

# **Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg (GfK) und die Bondingpsychotherapie nach Daniel Casriel (BT) Gemeinsamkeiten und Unterschiede**

## **Vorbemerkungen für den Leser**

Es handelt sich hier um eine Projektarbeit im Rahmen einer Mediationsausbildung auf der Basis der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg vom Oktober 2012.

Für die damaligen Zuhörer des Referates, die kein Wissen über die Bondingtherapie (Abkürzung: BT) hatten, habe ich die Bondingtherapie ausführlich dargestellt, während ich das Wissen um die Gewaltfreie Kommunikation (Abkürzung: GfK) voraussetzen konnte.

Das ursprüngliche Referat wird hier in einigermaßen lesbarer Form wiedergegeben.

*Visselhövede im August 2013,  
Martina Langholf*

## **Inhaltsverzeichnis**

### **A Einleitung**

Wie ich auf das Thema gekommen bin

### **B Hauptteil**

1. Was ist Bonding?

1.1. Menschenbild

1.1.1. Natur contra Kultur

1.1.2. Entwicklungspsychologische "Landkarte" im Bonding

1.1.3. Gefühle Verhalten Einstellungen

1.2. Methode

1.2.1. Die Näheübung

1.2.2. Einstellungsgruppe

1.2.3. Verhaltensebene

2. Gemeinsamkeiten/ Unterschiede zwischen GfK und BT

2.1. Gefühle und Bedürfnisse

2.1.1. Gemeinsamkeiten

2.1.2. Unterschiede

2.1.2.1. Anzahl der Gefühle

2.1.2.2. Wut ganz ausdrücken

2.2. Selbstverantwortung, Freiheit und Gewaltfreiheit

2.3. Auf den Punkt kommen bzw. Gewalt ist unökonomisch

2.4. Ähnliche Absichten, Ziele, Visionen

### **C Letzte Gedanken**

## **A Einleitung**

Wie ich auf das Thema gekommen bin:

Die Bondingspsychotherapietherapie (BT) hat eine wichtige Rolle in meinem Leben gespielt. Sie hat in meinem Leben entscheidende Weichen in **Richtung Leben und Lebendigkeit** gestellt. Ich bin, seitdem ich die BT kenne, tief begeistert davon.

Kennenlernen durch:

- Psychosomatische Klinik Bad Herrenalb - wegen Colitis mit 28 J., anschl.
  - Fortlaufende ambulante Gruppe – für mehrere Jahre
  - Workshops – gelegentliche Quelle zum Auftanken für mich bis heute
- = 3 Formen, in denen Bonding angeboten wird

Als ich über die Mediationsausbildung die Gewaltfreie Kommunikation näher kennenlernte, hat mir das auch eine neue Sichtweise aufs Bonding eröffnet! Bzw. mir wurde bewusst, dass **Bonding zutiefst von einer gewaltfreien Haltung durchdrungen** ist, ohne dass das explizit so genannt wird.

Referat geht der Frage nach, worin genau **Gemeinsamkeiten und auch Unterschiede** bestehen.

## **B Hauptteil**

### **1. Was ist Bonding?**

Die Darstellung des Bonding bezieht sich hauptsächlich auf die BT, wie sie von Jeff und Julia Gordon im Zentrum im Kraichgau entwickelt wurde und gelehrt und weitergegeben wird. Die Nähe zur GfK scheint mir hier besonders offensichtlich.

#### **1.1. Menschenbild**

Bonding ist eine **emotions- und körperbetonte Psychotherapie**, die davon ausgeht, dass **das Bedürfnis des Menschen nach emotionaler Offenheit in Verbindung mit körperlicher Nähe** (= Definition von Bonding) zu den Grundbedürfnissen des Menschen gehört.

Körperliche Nähe allein = wird von den meisten Menschen als leer, ggf. sogar als übergriffig empfunden.

Emotionale Offenheit wird als nährend erlebt, im Körperkontakt kommt besondere Qualität hinzu, die auf besondere Weise nährt.

Nicht ohne Grund wird in GfK-Gruppen (und anderen Gruppen, in denen emotionale Offenheit herrscht) viel umarmt: seelische Nähe sucht (oft) nach körperlicher Nähe. **In der BT ist die Umarmung Teil der Methode.**

### 1.1.1. Natur contra Kultur

Entwickelt wurde die BT von Dan Casriel, einem amerikanischen Arzt, Psychiater und Psychoanalytiker (1924 – 1983). Für Casriel ist das **Bedürfnis nach Bonding Teil der menschlichen Natur**.

Poetische Formulierung:

*Bonding is not precious like diamonds are precious.*

*Bonding is essential like water is essential (Casriel).*

Nach Casriel besteht die Tragik in den **westlichen Gesellschaften** darin, dass viele Menschen **von natürlicher Körperlichkeit entfremdet** sind und insbesondere in ihrem Bedürfnis nach Bonding in einem **Mangel** leben. Zusätzlich zeitgeschichtliche Komponente in Deutschland betr. insb. Kriegs- und 1. Nachkriegsgeneration: die extreme Körperfeindlichkeit in der Säuglings- und Kleinkinderziehung während der Zeit des Nationalsozialismus (Johanna Haarer)

**Folgen des Mangels** (u. a.):

- **Psychosomatische Symptome** (z.B. auch meine Kolitis, Spontanheilung, als ich mir Körperkontakt erlaubte!! War echtes Aha-Erlebnis für mich)
- Ausbildung von **Suchtstrukturen** (Alkohol, Essen, Arbeiten ...)
- **Sexualisierung**: der Körperkontakt unter Erwachsenen ist auf Sexualität beschränkt und fixiert

### 1.1.2. Entwicklungspsychologische “Landkarte“ im Bonding:

Danach bildet sich der **Kern der Identität** des Menschen am Anfang seines Lebens im Zusammenhang mit den Erfahrungen, die er mit Nähe macht.

Bei Störungen/ Mangelerfahrung kommt es zu zwei Reaktionsweisen/Typen:

- **Ablehnertyp**: schneidet sich von seinen Bedürfnissen ab und ist überzeugt: „Ich brauche nicht!“

- **Annehmertyp**: zahlt jeden Preis für Liebe und gibt sich selber auf, denkt: „Ohne dich kann ich nicht leben!“

(Anm.: Theorien sind natürlich nur Landkarten, Orientierungshilfen, den Menschen unter bestimmten Gesichtspunkten zu verstehen! – Für mich positiv an Jeff: Er versteht seine Lectures ausdrücklich als ein mögliches hilfreiches Angebot, nie als Dogma!)

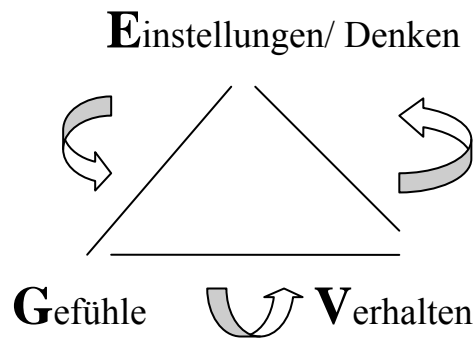
### 1.1.3. Gefühle Verhalten Einstellungen

Je nachdem, welche Erfahrungen wir am Anfang unseres Lebens mit Nähe machen, bilden sich auch bestimmte **Gedanken-, Gefühls-, und Verhaltensmuster** heraus:

## Bedürfnis nach Nähe

wenn Bedürfnis erfüllt → positiver Kreislauf

wenn Bedürfnis nicht erfüllt → negativer Kreislauf



### Beispiel für negativen Kreislauf:

Eine überforderte Mutter kann ihrem Kleinkind nicht geben, was es braucht (vielleicht gibt sie ihm Körperkontakt, weil sie gelernt hat, dass es das braucht, aber ohne innere Präsenz):

Einstellungsebene: Das Kind "denkt" über sich, dass es nicht okay ist. – (Denn sonst würde die Mutter ihm ja geben, was es braucht.)

Gefühle: Das Kind fühlt sich nicht okay.

Verhalten: Das Kind verhält sich so, dass auch andere es nicht okay finden (z. B. feindselig, übergriffig o. ä.) und hält auf diese Weise den negativen Kreislauf in Gang.

## **1.2. Methode**

Die Bondingtherapie arbeitet methodisch auf allen Ebenen, sieht Körper- Seele – Geist als ein sich gegenseitig bedingendes Geflecht

### **1.2.1. Die Übung mit Nähe und Einstellungsarbeit**

Die BT ist eine Gruppentherapie, d. h. es befinden sich immer viele Menschen im Raum, die sich jeweils zu zweit zusammentun. -

Denn im **Mittelpunkt der Bondingpsychotherapie steht die sog. Näheübung:**

Zwei Menschen liegen auf einer Matte aufeinander,

Der, der arbeitet, liegt unten, der Begleiter oben drauf, der Begleiter ist vor allem mitfühlender "Zeuge", kein Therapeut, der dem anderen Ratschläge gibt!

Der Körperkontakt auf Matte bringt in Kontakt mit den alten Erfahrungen und Einstellungen in Bezug auf Nähe, mit denen dann „gearbeitet“ werden kann:

Eines der **wichtigsten Handwerkszeuge** sind die sog. **Einstellungssätzen** = kurze prägnante Sätze, die den Teilnehmer sozusagen neu konditionieren sollen, aber eben nicht nur auf der kognitiven Ebene.

Beispiele für Einstellungssätze :

*Ich bin liebenswert!*

*Ich bin eine erwachsene Frau und ich brauche!*

*Ich zahle keinen Preis mehr für Liebe.*

**Einstellungssätze wirken wie Anker, die in die Tiefe sinken.**

Der Einstellungssatz *Ich bin liebenswert!* Kann zum Beispiel:

- Erinnerungen an vergangen Situationen aktivieren, in denen der Betroffene sich gerade nicht geliebt, sondern abgelehnt fühlte, z. B. von den eigenen Eltern.

- in Kontakt bringen mit Gefühlen und Bedürfnissen in Bezug auf die vergangene Situation. Alte Gefühle im Zusammenhang mit o. g. Beispiel könnten z. B. Wut oder Schmerz sein, die im Bonding über das Schreien ausgedrückt werden können. Die empathische Nähe des anderen kann helfen, dass sich diese Gefühle hervortrauen und lösen.

Auch das alte damals nicht befriedigte Bedürfnis hinter den Gefühlen, kann zu Bewusstsein kommen, ausgedrückt und so in die eigene Person integriert werden, sofern es abgespalten war, z.B.: *Mama, ich hätte Dich gebraucht!*

Der Konjunktiv wird benutzt, um deutlich zu machen, dass es sich tatsächlich um vergangene Situation handelt.

**Neue Einstellungen können eingeübt und mit Hilfe des Körperkontakts neu verankert**, z.B.: *Ich bin liebenswert!* Oder: „*Ich brauche!*“

**Im Idealfall geht der Weg während der Bondingsitzung von negativen zu positiven Gefühlen und Einstellungen über mich und zum Genuss der Nähe mit dem anderen.**

Der Schwerpunkt beim Bonding sollte nach Casriel darauf liegen, im Hier und Jetzt die Nähe mit dem anderen genießen zu können. Wenn alte Gefühle und Einstellungen daran hindern, ist es wichtig diese auszudrücken und aufzulösen. Allerdings ist es nach Casriel überflüssig, „ständig vom Pony zu steigen und die alte Pferdescheiße zu analysieren“.

(Es ist vielleicht schwierig sich vorzustellen, mit fremden Leuten so innig Kontakt zu haben. Aber ähnlich wie in der GfK kann auch der Bondingprozess zu tieferer Öffnung zwischen Menschen führen.)

### 1.2.2. Einstellungsgruppe

Findet statt parallel zur Mattenarbeit in separatem Raum:

In Form von Stuhlkreis und Einzelgespräch zwischen Therapeut und Klient unter Einbeziehung der Gruppe.

Betonung der **kognitiven Ebene**, aber auch Übung von neuen Einstellungen im Stuhlkreis mit Blickkontakt.

### 1.2.3. Verhaltensebene

Im Workshop- und Klinikrahmen:

- Gruppe als therapeutische Gemeinschaft, z. B. Gruppe als Korrektiv für destruktives, überangepasstes, süchtiges etc. Verhalten

- Regeln auf Workshops: Kein Alkohol, keine Gewalt, **kein Sex**, letzteres **total wichtig**, um das innere Kind zu schützen – gibt große Sicherheit. **Und es geht darum, das große Feld an Nähe zu entdecken und zu entwickeln, das auch außerhalb von Sex möglich ist.**

- Regeln in Kliniken: Abstinenz als Vorbedingung, Süchte verhindern, erschweren Kontakt zu Gefühlen und Bedürfnissen

Im Alltag (besonders wichtig!):

- **Üben – Üben – Üben!!!** = **das Umsetzen neuer Verhaltensweisen**, sonst verpuffen emotionale Arbeit und gute neue Erfahrungen

## 2. Gemeinsamkeiten/ Unterschiede zwischen GfK und BT

betr. bes. Menschen- und Weltbild

### 2.1. Gefühle und Bedürfnisse

#### 2.1.1. Gemeinsamkeiten

- Das Bedürfnis nach Nähe, das in der BT im Mittelpunkt steht, zählt auch im Weltbild der GfK zu den menschlichen Grundbedürfnissen.

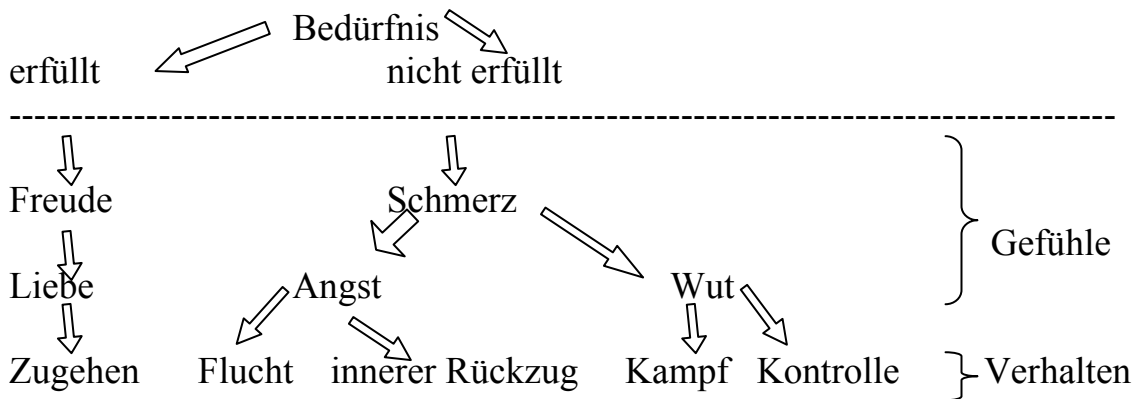
- GfK und Bonding verbindet insbesondere die **positive Wertung von Gefühlen und Bedürfnissen** des Menschen. Die Natur hat den Menschen mit Gefühlen und Bedürfnissen ausgestattet, um mit ihrer Hilfe ein sinnvolles und erfülltes Leben zu führen.

- Jeder Mensch hat Gefühle und Bedürfnisse, sie machen unsere **Menschlichkeit** aus und verbinden die Menschen miteinander. Wenn Menschen sich gegenseitig ehrlich ihre Gefühle und Bedürfnisse zeigen, entsteht **Intimität**, was wiederum ein Bedürfnis befriedigt.

- Auf der Ebene ihrer Gefühle und Bedürfnisse sind **alle Menschen gleich**, unabhängig von Geschlecht, Intelligenz, Religion, Rasse, sozialer Status etc.. Darum ist es uns auch möglich, Empathie, Mitgefühl füreinander zu empfinden.

- GfK: Gefühle sind Indikator für Bedürfnisse, weisen auf deren Erfüllung bzw. Nichterfüllung hin. Wird im Bonding ebenso gesehen:

Gefühle und Bedürfnisse (Schema aus der BT):



## 2.1.2. Unterschiede

Unterschiede, aber keine Widersprüche:

### 2.1.2.1. Anzahl der Gefühle

Im Bonding wird zwischen **5 Grundgefühlen** unterschieden:

Schmerz, Wut, Angst, Freude/ Lust Liebe, die hinter allen anderen Gefühlen stehen. Im GfK gibt es ganze **Listen(!) von Gefühlen.**

Meine Erklärung für den Unterschied:

Grundanliegen der GfK: Menschen sprachlich erreichen. Damit jeder Mensch in seinem individuellen Kontext erreicht und seine Befindlichkeit in ihren vielen Nuancen sprachlich genau erfasst werden kann, braucht es viele Begriffe.

**Frage:** Kennt die GfK auch sog. Grundgefühle?

### 2.1.2.2. Wut ganz ausdrücken:

Diese Redewendung wird in der GfK anders gebraucht als im Bonding!

- In der GfK: **vom Gefühl zum Bedürfnis zur Bitte kommen**

- Im Bonding: **körperlich-emotionale Entladung im Schrei.** - Kann als sehr befreiend erlebt werden, lässt sich auch neurophysiologisch nachweisen. Doch wird das Schreien weder als Mittel für den täglichen Gebrauch empfohlen, noch die momentane Katharsis/ Entspannung mit Heilung gleichgesetzt.

Zum Weg der Heilung gehören auch umfassende Verhaltens- und Einstellungsänderungen!

**Frage:** Gibt es in der GfK auch Möglichkeiten, sich körperlich zu ent-laden?

Meine Befürchtung, dass manchmal mit dem Kopf drüber weggegangen wird.



## 2.2. Selbstverantwortung, Freiheit und Gewaltfreiheit

- für den Kopf ein Widerspruch, im Lebensvollzug gehört beides zusammen: Menschen brauchen einander. Und: Jeder Mensch ist für sich selbst verantwortlich.

In der GfK wird besonders betont:

Andere Menschen sind nicht für meine Gefühle verantwortlich, sie sind nicht die Ursache, höchstens Auslöser. Sie sind auch nicht für die Erfüllung meiner Bedürfnisse verantwortlich. Gewalt bedeutet immer auch: den anderen für etwas verantwortlich machen, für das ich selbst verantwortlich bin

▽

Für den Weg in die Selbstverantwortung wurden in der GfK die klassischen 4 Schritte entwickelt (im sog. GfK-Tanzparkett noch differenzierter), mit denen ich die Energie zurück zu mir lenke und mich selbst in die Verantwortung nehme

1. Wahrnehmung der Situation unabhängig von Gefühlen und Wertungen  
Bp.: Wir waren um 17 Uhr verabredet, Peter ist um 18 Uhr gekommen.
2. Wahrnehmung der Gefühle:  
Bp.: Ich bin ungeduldig und ärgerlich.
3. Wahrnehmung der Bedürfnisse:  
Ich brauche Verlässlichkeit und Wertschätzung für meine Zeit.
- 4 Bitte (an den anderen)  
Bp.. „Ich wünsche mir zunächst mehr Infos von Dir, warum Du so spät gekommen bist.“

Selbstverantwortung heißt nicht: Ich brauche nicht! Sondern lernen, sich von Strategien/ Fixierungen auf bestimmte Lösungen zu lösen, das Feld an Mögl. zu erweitern, mir meine Bedürfnisse zu erfüllen. (bei Unpünktlichkeit nicht automatisch unter die Decke gehen) – mehr Freiheit in der Erwartungshaltung gegenüber dem anderen.

Ähnliche Entwicklung im Sinne von Erweiterung der Handlungsmöglichkeiten wird auch im Bonding angestrebt. Bild: Wenn ein Gasthaus geschlossen hat, geh zum nächsten.

Besonderer Beitrag vom Bonding in diesem Zshg.:

- BT hilft, eigene Gefühle wahrzunehmen, auszudrücken und mit sozialer Kompetenz zu leben.
- BT kann durch die Einbeziehung der körperlichen Ebene auf sehr tiefer Ebene erfahrbar machen, dass meine Bedürfnisse wirklich in Ordnung und eine Quelle der Freude sind. Tiefe Bestärkung für meine eigene Berechtigung (die ich mir dann nicht indirekt durch eine fordernde Haltung anderen gegenüber einholen muss.) .

Geheimnisvolle Wechselwirkung:

Je mehr Selbstverantwortung, desto höher die Chancen, dass ich meine Bedürfnisse erfüllt bekomme.

Wenn der andere das Gefühl hat, ich lasse ihm keine Entscheidungsfreiheit, gibt er nicht mehr gerne oder gar nicht.

In besonderer Weise habe ich beim Bonding begriffen, dass der andere auch nicht die Ursache, höchstens der Auslöser für meine Liebe ist.

Wenn wir anfangen, uns zu verlieben, ist die Neigung groß, sich zu fixieren und sein Glück vom anderen abhängig zu machen. – Jeff benutzt in diesem Zusammenhang gerne das Bild von einer Sauerstoffglocke. Wenn ich verliebt bin, neige ich dazu, dem anderen den Schlauch für meine Glocke/Glück in die Hand zu geben und ihn fortan für meine Sauerstoffzufuhr verantwortlich zu machen. = Vergangene Abhängigkeitserfahrung des Kindes

Auch in der Liebe geht es darum, sie in die eigene Verantwortung und als mein Potential in Besitz zu nehmen. Wenn ich Liebe spüre, ist das Ausdruck meiner Liebesfähigkeit. Sie ist nicht abhängig vom anderen.

Auch hier die geheimnisvolle Wechselwirkung in Paarbeziehungen:

Je größer die Selbstverantwortung und die innere Freiheit, desto größer die Chancen, dass die Liebe Dauer hat.

(zwei Bäume, die für sich stehen können, nicht zwei Latten, die aneinander lehnen. Wenn der eine geht, fällt der andere um. Last zu groß, erstickt die Liebe.)

### **2.3. Auf den Punkt kommen bzw. Gewalt ist unökonomisch**

GfK und BT erinnern mich an Zen, Karate u. ä. Wege. = Methoden, deren Absicht es ist, möglichst schnell, ohne Energieverschwendung auf den Punkt/ zum Wesentlichen zu kommen.

GfK: die Geschichten unterbrechen und die dahinter liegenden Gefühle und Bedürfnisse erspüren und benennen.

BT: Die Einstellungssätze stoßen ohne Umschweife ( Leidensgeschichten, Ersatzgefühle) in die Tiefe vor und verbinden mit den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen und stellen so in die Selbstverantwortlichkeit.

“Wolfssprache“, Schimpfen, Beschuldigungen etc. werden in der BT vom Therapeuten unterbunden (jedenfalls im Zentrum im Kraichgau) –

Wenn z. B. jemand in Sätze abtaucht wie: „Du altes Arschloch! Du hast mich so verletzt!“ Wird er umgehend vom Therapeuten korrigiert und ihm werden stattdessen Sätze angeboten wie: *Ich bin wütend / Ich brauche / Ich hätte Deine Liebe gebraucht.* o. ä..

In der Vorbereitung zum Referat ist mir deutlich geworden, dass Gewalt (in Form von Sprache oder körperlich) eigentlich völlig unökonomisch ist. Gewaltfreiheit bringt mich schneller zum Ziel bzw. zu mir.

## 2.4. Ähnliche Absichten, Ziele, Visionen

GfK und Bonding haben beide zum Ziel, die Mauern aus Angst und Feinseligkeit zwischen den Menschen abzubauen und den Weg zu bereiten, dass eine wertschätzende und liebevolle Energie zwischen ihnen fließen kann.

Die GfK mittels Sprache, die BT auch mittels des Körpers.

Casriel benutzt in diesem Zusammenhang Redewendungen wie: **Die Menschen mit ihrer Menschlichkeit verbinden**. Rosenberg beschreibt den Flow, der zwischen zwei offenen Menschen entstehen kann, auch als **spirituelle Energie** und verweist auf Bibelzitate wie Mt 18,20: „Wo zwei oder drei in meinem Namen zusammen sind, da bin ich mitten unter ihnen.“.

## C Letzte Gedanken

- Eine kleine Parallele, die mir als Theologin aufgefallen ist.

**Daniel Casriel**, ist jüdischer Abstammung und ebenso Marshall Rosenberg. Ohne Zweifel haben Christentum und Judentum (und Islam) entsetzliche Gewalt und zahllose Kriege über den Menschen gebracht. Ebenso mögen in ihren Traditionen aber auch Schätze lagern, die zu so wunderbaren lebensfördernden und friedensstiftenden Gedanken und Bewegungen inspirieren wie GfK und Bonding.

- Abrundung meiner eigenen Geschichte:

Was mir Bonding gebracht hat:

-Die Kolitis – (entwickelt im Zusammenhang mit einer jahrelangen unglücklichen, weil unerreichbaren Liebe in Combi mit der Einstellung: Ich darf keinen Körperkontakt haben!)- löste sich schlagartig auf durch die Erkenntnis, dass ich Körperkontakt brauche und auch haben darf (dass nichts moralisch Verwerfliches daran ist).

- Ich lernte, die volle Bandbreite meiner Gefühle wieder in Besitz zu nehmen, insb. das Weinen, das ich bereits als kleines Kind verlernt hatte.

- Mehr Autonomie und mehr Bindungsfähigkeit! ... aber der Weg endet nie!

### **Eine offene Frage:**

-GfK verbreitet sich schneeballartig, - warum ist das beim Bonding nicht so? Eigentlich ist die BT eine so kraftvolle, wirksame und lustvolle Methode, bei der es um etwas zutiefst Menschliches geht, doch sie führt ein Nischendasein? Warum eigentlich?

GfK kann jeder erlernen, die Schwelle ist niedrig. Das gefällt mir?  
Warum ist das mit dem Bonding anders?  
Und warum gibt es nur wenige wirklich gute Bondingtherapeuten. Ich verstehe das nicht und bedaure das!