihrem Artikel, „Hat Sigmund Freud nicht ein für alle Mal festgehalten, dass mehr nicht zu machen sei, als unerträgliches Leiden in normales menschliches Unglück zu verwandeln?“

Genau an diesem Punkt entzündete sich der Widerspruch des von einem Schüler Freuds ausgebildeten amerikanischen Analytikers **Dr. Dan Casriel**, 1966 Präsident der „American Psychiatric Association“, der 1972 das Buch herausgab „**A scream away from happiness**“,

in dem er aufgrund seiner klinischen Erfahrung mit drogenabhängigen kriminellen Jugendlichen in „Daytop Village“ in New York, einer staatlich geförderten therapeutischen Gemeinschaft zur Resozialisierung von jungen Suchtkranken, die Bonding-Psychotherapie entwickelte, nachzulesen im Handbuch der Psychotherapie II, hrsg. V. J. Raymond & J. Corsini 1983.

Die Bonding-Psychotherapie, welche die Grundbedürfnisse des Menschen in den Mittelpunkt stellt und seelische Krankheit als ein für die westliche Zivilisation typisches „Mangelsyndrom“ versteht, wird seit den siebziger Jahren in psychosomatischen Kliniken, in der Rehabilitation Drogenabhängiger und in psychotherapeutischen Praxen in Deutschland, Italien, den Niederlanden, Schweden, Portugal u.a. und in den USA erfolgreich angewandt. 1984 gründete Dr. Ingo Gerstenberg (+), Facharzt für psychotherapeutische Medizin, der von Casriel persönlich im Bonding-Prozess ausgebildet wurde, in Hadamar bei Limburg ein psychotherapeutisches Institut, das er in Erinnerung an seinen Lehrer „Dan Casriel Institut“ nannte. In mehrtägigen Gruppen, in denen ein Team von Therapeuten, Mitarbeitern und „Klienten“ eine „therapeutische Gemeinschaft“ bilden, erfahren Menschen ihren Mangel an Nähe und Verbundenheit mit anderen, der sich in seelischen und körperlichen Symptomen ausdrückt. Sie lernen, ihr Beziehungsverhalten so zu verändern, dass das biologisch verankerte Bedürfnis nach „Bonding“ und Bindung, darauf aufbauend die Bedürfnisse nach bindungsbezogener Autonomie, Wertschätzung der eigenen Person und des Anderen, nach angemessener Sorge für das körperliche Wohlbefinden, nach Identität und Spiritualität ausreichend befriedigt werden können.

Was also fehlt in unserer materiell reichen übersättigten Gesellschaft auf dem „Zettel des Brauchens“? Warum sind wir nicht glücklich?

2. A scream away from happiness

Es ist sicher kein Zufall, dass Casriel gerade unter den materiell verwöhnten Kindern im Zentrum des reichen zivilisierten Westens, in New York, seelische Verwahrlosung und sozial-psychisches Elend vorfand. Als Arzt erlebte er seine Hilflosigkeit, mit den Mitteln der Sprache und analytischer Deutung, gut für seine Patienten aus der bürgerlichen Mittelschicht, diese im Überlebenskampf der Städte knallhart gewordenen und seelisch gepanzerten Menschen zu erreichen, für die Vertrauen und Zuwendung bedeutet, dass dieser „nette Mensch“ mich missbrauchen, kaufen, betrügen und belügen oder umbringen will!

Nein, Casriel konnte nicht im analytischen Sessel sitzen bleiben. In den Encounter-Gruppen von SYNANON (Gemeinschaft zur Rehabilitation von Drogen- und Alkoholkranken) erlebte er hautnah den intensiven Ausdruck von Gefühlen, vor allem von Wut, mit der die Gruppenteilnehmer schonungslos, Auge in Auge, gegenseitig ihr destruktives, abwehrendes, beziehungsvermeidendes, manipulatives, unverantwortliches oder rücksichtsloses Verhalten konfrontierten und erlebte zu seiner Überraschung, „wie sich ...der böartige Zorn in zärtliche Zuneigung verwandelte...“, so Casriel in „A scream away from happiness“, dass durch den emotionalen Ausdruck aversiver Gefühle menschliche Nähe entstand und Freude, Lebensmut und kreatives Arbeiten miteinander möglich wurden. Er verstand, dass hinter der Abwehr und Feindseligkeit, hinter den körperlichen und seelischen Symptomen, das tiefe menschliche Bedürfnis steht, mit anderen verbunden zu sein.

In den folgenden Jahren bis zu seinem Tod 1983 entwickelte Casriel in seinem AREBA Institut in New York (Accelerated Reeducation of Emotions, Behaviours and Attitudes)

und auf seinen Reisen in Europa, wo er 1975 mit Walther Lechler, dem damaligen Chefarzt der psychosomatischen Klinik Bad Herrenalb, zusammenkam, Schritt für Schritt, durch Versuch und Irrtum, wie er erzählte, **das therapeutische Konzept der Bonding-Psychotherapie, in deren Zentrum das menschliche, biologisch verankerte Grundbedürfnis nach emotionaler Offenheit verbunden mit körperlicher Nähe steht: Bonding.**

Sein Verdienst war es, früh zu erkennen, dass ein großer Teil der seelischen Probleme, der Unzufriedenheit und Leere zwischen den Menschen trotz materiellen Wohlstandes, Ausdruck der verkümmerten Fähigkeit ist, Angst, Schmerz, Wut, Liebe und Freude wirklich „in the guts“ zu fühlen und vertrauensvolle Nähe zu anderen zuzulassen, Liebe zu geben und Liebe zu empfangen und damit das Bedürfnis nach Verbundensein zu erfüllen.

Stattdessen werden Gefühle nur oberflächlich als Ängstlichkeit, seelische Taubheit oder Erstarrung, als Feinseligkeit, als „auf der Hut sein“, als ärgerlicher, depressiver resignativer Rückzug erlebt und in vielfältigen körperlichen, psychischen und antisozialen Symptomen destruktiv gegen sich selbst (langfristiger Selbstmord durch selbstschädigendes Verhalten oder „unbewusster“ Suizid z.B. beim riskanten Autofahren) oder gegen andere (in Form von Machtspielen und Mobbing) ausagiert.

Abgeschnitten von den wirklichen Gefühlen und eigenen Bedürfnissen funktioniert man Tag für Tag, betäubt sich mit Arbeitswut, Alkohol, Schmerz- und Schlafmitteln, Konsum, Internetsurfen, greift nach den Erregungen des Augenblicks, benutzt Zwangssex ohne Gefühl, ist süchtig nach Anerkennung und Macht, all das benutzt man, um das Gefühl lebenslanger Deprivation zu mildern.

Casriel 1972 in „A scream away from happiness: „Millionen spielen Rollen: im Beruf, wenn wir unserem Chef Feuer geben; mit unseren Nachbarn, wenn wir vorgeben, herzliche Gastgeber zu sein; mit unseren Kindern, wenn wir versuchen, ihre „Kumpel“ oder „Freundin“ zu sein; mit der Partnerin, wenn wir Bücher über sexuelle Techniken durcharbeiten und danach streben, gute Liebhaber zu werden. Wir unterdrücken unsere ehrlichen Gefühle, während wir uns bemühen, das gesellschaftlich Angemessene zu tun. „Bleib unbeteiligt!“ „Mach kein Aufsehen!“ „Werde nicht zornig!“ „Hab keine Angst!“ Oder in der Sprache der Jugend: „Cool bleiben!“

Um diese Rollen spielen zu können, müssen wir unsere Gefühle einfrieren und emotional abschalten. Diese emotionale Verkümmern, verbunden mit einem chronischen Mangel an „Bonding“, an vertrauensvoller Verbundenheit und Nähe mit anderen, hat einen hohen Preis. Beziehungen zerbrechen daran, Menschen werden krank, vereinsamen und sind zunehmend unfähig, längere Bindungen aufrechtzuerhalten. Das ist Unglück, wirkliches chronisches Leiden. Auf dem Hintergrund dieses Wissens und der Erfahrung mit Kranken forderte Casriel seine Patienten auf: „Fight for Your happiness, as if Your life depends on it!“ Nicht selbstbezogener Hedonismus und egoistische Selbstverwirklichung war damit gemeint, sondern die Entwicklung gesunder, freundlicher, nährender Beziehungen.

3. Süchtig nach Liebe

Wie recht Casriel mit seiner Diagnose unserer westlichen Gesellschaft hatte, bestätigen die neuesten neurobiologischen Forschungen, z.B. die Arbeit des Mediziners und Psychiaters Joachim Bauer in seinem Buch „Prinzip Menschlichkeit. Warum wir von Natur aus kooperieren.“, aus dem ich hier zitiere. Darin stellt er an der Seite einer wachsenden Zahl von Wissenschaftlern das Menschenbild Darwins, das den „struggle for life“ und die

Aussonderung der Schwächsten und Auslese der Tüchtigsten als biologische Grundeigenschaft aller Lebewesen propagiert und das vor allem in Deutschland eine gewaltige Resonanz fand, in Frage. Wir wissen, in welche Brutalisierung der Menschen dieser „Prozess der Auslese unter dem Druck des Überlebenskampfes...als treibende Kraft für die Entwicklung der Arten von „niederen“ zu „höheren“ Wesen“ geführt hat.

Es geht in dieser Diskussion um etwas Grundsätzliches: Schreitet die Evolution tatsächlich nach dem Prinzip des Kampfes ums Dasein voran, sind unsere Gene „egoistisch“ und muss der Mensch darum, wie Darwin es formulierte, dem Kampf und der Aggression ausgesetzt bleiben? Neueste Erkenntnisse der Neurobiologie lassen das Ziel menschlichen Verhaltens „in einem völlig neuen Licht erscheinen.“

Wohin denn zielen die „Antriebsaggregate des Lebenswillens“? Oder was sind aus der Sicht des Gehirns Ziele, für die es sich einzusetzen lohnt? In der Erforschung von Suchtkrankheiten war lange unklar, was den heftigen „Suchtdruck“ bei Abhängigen auslöst, der in hohem Maße den Menschen dazu bringt, alles zu tun, um sein Ziel, den nächsten Drogenkick oder die nächste Zigarette oder das nächste Glas Bier zu bekommen, koste es, was es wolle!

Am Ende jahrelanger Suchtforschung steht die Erkenntnis, dass Nikotin, Alkohol und Kokain im Gehirn den Botenstoff Dopamin freisetzen, der sowohl im Gehirn als auch im ganzen Körper die Wirkung einer Dopingdroge hat: Es wird das Gefühl des Wohlbefindens, der Konzentration und der Handlungsbereitschaft erzeugt und sorgt dafür, dass das Lebewesen genügend Energie und Motivation hat, sich vorwärts zu bewegen. Zusätzlich werden weitere körpereigene Opioide wie Endorphine (bekannt als „Glückshormone“) freigesetzt, die auf die Emotionszentren des Gehirns einwirken und das Selbstgefühl, die Lebensfreude fördern, die Schmerzempfindlichkeit vermindern und das Immunsystem stärken.

Ein in welcher Art auch immer stoffabhängiger Mensch besorgt sich sein „Glück“ durch Chemikalien. Er vermeidet und verfehlt damit das Ziel und den eigentlichen Sinn, für das wir neurobiologisch bestens ausgerüstet sind. Was auch die Fachwelt überrascht hat: Das natürliche Ziel der Motivationssysteme sind gelingende Beziehungen und soziale Gemeinschaft!

Joachim Bauer:“ Kern aller Motivation ist es, zwischenmenschliche Anerkennung, Wertschätzung, Zuwendung oder Zuneigung zu finden und zu geben. Wir sind - aus neurobiologischer Sicht - auf soziale Resonanz und Kooperation angelegte Wesen.“(S.34)

2003 erschien tatsächlich ein wissenschaftlicher Artikel mit dem Titel „Ist soziale Bindung eine Suchtkrankheit?“, eine Frage; die mit einem klaren Ja beantwortet wurde!

Der Hirnforscher Russell Fernald von der Stanford University prägte den Begriff „social brain“(S.35), der unterstreicht, dass **nichts unsere Motivationssysteme so stark aktiviert wie der Wunsch, von anderen gesehen zu werden, soziale Anerkennung zu finden und Liebe zu erfahren, dass wir süchtig sind nach Liebe!**

Damit sind wir wieder bei den jungen drogenabhängigen kriminellen Straftätern angelangt, mit denen Casriel in den siebziger Jahren arbeitete. Abgebrochene Bindungen, Verlust von wichtigen Bindungspersonen, soziale Isolation oder Ausgrenzung führen zu Apathie und zum Zusammenbruch der Motivation zu leben, zu Gefühlen der Sinnlosigkeit, Auslöser von Depression, sozio- psychisch-körperlichen Lebenskrisen und Süchten.

Heute, nach über 30 Jahren, hat sich am desolaten Zustand einer großen Zahl von Jugendlichen nichts verbessert, im Gegenteil. Nicht nur in Großstädten, auch auf dem flachen Land finden an Wochenenden „Massenbesäufnisse“ statt mit Kindern knapp über 10 Jahren, die sich buchstäblich zu Tode saufen, und es sind durchaus Kinder aus „guten“ Familien.

Was braucht der Mensch zum Glück? Die Wissenschaftler bestätigen, was **Walther Lechler**, ehemaliger Chefarzt der psychosomatischen Klinik Bad Herrenalb in Einklang mit Dan Casriel immer und immer wieder „predigte: **„Nicht die Droge ist`s, sondern der Mensch!**

Und Joachim Bauer: „Die stärkste und beste Droge für den Menschen ist der andere Mensch.“(S.52)

Für unsere Zukunft, für unser Überleben könnte es darauf ankommen, ob wir das, wofür wir biologisch bestens ausgestattet sind, nämlich gute, glückliche Beziehungen untereinander zu pflegen, nutzen und damit erhalten: “Use it or loose it“ gilt für das Funktionieren aller biologischer Systeme. Untersuchungen zeigen, dass die Leistungsfähigkeit von Kindern, ihr Erfolg oder Misserfolg nicht nur von ihrer Begabung sondern entscheidend davon abhängt, ob eine erwachsene Person da ist, die sieht, zuhört und sich für ihr Tun interessiert.

„Bleiben während der Kindheit und Jugend gute Beziehungserfahrungen aus, hat dies fatale Folgen für die spätere Beziehungsfähigkeit der betroffenen Individuen.“ (Bauer, S.53) und damit für die Fähigkeit, feste Bindungen einzugehen und zu halten, Kinder großzuziehen und für die Alten zu sorgen - Herausforderungen, die keinen schnellen „Glückskick“ bringen, sondern nur mit Geduld und von belastbaren sicher gebundenen Menschen langfristig zu meistern sind.

4. Der abhängige Mensch oder „Hättest Du mich festgehalten!“ (Jirina Prekop)

Casriel hatte verstanden, was der Mensch braucht. Er begriff Krankheit als ein „Mangelsyndrom“, als sozio-psycho-somatischen Notstand, wie Walther Lechler es nannte.

Casriel war während des Koreakrieges als Psychiater auf Okinawa stationiert und konnte dort bei den Einheimischen beobachten, wie entspannter haltender Körperkontakt und emotionale Offenheit, für unsere Verhältnisse im Übermaß, gepflegt wurden, sodass diese Menschen, gut „gebondet“ und satt an Bindung gewaltfreie freundliche Beziehungen führen konnten.

Sicher hat ihn auch seine Erfahrung in den Synanon-Encountergruppen beeinflusst, in denen durch die radikale Konfrontation des Symptoms die darunterliegende Verletzung, die Sehnsucht, gesehen und angenommen zu werden, überhaupt erst sichtbar werden konnte und in der haltgebenden **therapeutischen Gemeinschaft** korrigierende Beziehungserfahrungen möglich wurden.

Casriel verstand einen seelisch kranken Menschen als jemanden, der in seinem psychosozialen Grundbedürfnis nach Nähe, sicherer Bindung und zwischenmenschlichem Vertrauen verletzt worden ist. Er sagte zu seinen Patienten immer wieder: Es ist nicht deine Schuld, dass du dich nicht liebenswert, nicht gut genug oder nicht berechtigt fühlst, da zu sein, die Zuwendung und die Bestätigung anderer zu brauchen, Fehler zu machen, nein zu sagen und du selbst zu sein. Es sind die kulturellen gesellschaftlichen deprivierten Bedingungen, die dich so geprägt haben!

Wörtlich sagte er weiter: “Aber genau diese muss durchbrochen werden, um herauszufinden, was die Natur uns fühlen lassen wollte, und das, was zu glauben ihr konditioniert wurdet, ist nicht die Wahrheit...Es ist nur die Wahrheit eurer Kindheit. Es ist nicht die natürliche Wahrheit, weil die Natur wollte, dass wir Liebe füreinander empfinden...Menschen sind keine Einzelgänger wie Katzen, wir sind Wesen mit dem Bedürfnis nach Nähe und Bindung. Wir brauchen einander, und dieses biologische Bedürfnis wurde von der Natur entwickelt, um uns dabei zu helfen, zu überleben.“(Casriel 1982, zitiert aus Konrad Stauss, Bonding-Psychotherapie, Grundlagen und Methoden, 2006)

Zentral für das Bild vom Menschen in der Bonding-Psychotherapie ist der Mensch als einer der abhängig ist, der braucht, der bedürftig ist. Im Grimm'schen Wörterbuch von 1854 steht das Wort „bedürfen“ noch neben dem Wort „Notdurft“. (DIE ZEIT, s.o.) Es zeigt die große

Dringlichkeit, Unaufschiebbarkeit und Notwendigkeit, die in dem Wort „bedürfen“ und „Bedürfnis“ steckt!

In seinen Bondinggruppen, an denen nicht nur Suchtkranke, sondern auch „normale Neurotiker“, Menschen mit Ängsten, eingefrorenen Gefühlen, Depressionen und Beziehungsproblemen kamen, führte er, angestoßen von seinen Patienten, das sog. **„Ganzkörper-Bonding“** ein, in der einer den anderen stehend oder liegend in den Armen hält, eine Position, die von dem Analytiker Tillmann Moser als **„eine idealtypische Form des Haltens“** beschrieben wurde, **„die ein Maximum an biologischem Schutz zur Verfügung stellt, damit man seine ängstlichen, wütenden oder schmerzhaften Gefühle ausdrücken kann.“** (Konrad Stauss, Bonding-Psychotherapie. Grundlagen und Methoden, 2006, S.33) Die Gruppenteilnehmer erfahren auf diese Weise oft zum ersten Mal den Halt, den eine Mutter ihrem in Panik oder Schmerz sich krümmenden Säugling gibt, indem sie ihn frontal an ihren Körper drückt und „festhält“ (**Jirina Prekop, Hättest Du mich festgehalten!** Grundlagen und Anwendung der Festhaltetherapie.). Diese Erfahrung von Gehaltensein gerade mitten in tiefstem Schmerz, in Angst und Wut, wo wir uns am liebsten verkriechen wollen, ermöglicht den tiefen Ausdruck der Gefühle und Verletzungen, die oft lebenslang eine Zuwendung zum anderen und eine Annahme der eigenen Gefühle und Bedürfnisse blockieren.

Der Schrei, der beim Bonding als Werkzeug eingesetzt wird, um mit tiefen eingefrorenen Emotionen in Kontakt zu kommen, zu fühlen und auszudrücken, ist nicht nur ein Mittel zur emotionalen Entlastung und zum Stressabbau, sondern auch notwendig, um das emotionale Beziehungsmuster, das sich im Gehirn eingepägt hat und unsere Körperwahrnehmung, unser Fühlen, Denken, Verhalten und unsere Bewertung von Situationen steuert, zu aktivieren und eine anhaltende Veränderung zu bewirken. Dies entspricht der **„experiential confrontation“**, die in der Psychotherapieforschung als eine der wirksamsten Interventionen gilt. (Stauss, S.170ff) „Man muss in der Therapie das hervorrufen, was man beseitigen will, um es zu beseitigen. Je totaler der Prozess des Wiedererlebens, je stärker die emotionalen und leiblichen Regungen angesprochen werden, die in der traumatischen Situation abgelaufen sind, desto vollständiger wird die Lösung.“(H.G.Petzold 1990 in Stauss, S.171)

Der Schrei, in Kontakt mit den anderen, entweder stehend Auge in Auge oder in haltender Umarmung - als therapeutische Intervention - hilft, über das Symptom und die intellektuelle Abwehr hindurch zu kommen hin zu jenen emotional, körperlich und in Lebenseinstellungen gespeicherten Erfahrungen, die das Symptom hervorgerufen haben.

Darüber hinaus, so beschreibt es Walther Lechler in seiner Darstellung des „Herrenalber Modells“(2007), erlaubt der Schrei Menschen in einem geschützten Rahmen und mit wohlwollender Begleitung der anderen, die durch ähnliche Erfahrungen gehen, „...all das Unaussprechliche in uns zum Ausdruck zu bringen, wofür es in der ganzen Welt keine Worte und Wörter gibt... ein Erlebnis einer ungeheuren Befreiung.“ (S.15 f.)

Dass der Bonding-Prozess neben der stressabbauenden entspannenden kathartischen Wirkung auch langfristige Verhaltensänderungen möglich macht, zeigen neueste klinische Untersuchungen, die nachweisen, dass sich ein unsicherer, ängstlich vermeidender Bindungsstil durch Bondingarbeit verändern lässt hin zu einem sicheren Bindungs- und Beziehungsverhalten. (Konrad Stauss)

Wir brauchen einander. Wir brauchen, um nicht krank und abhängig zu werden von toten Ersatzobjekten und „falschen Göttern“ - und das wusste Casriel. Walther Lechler und viele andere vor und nach ihnen, lange bevor es wissenschaftlich belegt und erforscht war - die Erfahrung einer angstfreien Nähe zum anderen und wir brauchen ebenso die innere Verbindung zu uns selber. Viele Menschen müssen erst lange Zeit im geschützten Raum der Gruppe mit ihrem ganzen Körper gehalten werden und ihre Angst, ihre Wut, ihren Schmerz,

ihren „**qualvollen Hunger und Durst nach wirklichem Leben**“ (Walther Lechler, S.62), über ihre gefühlte Unzulänglichkeit, erfahren haben und ausgeschrien haben im Arm und im Spiegel eines anderen Menschen, um aus ganzem Herzen und aus voller Seele zu begreifen, dass sie leben dürfen, dass sie Mensch sind, liebenswert und gut genug, nicht durch Verdienst und Leistung, sondern als Geschenk für sich selbst und die anderen (**Grundbedürfnis Bonding**); dass sie Menschen sind, die Liebe brauchen, Hilfe, Verlässlichkeit, Freundschaft und ihre Gefühle und Bedürfnisse mit anderen teilen dürfen (**Grundbedürfnis Bindung**); dass sie ein Recht haben, neben den anderen gleichberechtigt, auf Augenhöhe, auf eigenen Beinen zu stehen und sich zu vertreten und zu unterscheiden (**Grundbedürfnis bindungsbezogene Autonomie**). Auf dieser Basis erst können sich die **Bedürfnisse nach Selbstwert, körperlichem Wohlbefinden, sicherer Identität und einer gelebten Spiritualität** (nach Stauss) entwickeln und sich in Krisen bewähren. Casriel drückte es einprägsam und amerikanisch so aus: „**I exist, I need, I am entited!**“

4. „Let go let God.“

Die eigentliche geistige Heimat der Bonding-Psychotherapie in Deutschland war, wie schon mehrfach erwähnt, die psychosomatische Klinik Bad Herrenalb in den siebziger und achtziger Jahren, als der damalige Chefarzt Dr. Walther Lechler Dan Casriel mehrmals in seine Klinik einlud, um die Bondingarbeit in sein Konzept der „Lebensschule“ zu integrieren.

(In dieser Zeit war auch Dr. Ingo Gerstenberg als junger Assistenzarzt in dieser Klinik tätig und wurde entscheidend geprägt und inspiriert für seine spätere Arbeit im Dan Casriel Institut in Hadamar, wie viele andere seiner Generation auch, die das Herrenalber Modell an unterschiedlichen Orten weiterführen.)

Walther, Dan und die „Herrenalber“ stimmen darin überein, dass „**Der Mensch des Menschen Arznei**“ ist (Sprichwort des Stammes der Wolf im Senegal). Sie haben am eigenen Leib erfahren, dass Menschen mit seelischen Störungen nicht krank sind, sondern an Symptomen des emotionalen Verhungerns leiden. „Die Menschen sind am Verhungern, und Liebe ist das Einzige, was sie zu nähren vermag.“ (Casriel 1983)

Walther Lechler, der das 12 Schritte-Programm der AA während seiner amerikanischen Kriegsgefangenschaft kennen gelernt hatte und in sein Klinikkonzept übernahm, nannte diesen Mangel Hunger und Durst nach „frischem Wasser“, nach wirklichem Leben in Fülle. Er benutzte häufig ein Wortspiel CG. Jungs: „**Spiritus contra spiritum!**“ Anstelle von „Sprit“, worunter alle Arten von Ersatzdrogen fallen, brauchen wir lebendigen Geist, um aus der Sackgasse, aus den vielen kleinen und großen Fluchten zurück zu finden in die Begegnung und Auseinandersetzung mit sich selbst und den anderen. Das Wichtigste, was ein Mensch in Not in der Lehr- und Lerngemeinschaft der Herrenalber Klinik zuerst lernen durfte, war, dass es kein Ausdruck von Schwäche ist, wenn ich andere um Hilfe bitte, wenn ich zugebe, dass ich so nicht weiter leben kann, dass ich mit meinem bisherigen Lebenskonzept Schiffbruch erlitten habe. Im Gegenteil!

Erst wenn ich, wie es die Anonymen Alkoholiker nennen, ganz unten angekommen bin („to hit rock bottom“), wenn es keine Hintertürchen, keine Tricks, keine ausweichende Willfährigkeit und keine Komplizen mehr gibt (Ko-Abhängige, die mein krankes und kränkendes Verhalten unterstützen), habe ich die Kraft, mich umzuwenden, mein „gemütliches Elend“ (Enzensberger) hinter mir zu lassen und mein Symptom aufzugeben.

„Das erste, was wir opfern müssen, um gesund zu werden, ist der Reichtum unserer Symptome.“, so Dr. Konrad Stauss, (ehemaliger Chefarzt der psychosomatischen Klinik Bad Grönenbach und verantwortlich für die Weiterentwicklung des Bondingprozesses entsprechend der modernen Hirnforschung und Bindungstheorie) in einem Vortrag auf der Internationalen Konferenz der BP 1993, in dem er anhand der neun Seligpreisungen der Bergpredigt den Erfahrungsprozess eines Menschen nachzeichnet, der seinen Weg zu sich, zum Mitmenschen und zu Gott findet. Symptome bilden wir, so Stauss, um uns in unserer Kindheit vor Verletzungen, vor Schmerz und Angst zu schützen und weil wir in unerträglichen, unlösbaren Konflikten mit großer Anpassungsleistung Überlebensmuster bilden. Was dort und damals geholfen hat, wird hier und jetzt zu unserem Gefängnis! Die Verdrängung oder das Nicht mehr fühlen können dessen, was wir wirklich fühlen und brauchen, geht auf Kosten unserer Lebendigkeit. Das „innere Kind“ wird abgetötet. Und damit unsere Fähigkeit, zu weinen und wieder zu lachen, zu vertrauen, sich aufs Leben einzulassen.

Konrad Stauss: „(Nicht nur) Bei Suchtkranken ist der Preis oft der eigene soziale, psychische und physische Untergang. Nur, wenn wir vor unseren Symptomen als Ausdruck einer fadenscheinigen Problemlösung kapitulieren, haben wir eine Chance, dem Leben, so wie es gedacht ist - dies ist das Symbol für das „Himmelreich“- näher zu kommen....**Die Aufgabe ist das Loslassen. Let go let God.**“

Voraussetzung dafür ist die Haltung der Nüchternheit, wie wir sie in den AA Gruppen erleben können: frei von Selbstmitleid, Selbstbeschuldigung und Fremdbeschuldigung. „Geistig arm“ zu werden, so Stauss, bedeutet, es zu ertragen, dass unser Stolz verletzt wird, wenn wir uns eingestehen müssen, dass wir gescheitert sind, dass die alten Strategien nicht mehr taugen, dass wir kapitulieren müssen: der 1. von den 12 Schritten der AA Gruppen:

„Wir haben zugegeben, dass wir Alkohol - oder anderen Symptomen - gegenüber machtlos sind und unser Leben nicht mehr meistern konnten.“

Dieser erste wichtige Schritt der Symptomaufgabe, das „Abrüsten“, als Voraussetzung für die notwendige Trauerarbeit, den Schmerz über die eigenen Verletzungen und über die Verletzungen, die man anderen zugefügt hat, zu fühlen, für die Bereitschaft, sich für den anderen zu öffnen, sich auffangen zu lassen, sich „ins Leben lieben zu lassen“ (Lechler): Das war es, was schon Dan Casriel bei Synanon beeindruckt und den Bondingprozess mit seiner Direktheit und Ehrlichkeit im emotionalen Ausdruck entscheidend geprägt; das hat Walther Lechler in sein **Herrenalber Modell** aufgenommen, wo es bis heute lebendig ist, und das hat eine ganze Generation von Ärzten, Therapeuten, und „Klienten“ beeinflusst und verändert. Bei aller Differenzierung und Weiterentwicklung, welche die Bonding-Psychotherapie in den letzten 10 Jahren erfahren hat, liegt etwas Wahres über den Menschen darin - und nicht nur Süchtige, auch Überlebende von Gewalt und schweren Schicksalsschlägen führen es uns immer wieder vor Augen - dass Wandlung, Umkehr, Neubeginn meist erst gelingt, wenn uns etwas so erschüttert und bewegt, dass wir heraustreten müssen aus alten Verhaltensweisen, altem Denken und Fühlen und Wollen, um leben zu können, dem Leben zuliebe, meinem Leben zuliebe!

Dieser „Sprung aus dem Karree“, von dem man in „Herrenalb“ spricht, ist nur möglich im Vertrauen, dass man nicht ins Bodenlose stürzt, dass es mehr gibt als mein Ich, was einen hält und trägt im Leben: „Let go, let God!“

5. Verletzbares Glück

In den Bonding-Gruppen werde ich gehalten von einem anderen Menschen und lerne, meine Beziehungen so zu gestalten, dass sie tragend, verlässlich und freundlich sind, auch wenn es mir schlecht geht. Ich lerne für mich zu sorgen und auch den anderen zu sehen, mich einzufühlen in das, was zunächst fremd und unsicher ist. Ich lerne, mir den anderen vertraut zu machen. Das Letzte ist das aber nicht.

Was bleibt dem einzelnen Menschen übrig, gerade wenn er sich nicht vor Menschen und Herausforderungen des Lebens schützt, nicht nur Zuschauer bleibt oder sich eingräbt hinter den inneren Schützengräben, überall den Feind oder den Konkurrenten sehend nach dem Muster „Struggle for life!“ Wenn er sich nicht zufrieden gibt mit künstlichen „Glückshormonen“, seien sie induziert durch Alkohol, Tabletten, Fernsehen, Shoppen, Reichtum, Erfolg, alles kann „besoffen“ machen und als Betäubung dienen, die Liste ist endlos.

Wer in Verbindung bleiben will mit sich und seinen Bedürfnissen, wer die Nähe zu anderen sucht, und wir haben gesehen, dass wir so gemeint sind; wer sich als bedürftigen Menschen erkennt, der sein Brot, sein Haus, seine Freude, seine Tränen mit anderen teilen will; wer also ein „armer“ Mensch bleiben will, der „stolz“ seinen Zettel zeigt, auf dem wenig steht, der wird sicher nicht immer glücklich sein. Er wird Enttäuschungen, Krankheit und Tod erleben. Er wird allein sein. Er wird verletzbar sein. Wovon hängt sein Glück ab?

Wir haben die Hinweise über das, was der Mensch ist und braucht, um glücklich zu sein, gehört: aus den Synanon-Gruppen, von der modernen Hirnforschung, der Bonding-Therapie, von den 12 Schritte Gruppen der AA, der Herrenalber Lebensschule und der Bergpredigt. Auf „dem Zettel des Brauchens“ steht wenig.

Was wird das Wenige am Ende sein, das bleibt, das trägt, durch den Tod hindurch, durch die Todesangst hindurch?

Mir hilft das kleine bekannte Lied vertont von Mozart mit dem Titel „Ave verum“.

Darin ist vom „wahren Leib“ die Rede, geboren, gelitten, gestorben und begraben. Da ist schon einer für uns und vor uns hindurchgegangen, durch das Leben von Geburt bis zum Tod und hindurch. Mit einem verletzbaren Körper. Er wurde zerbrochen. Blut ist geflossen. Der letzte Satz lautet: „Esto nobis praegustatum in mortis examine.“ Dies soll uns ein Vorgeschmack sein für die Prüfung des Todes.

Es ist gut, damit wir falschen Glücksgöttern und materiellen Ersatzbefriedigungen nicht anheim fallen, sich dies immer wieder vor Augen zu halten, dass wir zerbrechlich und verletzlich und bedürftig sind. Dieses manchmal „harte Brot“ miteinander zu teilen kann sehr glücklich machen. Unser „Zettel des Brauchens“ wird dann vielleicht kleiner.

Es ist gut, nicht zuletzt dafür, dass endlich die vielen mit einem leeren Zettel stolz das für sie Lebensnotwendige darauf schreiben können.

Literatur

Die Gedichte von Bertolt Brecht, Suhrkamp Verlag 1997

DIE ZEIT Nr.28, 5.7.2007, darin Elisabeth von Thadden, Was braucht der Mensch?

Dan Casriel, Wiederentdeckung der Gefühle. Um einen Schrei vom Glück entfernt. Santiago Verlag. Amerikanische Ausgabe: A scream away from happiness, 1972, Grosset & Dunlap, Inc.

Handbuch der Psychotherapie II, hrsg. Von J. Raymond & J. Corsini

Joachim Bauer, Prinzip Menschlichkeit. Warum wir von Natur aus kooperieren, Hoffmann und Campe, 2006

Walther Lechler, in: Jürgen Sonnenberg, Wenn Theologie praktisch wird, J.F. Steinkopf Verlag 1983

Jirina Prekop, Hättest Du mich festgehalten. Grundlagen und Anwendung der Festhaltetherapie. Mosaik bei Goldmann

Konrad Stauss, Bonding.Psychotherapie. Grundlagen und Methoden. Kösel Verlag 2006

Walther Lechler und Alfred Meier, Das Herrenalber Modell. Santiago Verlag, 2007 (Neuaufgabe)

Mozart, Credo Messe und andere geistliche Werke, Limburger Domsingknaben unter Klaus Knubben, missio aktuell 1991