

DAN CASRIEL INSTITUT

Psychotherapie und Selbsterfahrung

Interview am 05.10.2009 mit Herrn Herbert A. Eberth, Freiberuflicher Journalist, E-Mail: medieninfo-dienst@online.de, anlässlich des 25-jährigen Jubiläums:

Frau Gerstenberg, seit 25 Jahren gibt es hier im hessischen Westerwald in einem beschaulichen Tal das Dan Casriel Institut, benannt nach dem Begründer der Bonding-Psychotherapie. Wie stießen Sie auf die Bonding-Therapie und wo liegen die Wurzeln für Ihr Institut?

Mein verstorbener Mann Ingo war Facharzt für psychotherapeutische Medizin und arbeitete von 1976 bis 1981 in der Psychosomatischen Klinik Bad Herrenalb als Assistenzarzt bei Dr. Walter Lechler. Dr. Lechler begann damals, die Arbeit in der Klinik umzustrukturieren mit dem Ziel, eine therapeutische Gemeinschaft zu schaffen, in der auch die Bonding-Therapie nach Dan Casriel ihren Platz hatte. Casriel kam regelmäßig aus den USA nach Bad Herrenalb, um gemeinsam mit Walter Lechler Bonding-Gruppentherapie durchzuführen. Das war quasi die Keimzelle.

Wie sind Sie selbst in die Arbeit eingestiegen, die zunächst ja ausschließlich die Ihres Mannes war?

Eigentlich über Bad Herrenalb und das Konzept der therapeutischen Gemeinschaft. Walter Lechler hat die Angehörigen, damals vielfach junge Frauen mit kleinen Kindern, eingebunden in die Klinik. Es gab dort keinen Acht-Stunden-Tag. Es gab Abendveranstaltungen, Bonding-Gruppen am Wochenende und vieles mehr. Die Frauen mussten mitziehen, um die Beziehung nicht zu gefährden. Dr. Lechler hat deshalb Frauen und Kinder zu den Vollversammlungen und Teambesprechungen mit eingeladen. So bin ich in diese Arbeit hineingewachsen, habe in Heidelberg eine Transaktionsanalyse-Ausbildung gemacht und habe gemeinsam mit meinem Mann in Bad Herrenalb eine Nachsorge-Gruppe übernommen. Vorher habe ich Germanistik und Geschichte für das Lehramt an Gymnasien studiert und auch am Gymnasium unterrichtet. In Bad Herrenalb bin ich anschließend sozusagen angedockt, habe eine Bonding-Psychotherapie-Ausbildung bei Dan Casriel gemacht und bei Irena Prekop die Festhalte-Therapie-Ausbildung für Eltern und Kinder. Später kam dann noch eine Traumatherapie-Ausbildung in Kassel dazu, die auch alle hier arbeitenden Kollegen gemacht haben, um mit Traumata, die beim Bonding auftauchen, umgehen zu können.

Was führte Sie von Bad Herrenalb ausgerechnet in ein einsames Tal im hessischen Westerwald?

Zunächst führte der Weg nach Sinsheim, wo wir zusammen mit Kollegen unter dem damals aktuellen Motto Gemeinsam leben und arbeiten ein Haus gekauft und das Therapeutische Zentrum im Kraichgau gegründet haben. Mein Mann führte dort eine psychotherapeutische Kassenpraxis und wir haben zusätzlich noch die Bonding-Therapie angeboten. Dieses Modell funktionierte fünf Jahre, anschließend gingen unsere Kollegen und wir getrennte Wege. Jeff Gordon blieb und wir haben einen neuen Platz gesucht. Eigentlich wollten wir in Süddeutschland bleiben, stießen allerdings bei der Suche nach etwas finanzierbarem zufällig auf eine Zeitungsanzeige, in der die Hirsenmühle, die damals als Schullandheim für Schulen im Ruhrgebiet diente, in einem Notverkauf angeboten wurde.

Betrachtet man das Haus und seine Lage, so fragt man sich doch, warum psychotherapeutische Einrichtungen häufig außerhalb der alltäglichen Umgebung zu finden sind. Befördert das nicht Vorurteile und hat es nicht auch etwas von einem Rückzug in eine Art Psycho-Ghetto.

Die Bonding-Psychotherapie braucht Raum für den emotionalen Ausdruck der Teilnehmer, ohne dass man damit gleich wieder Nachbarn stört. Raum, wo Klienten, die an einer solchen Therapie teilnehmen, nicht direkt mitten in der Stadt sind, wo sie sich ständig wieder unter Kontrolle haben müssen, sondern wo man Raum hat, so zu sein wie man ist, vor allem emotional.

Menschen aus dem Umfeld des Instituts haben für die Hirsenmühle schnell den Begriff Schrei-Mühle geprägt.

Das war natürlich für die Umgebung fremd. Zur emotionalen Arbeit gehört auch der emotionale Ausdruck, der Schrei. Das ist aber an sich nicht die Therapie, sondern nur etwas kathartisches, das dazu gehört. Emotional angestauter Druck kann sich damit lösen, denn man kann nicht und das belegt auch die moderne Hirnforschung etwas Neues lernen, wenn man emotional blockiert ist. Ein Teil des Gehirns ist dann besetzt. Daher hilft der Schrei, dass der Klient wieder frei denken und auch neues lernen kann, sich für neue emotionale Erfahrungen öffnen kann. Heute wird in der Bonding-Psychotherapie übrigens kaum noch geschrien, es wird geweint. Vielleicht spielt gelegentlich Wut noch eine Rolle, aber es ist sehr viel sanfter und ruhiger geworden.

Wie haben Sie es erreicht, dass es am Ende auch in dieser Region akzeptiert worden ist?

Das hat 20 Jahre gedauert. Den direkten Zugang zu unserer Nachbarschaft hatten wir über unsere Kinder, die hier zur Schule gingen. Dadurch haben wir die Eltern der Kinder kennengelernt. Viele Schulfreunde unserer Kinder wiederum kamen hierher zum Spielen, weil wir viel Platz haben. Dann kamen auch die Eltern. Wir hatten Kontakt zu den Lehrern. Wir sind zu den Elternabenden gegangen, wo ich etwas über unsere Arbeit erzählt habe. Mein Mann hatte darüber hinaus natürlich auch Kontakt zu einer Reihe ärztlicher Kollegen und hat in einer Interventionsgruppe im Bereich Limburg-Weilburg mitgearbeitet. Nicht zuletzt waren es die Mitarbeiter in unserem Haus, die für Kontakte sorgten. So entstand auf einer normalen zwischenmenschlichen Ebene allmählich Vertrauen.

DAN CASRIEL INSTITUT

Psychotherapie und Selbsterfahrung

Gab es neben der eher alltäglichen Skepsis der Nachbarn auch fachliche Auseinandersetzungen mit den Vertretern der klassischen psychoanalytisch-therapeutischen Richtung?

Ja. Die Bonding-Psychotherapie wurde von den ärztlich-psychiatrischen Kollegen sehr in Frage gestellt. Es gab sehr viele Diskussionen, die auch über die Presse transportiert wurden. Die Auseinandersetzung mit der Psychoanalyse geschah aber überwiegend auf Tagungen. Der neue Impuls war der Bonding-Psychotherapie ist, dass die Therapie auf Augenhöhe stattfindet, während der klassische Analytiker doch eher so eine Art Übervater war, der idealisiert wurde und an dem der Klient seine Probleme abarbeitete. Die Bonding-Psychotherapie und eigentlich alle humanistischen Verfahren, die sich in den 1970er und 1980er Jahren ausgebreitet haben, wollten hingegen eine Psychotherapie auf Augenhöhe. Ihre Vorstellung ist: Du bist nicht mein Patient und ich mache Dich gesund, sondern Du bist für Deine Gesundheit verantwortlich und ich als Arzt nehme Dir Deine Selbstverantwortung nicht ab. An dem therapeutischen Prozess, auf den Du Dich einlässt, hast Du Deinen Anteil und ich, und wir sind darüber im Gespräch. Du kannst mitreden und musst lernen zu sagen, was Du willst und was nicht und wir üben das miteinander. Daraus entsteht eine emotional-korrigierende Erfahrung.

Was gab denn den Anstoß für diese neue Art psychotherapeutischer Behandlungsformen? Wollte man einfach etwas Neues probieren oder gab es auch gesellschaftspolitische Gründe?

Vor dem Hintergrund der Kriegs- und Nachkriegserfahrungen sind viele mehr oder weniger erzogen dazu worden, sich anzupassen und zu verleugnen. Arno Grün spricht vom Verrat am Selbst. Nach dem Krieg waren unsere Eltern traumatisiert: Sie konnten nicht über die Kriegserfahrung sprechen, sie waren emotional verhärtet, dadurch waren die Beziehungen belastet. Gewalt in der Familie spielte bis in die 1980er Jahre eine besondere Rolle, auch Missbrauch. Wir interpretieren dies auch als Folge der Gewalt zweier Weltkriege. Die Gewalt von außen ging innen in den Familien weiter. Mit der Generation der 68er und ihren Vorstellungen von neuen Psychotherapie-Methoden gab es dann einen auch eine Art Befreiungsimpuls: Ich darf leben, ich darf fühlen, ich darf Bedürfnisse haben und ich darf es aussprechen. Nicht nur das Schöne, nicht nur, was erwartet wird, sondern auch, wie es mir wirklich geht.

Ein Kritikpunkt, der von Seiten der Psychoanalyse gegenüber der Bonding-Psychotherapie geäußert wurde, ist, dass sie als reine Gruppentherapie nicht ausreichend auf die psychotische oder neurotische Geschichte des einzelnen Klienten eingehe und ihn im Unklaren lasse, wie er mit den intensiven Gefühlserlebnissen nach der Therapie im Alltag weiter umgehen kann.

Als quasi ambulanter praktischer Arzt war mein Mann immer damit konfrontiert, dass die Leute eine Stunde kommen, wieder nach Hause müssen, dann erneut kommen, um zu berichten, was tatsächlich umsetzbar war. Aufgrund dieser Erfahrung haben wir hier nie nur Workshops gemacht. Ingo hat von Anfang an einmal wöchentlich eine fortlaufende ambulante Gruppentherapie angeboten, die integriert ist in die Bonding-Psychotherapie. Ich habe das nach dem Tod meines Mannes fortgeführt. Wenn Leute, die an einem Workshop teilgenommen haben, merken, dass noch Fragen offen, Dinge ungeklärt sind, können sie ad hoc in die offene Bonding-Gruppe kommen, dann wird daran weitergearbeitet.

Die gesetzlichen Krankenkassen zahlen nur für Analyse und Verhaltenstherapie, nicht aber für die Bonding-Psychotherapie. Wie sieht Ihr Klientel aus? Ist die Bonding-Therapie nur ein Luxus für Besserverdienende?

Die Klienten stammen schon überwiegend aus dem mittleren Bildungsbürgertum. Dadurch, dass mein Mann eine Kassenzulassung hatte, kamen aber auch andere in Kontakt mit der Bonding-Psychotherapie, denn sie floss ja in seine Arbeit ein. So kommen auch immer wieder Menschen, denen es schwerfällt, eine Bonding-Therapie zu bezahlen. Unter unseren Klienten sind beispielsweise viele Alleinerziehende, denen oft das notwendige Geld fehlt. Wir überlegen dann stets gemeinsam, wie eine Therapie finanziert werden kann, zum Beispiel über Ratenzahlungen oder auch Ermäßigungen. Dennoch musste Mancher überlegen: In was stecke ich mein Geld? und hat auf etwas anderes verzichtet. Das hat sicher manchmal auch wehgetan. Auf der anderen Seite gab es auch Leute mit viel Geld, die gespendet haben. So war immer wieder auch für Ausgleich gesorgt.

In Ihrer Arbeit erleben Sie die Krisen anderer mit. Sie selbst haben Ihre eigene große Krise erfahren müssen, als Ihr Mann im Jahre 2004 unerwartet starb. Was hat Sie damals gestützt, so dass Sie dennoch weitermachen konnte?

Eigentlich die Tatsache, dass ich keine andere Wahl hatte. Ich wollte das Anwesen eigentlich verkaufen und hatte dies gemeinsam mit meinen Kindern auch vorbereitet. Doch niemand wollte es haben, und ich musste weitermachen, um meine Existenzgrundlage zu sichern. Ich habe mich dann mit meinen Therapeuten-Kollegen zusammengesetzt und ein neues Programm gemacht.

Haben Sie dann auch andere Akzente gesetzt?

Nein. Wir haben weitergemacht wie vorher, denn das von meinem Mann konzipierte laufende Programm musste ja fortgesetzt werden. Nach einer gewissen Zeit entwickelt man aber einen eigenen Stil, denn wenn derjenige, der das Ganze getragen hat, nicht mehr da ist, muss man sich auf sich selbst besinnen. Das galt auch für die einzelnen Teams, die ihre individuelle Arbeitsweise entwickelt haben. Dass wir unsere Arbeit jetzt gänzlich dezentralisieren, ist nur die logische Folge davon. Rückblickend muss ich sagen: Ich bin froh, dass ich auf diese Art auch das Lebenswerk meines Mannes fortsetzen konnte.

DAN CASRIEL INSTITUT

Psychotherapie und Selbsterfahrung

Eine wesentliche Veränderung war aber doch die Einbeziehung des Ashram Jesu von Bertram Dickerhoff.

Das war tatsächlich die wichtigste Veränderung, und ich freue mich sehr darüber, denn ohne diese Partnerschaft hätte ich nicht die Kraft gehabt, weiterzumachen.

Wie kam diese Partnerschaft zustande?

Das ist eine besondere Geschichte: Als Katholikin besuche ich regelmäßig den Limburger Dom, wo man sich auch ungestört mal ausheulen kann. Die Atmosphäre im Dom trägt einen. Dort lag eines Tages der orangefarbene Flyer des Ashram Jesu. Das hat mich angesprungen, weil mein Mann in den letzten Jahren regelmäßig für vier Wochen ein Ashram in Indien besuchte, um zu meditieren. Dabei hat er nichts anderes getan als zu sitzen, zu schweigen, selbst zu kochen und zu putzen, also ein ganz einfaches Leben zu führen.

Mein Mann war Protestant, wir führten also gewissermaßen eine ökumenische Ehe im weitesten Sinn. Dennoch fragte ich eines Tages während eines Empfangs im Dom den Bischof Kamphaus, der ja wirklich ein Bischof zum Anfassen war: Wie soll ich damit umgehen, dass mein Mann regelmäßig ein Ashram in Indien besucht? Kamphaus sagte: Das ist völlig in Ordnung. Richten Sie Ihrem Mann herzliche Grüße aus. Er weiß gar nicht, wie sehr er uns als Paar damit geholfen hat. Es hat so einen Druck weggenommen und klar gemacht, dass man sich nicht gegenseitig missionieren muss und sich in der Unterschiedlichkeit lieben und achten kann.

Das Ashram Jesu war für mich so etwas wie Mein Mann und ich in einem Projekt. Ich habe mich dann sofort mit Bertram Dickerhoff in Verbindung gesetzt, und er sagte mir, dass er für das Ashram Jesu ein Haus suche. Ich habe ihm sofort unser Haus angeboten, er kam nach einer Woche, schaute sich das Ganze an und sagte: Das ist es, was ich gesucht habe. Und so ist das Ashram Jesu seit 2005 fester Bestandteil unseres Hauses und hat mich ganz wesentlich entlastet, weil es einen Teil der Last, die mit der Führung einer solchen Einrichtung verbunden ist, von meinen Schultern genommen hat.

Das Ashram Jesu, das bisher nur während der Sommermonate im Haus war, wird ab 2010 das ganze Jahr über hier sein. Was bietet Bertram Dickerhoff dabei an?

Das Ashram Jesu bietet Meditation und Selbstbesinnung für jeden an, und zwar unabhängig von Konfessionen. Ich hätte das Haus auch niemals jemandem zur Verfügung stellen können, der sagt: Nur für Katholiken. Damit hätte ich mein eigenes Klientel vor den Kopf gestoßen, denn zu mir kommen Menschen völlig unterschiedlicher Weltanschauungen: Wir haben hier Christen, Atheisten, Esoteriker, Leute mit gar keiner religiösen oder spirituellen Anschauung, Moslems, Buddhisten, also die ganze Bandbreite. Und Dickerhoffs Konzept passt deshalb auch so gut zu unserer Arbeit und ist damit sogar im größeren Teil des Instituts tätig.

In Zukunft wird also aus der Schrei-Mühle eine Schweige-Mühle?

Ja, das stimmt. Den revolutionären Aufbruch haben wir hinter uns gelassen. Es wird ruhiger, langsamer, kleinschrittiger, mehr auf den Alltag bezogen und stiller.

Vielen Dank für das Gespräch, Frau Gerstenberg.