

Sabine Löffler

# Die Entwicklung des Selbst

## Reintegration und Stärkung von Selbstanteilen in der Pessso–Therapie

The Development of the Self

Reintegration and empowerment of parts of the self in PBSP

Anhand ausgewählter Interventionsmethoden und Konzepte wird die Psychomotorsystemtherapie (im deutschen Sprachraum unter Pessso-Therapie bekannt) von Al Pessso auf Ähnlichkeiten mit dem teiletheoretischen Ansatz der Ego-State-Therapie (nach Watkins) untersucht. Dazu wird aufgezeigt, wie Pessso das „Selbst“ definiert und welche therapeutischen Interventionen er anbietet, um dem Selbst zu mehr Verwirklichung zu verhelfen. Näher eingegangen wird dazu auf die Möglichkeitssphäre, den Piloten als integrierenden Selbstanteil, das Microtracking und die Konstruktion neuer Erinnerungen. Am Schluss wird exemplarisch für die Pessso-Therapie die Arbeit mit „Seelenprojektion“ und „Seeleninjektion“ beschrieben. Es wird deutlich, dass viele Aspekte der Pessso-Therapie durchaus ihre Entsprechung in Elementen der Ego-State-Therapie haben.

Schlüsselwörter

Pessso-Therapie – Ego-State-Therapie – Möglichkeitssphäre – Pilot – Microtracking – Seelenprojektion – Seeleninjektion

*Al Pessso's PBSP therapy (Pessso Boyden System Psychomotor) (in Germany known by the name of "Pessso-Therapie") is compared to the Ego State Therapy of Watkins by means of selected concepts and methods of intervention focussing on personality parts. It will be shown how Pessso defines the „self“, and which therapeutic interventions he offers to help the client's self to gain more fulfilment. The possibility sphere, the pilot as an integrating part of the self, microtracking and the construction of new memories are described in detail. In the end, the application of "soul projection" and "soul injection" will be given as examples for working with personality parts in PBSP. It will become clear that a lot of aspects of PBSP have their equivalent in Ego State Therapy.*

Keywords

*Pessso therapy – Ego State Therapy – possibility sphere – pilot – microtracking – soul projection – soul injection*

## Einführung

Nach der Beendigung meiner Pesso-Therapie-Ausbildung habe ich verschiedene Fortbildungen in Ego-State-Therapie besucht in der Annahme, dadurch noch mal etwas ganz anderes zur Erweiterung meines therapeutischen Handwerkszeugs zu machen.

Allerdings hatte ich in vielen Seminaren von Al Pesso von Teilnehmern mit unterschiedlichem therapeutischen Hintergrund immer wieder gehört, wie viele Elemente anderer Therapieformen sich in der Pesso-Therapie wiederfänden. So war ich nicht überrascht von den vielen Überschneidungen und Ähnlichkeiten, die auch ich erkennen konnte, ob in der therapeutischen Haltung, einzelnen Konzepten oder direkten Interventionen.

Der folgende Artikel ist ein Versuch, die Pesso-Therapie aus teiletheoretischer Sicht zu betrachten und nach vergleichbarem Material zu suchen, das entweder direkt Elementen der Ego-State-Therapie entspricht oder zumindest unter diesem Blickwinkel gesehen werden könnte. Selbst wenn ich im Folgenden generell von einer teiletheoretischen Sicht spreche, meine ich hiermit vorrangig die Ego-State-Therapie, wie sie von Watkins oder auch Frederick und Philips gelehrt wird.

## Theoretischer Hintergrund – das Verständnis des Selbst in der Pesso-Therapie

Zunächst ist es wichtig darzulegen, welches Modell von Persönlichkeit oder vom Selbst Pesso seiner Therapie zugrunde legt. Er unterscheidet zwischen dem „wahren Selbst“ und dem Selbst, das wir leben. „Wir werden mit einer Art genetischer Seele geboren. ...Wir verfügen über dieses unglaubliche Archiv, diesen Schatz des Seins, der aus Herzenskräften danach strebt, zu leben, sich zu erfüllen, er selbst zu werden. ... Ich postuliere also nun, dass das Wahre Selbst in diesem evolutionären Gedächtnis enthalten ist. ... Denn das, was als die Verschmelzung zweier Zellen zu einem Individuum beginnt, geht durch einen Entwicklungszyklus. Dieser Zellhaufen muss wachsen, sich ausdifferenzieren, und es müssen bestimmte Bedingungen erfüllt sein, damit dies in optimaler Weise geschehen kann, wie bei einem Baum, der aus einem Samen entsteht ...“ (Pesso, 2008a, S. 45).

Das wahre Selbst ist also ein in unserer Genetik angelegtes Wissen darüber, wie Leben gelingen kann. Wir sind ausgestattet mit allem, was dazu nötig ist, es braucht aber auch Bedingungen und Interaktionsfiguren, die es uns erlauben, dieses Selbst zu leben. „Um es anders auszudrücken: Die Seele ist eine Gegebenheit, aber die Haut der Seele – das Ich – wird aufgebaut in Interaktion mit der äußeren Welt. Das Selbst besteht aus der Vereinigung der Seele und des Ich. Ein wahres, hoffnungsvolles Selbst entsteht, wenn die Interaktion der Seele mit der Welt hinreichend den genetischen Erwartungen entspricht, die in seiner DNA aufgezeichnet sind. Ein falsches, verzweifertes Selbst kommt zustande, wenn die Interaktion der Seele mit dem Außen verbunden ist, mit einem Ich, das in einer Weise geformt wurde, die nicht mit den Bedürfnissen, wahren Dimensionen und Charakteristika der Seele übereinstimmt“ (Pesso, 2008b, S.100).

Damit dies gelingen kann, brauchen wir

1. die Erfüllung unserer Grundbedürfnisse nach Platz, Nahrung, Unterstützung, Schutz und Grenzen
2. die Integration und Vereinigung von Polaritäten
3. die Entwicklung des Bewusstseins
4. die Entwicklung des Piloten
5. die Verwirklichung unserer persönlichen Einzigartigkeit und unseres Potentials

Was passiert nun mit den Teilen des wahren Selbst, die keine Passform und keine gute Interaktion in der Außenwelt finden? „Diejenigen Teile des Selbst, die sich als Form zeigen und keine validierende Passform durch unsere Bezugspersonen erhalten, verstecken sich und zeigen sich als Symptome, Körperempfindungen oder unbewusste Impulse und Ideen, die vielleicht gerade noch in Träumen an die Oberfläche gelangen“ (Pesso, 2008c, S. 215). (Anm.: Die Passform ist die adäquate Reaktion einer Interaktionsfigur auf einen Emotionsausdruck.)

Das Selbst ist also eigentlich perfekt, wie es ist, es bedarf nur der Reifung und Entwicklung mit der Hilfe von Interaktionsfiguren. Oder aber – falls wir das nicht hatten – der Entwicklung von all dem, was diesen kostbaren Kern in uns während unseres Reifungsprozesses verdeckt hat.

## Therapeutische Techniken

### Die Möglichkeitssphäre

Hier setzt die Therapie an und beginnt damit, dass dem Klienten der Raum gegeben wird, in dem sein Selbst zutage treten darf. „Die Möglichkeitssphäre ist der psychologische, emotionale, Passform bietende Raum, den die Therapeuten in unserer Ausbildung anzubieten lernen und in dem sie einen Platz und eine sichere, annehmende Atmosphäre schaffen, in der es für die Klienten möglich wird, mehr sie selbst zu werden“ (Pesso, 2008c, S. 215 f.). (Genauere Kriterien der Möglichkeitssphäre finden sich auch bei Schrenker, 2008, S. 186 f.) Insofern ist die Möglichkeitssphäre Ausdruck der grundlegenden Haltung des Pesso-Therapeuten und damit Basis jeder Intervention, denn nur wenn der Therapeut offen für alle Teile des Klienten ist, kann dieser sich auch mit allem zeigen. Vergleichbar ist die Möglichkeitssphäre mit der Grundhaltung humanistischer Therapieansätze, aber auch mit der Herangehensweise des Ego-State-Therapeuten, der keinen Anteil des Klienten als schlecht oder falsch ansieht oder bewertet, sondern davon ausgeht, dass jeder Teil irgendwann im Dienst des Klienten entstanden ist und eine Funktion hat. Auch Reddemanns (2001, S. 24 f.) Beschreibung der therapeutischen Beziehung ließe sich direkt auf die Pesso-Arbeit übertragen. Wie auch bei Luise Reddemann ist es Pesso wichtig, dass der Klient nicht regrediert, sondern immer als Erwachsener anwesend bleibt.

### Der Pilot

Der Pilot ist „derjenige Teil des Selbst, der wahrnimmt, der all die Informationen der inneren Sinne, der Außenwahrnehmung und der emotionalen Reaktionen auf das Wahrgenommene sammelt. In gewisser Weise sitzt dieser Pilot in der Zentrale aller eingehenden Informationen und versammelt die verschiedenen Bevölkerungsgruppen aus den

verschiedenen Stimmbezirken des Selbst, die möglicherweise zueinander in Opposition stehen. Und dann trifft er eine Entscheidung ... Es ist der ausführende Teil des Selbst ... ich sehe diese Instanz als PräsidentIn der Vereinigten Staaten unseres Bewusstseins“ (Pesso, 2008a, S. 47). Das Konzept des Piloten ist wahrscheinlich der Aspekt der Pesso-Therapie, der am direktesten mit Elementen der Teile-Arbeit gleichgesetzt werden kann, da sich in allen Teilemodellen vergleichbare Instanzen finden.

„In verschiedenen Psychotherapieschulen gibt es unterschiedliche Namen für diese ... beobachtende Instanz“ (Harrer, 2013). Kurtz in der Achtsamkeitsarbeit des Hakomi, Peichl in der Ego-State-Arbeit und Reddemann in der Traumarbeit (um nur einige zu nennen) verwenden den Begriff „Innerer Beobachter“ und bieten Übungen an, um diesen zu stärken (z. B. Reddemann, 2001, S. 39 f.) und damit „ein klein wenig aus sich herauszutreten, sich selbst zu beobachten aus einer gewissen Distanz heraus“ (Peichl, 2011). Pesso hat gemeinsam mit seiner Frau sehr viele Übungen entwickelt, die durch die damit verbundene Stärkung des Piloten oder Inneren Beobachters sehr großen therapeutischen Wert haben. Die Beschreibung einiger Übungen finden sich in Perquin (2008d, Kap. 8).

### **Microtracking**

Unabhängig von gezielten Übungen gibt es ein anderes wesentliches Grundwerkzeug der Pessotherapie, das den Piloten des Klienten stärkt, trainiert und während der gesamten Therapiesitzung wach hält. Dies ist das „Microtracking“. Für das Microtracking findet sich in der Ego-State-Arbeit keine direkte Entsprechung. Trotzdem lassen sich auch hier einige Elemente aus teiletheoretischer Sicht betrachten.

Das Microtracking ist „die therapeutische Technik, um äußerst genau körperliche Botschaften, wie den Gesichtsausdruck des Klienten wahrzunehmen ..., dies als affektive Information an den Klienten berichten und damit das Bewusstsein (Pilot) des Klienten sowohl mit Informationen über seinen affektiven Zustand als auch seine körperlichen Aktionstendenzen versorgen“ (Perquin, 2008e, S. 35).

Kurz zusammengefasst werden dem Klienten durch eine hypothetische Zeugenfigur seine Emotionen gespiegelt und durch eine hypothetische Stimmenfigur seine Gedanken externalisiert. Eine detaillierte Beschreibung des Microtracking findet sich bei Bachg (2004).

Die Zeugenfigur hat aus teiletheoretischer Sicht einen doppelten Effekt. Einerseits stärkt sie den Piloten, indem sie dem Klienten dazu verhilft, sich seiner emotionalen Anteile genau bewusst zu werden. Andererseits verstärkt sie die Möglichkeitssphäre und damit die therapeutische Allianz, da durch die neutrale und bewertungsfreie Benennung der Gefühle die unausgesprochene Erlaubnis gegeben wird, alle Gefühle zu haben und zu zeigen.

Die Stimmenfiguren sind externalisierte Werthaltungen. „Es handelt sich dabei um Bewertungen, Einschätzungen oder Vermutungen, die sich als innere Schlussfolgerungen aus den Erfahrungen seiner Geschichte entwickeln und fast normativen Charakter haben“ (Schrenker, 2008, S. 207). Zum Beispiel kann es sein, dass man das in der Mimik des Klienten beobachtete Gefühl von Verletzlichkeit bezeugt, indem man sagt: „Wenn ein Zeuge hier wäre, würde er sagen: ‚Ich sehe, wie verletzlich du dich fühlst, wenn du daran denkst (z. B.), dass deine Kollegen sich immer über dich lustig machen.‘“ Der Klient nickt vielleicht, sagt aber auch gleich: „Ich zeige es anderen aber nie, wenn mich etwas

verletzt.“ Dann könnte der Therapeut sagen: „Ist das wie eine Stimme der Schutzstrategie, die sagt: ‚Zeige anderen nie, wenn dich etwas verletzt?‘“ Wenn die Botschaft genau in den Worten des Klienten zurückgegeben wird, wird er nicken, als ob es ein vertrautes Gefühl wäre, diese Stimme zu hören.

Die Stimmen können – obwohl von Pesso nie so bezeichnet – auch als Persönlichkeitsanteile gesehen werden. Gerade die Externalisierung von Stimmen der Strategie, der inneren Wahrheit, antreibenden oder dissoziierenden Stimmen kann dem Klienten helfen, eigene Muster und Anteile zu erkennen. Wenn man sowohl mit Pesso-Therapie als auch mit Ego-State-Strategien arbeitet, lassen sich durchaus Parallelen zwischen diesen Stimmen und z. B. den Anteilen erkennen, die in einer Teilekonferenz auftauchen, wenn es z. B. darum geht, Anteile einzuladen, die ein bestimmtes Symptom eines Klienten erhalten. In diesem Fall wäre das vielleicht die Strategie, immer eine Maske aufzusetzen und sich unberührt zu zeigen. Auch Fischer-Bartelmann erwähnt die Stimmen als vergleichbar mit Persönlichkeitsanteilen in der Imago-Therapie (vgl. Fischer-Bartelmann, 2004).

Auch die Externalisierung von Stimmen erfolgt ohne Wertung und ermöglicht dem Klienten damit, etwas, das er bisher vielleicht immer nur als Selbstverständlichkeit wahrgenommen hat, aus der Distanz (bzw. mit seinem Piloten) zu betrachten und eine neue Haltung dazu einzunehmen. In der Pesso-Therapie wird nicht direkt mit den Stimmen Kontakt aufgenommen (wie in der Ego-State-Arbeit mit vergleichbaren Anteilen). Doch die akkurate Benennung der Gefühle durch die Zeugenfigur und die Benennung der Gedanken durch die Stimmenfigur ermöglichen eine Affektbrücke. Durch das intensive und bewusste Erleben der Gefühle und Gedanken werden im neuronalen Netzwerk automatisch Situationen aus der Vergangenheit auftauchen, die ähnliche Gefühle und Gedanken hervorgerufen haben. (Eventuell kann der Therapeut auch nachfragen, woher der Klient diese Gefühle und Gedanken kennt.) Damit kommen wir an die historische Szene, die diese Gedanken und Gefühle erstmals auslöste.

### **Das Antidot oder die Konstruktion neuer Erinnerungen**

Der oben genannte Klient könnte sich z. B. an Situationen erinnern, in denen ihn seine Eltern mit abwertenden Bemerkungen verletzt haben. Der Ego-State-Therapeut hat damit den Ursprung des Anteils, der dafür sorgt, dass der Klient sich nicht wirklich zeigt, und würdigt diesen Anteil als Schutz bietend. In der Pesso-Therapie ist die Information über die historische Szene die Basis der Konstruktion neuer Erinnerungen.

In anderen Arbeiten wird dieses Verfahren ausführlicher beschrieben (z. B. Schrenker, 2008). Im Wesentlichen geht es darum, in der Vergangenheit nicht erfüllte Grundbedürfnisse nachträglich durch neue Erfahrungen zu erfüllen, indem der Klient erleben kann, dass ideale Eltern, wie er sie gebraucht hätte, ihm das geben, was sein Bedürfnis (in diesem Fall nach Schutz) gewesen wäre. Am ehesten vergleichbar ist dieser Ansatz mit der Arbeit mit dem inneren Kind (z. B. Reddemann, 2001), nur dass Pesso ausdrücklich betont, dass die schützende, unterstützende oder versorgende Figur nicht ein erwachsener Anteil des Klienten, sondern ideale Eltern gewesen wären. Ohne es als Persönlichkeitsanteil des Klienten zu benennen, wird das Kind, das der Klient war, mit dem versorgt, was er in der historischen Szene, erinnert durch das Microtracking, gebraucht hätte. Pesso besteht auf der Versorgung durch ideale Eltern (die nichts mit den realen Eltern gemein haben und auch keine verbesserte Version der realen Eltern sind), weil er postuliert, dass es

unsere genetische Erwartung ist, erstmal von Interaktionsfiguren im richtigen Alter, in der richtigen Verwandtschaftsbeziehung versorgt zu werden, bevor wir autonom werden und für uns selbst sorgen können. Je nach Thematik kann der Klient damit die Erfahrung machen, dass seinem Bedürfnis nach Platz Nahrung, Schutz, Unterstützung oder Grenzen entsprochen wird. Oder er erlebt ideale Eltern, die es ihm ermöglichen, verschiedene Polaritäten zu vereinen. Auch hier ergibt sich ein naheliegender Vergleich zur Telearbeit, wenn z. B. männliche, väterliche und weibliche, mütterliche Anteile gelebt werden dürfen und damit eine Integration möglich ist.

Das Ziel ist, dass alle Teile des wahren Selbst gelebt werden dürfen und Überlebensstrategien zum Schutz (z. B. Maske) oder zur Nachnahrung (z. B. Sucht) nicht mehr nötig sind. Vom teiletheoretischen Aspekt her betrachtet, wird durch das Erleben idealer Eltern auch die Möglichkeit geschaffen, nachträglich positive „Eltern-States“ zu übernehmen und dem Klienten damit das Handwerkszeug gegeben, in Zukunft liebevoller und besser mit sich umzugehen.

Exkurs: Da ich sowohl mit Pesso-Therapie als auch mit Ego-State-Elementen arbeite, verbinde ich manchmal die beiden Strategien. In oben genanntem Beispiel könnte ich erstmal die Stimme (zeige niemandem, dass er dich verletzen kann) als schützenden Anteil würdigen und dann diese schützende Funktion auf ideale Eltern übertragen, die in dieser Situation gesagt hätten: „Wenn wir damals da gewesen wären, hätten wir dich nie verletzt, wir hätten dich liebevoll behandelt und nicht zugelassen, dass dir jemand zu nahekommt, der dich verletzt, und dich geschützt, so wie deine Maske dich jetzt schützt.“ Auf diese Weise wird der schützende Anteil gewürdigt, gleichzeitig erlebt der Klient den Schutz in Interaktion und muss nun nicht mehr selbst Strategien entwickeln, die ihn zwar vor Verletzungen schützen, aber verhindern, dass er seine Gefühle zeigen kann.

## Exemplarische Pesso-Interventionen

Wahrscheinlich könnte man jede Pesso-Arbeit vom teiletheoretischen Aspekt her beleuchten und untersuchen, wo z. B. nicht gelebte Anteile des Klienten gestärkt werden oder wo durch das Erleben z. B. von Schutz durch ideale Eltern die Notwendigkeit der Anwendung eigener (und inzwischen manchmal kontraproduktiver) Schutzstrategien nicht mehr notwendig ist. Es würde aber in diesem Rahmen zu weit führen, hier noch weiter ins Detail zu gehen. Exemplarisch für die Pesso-Arbeit möchte ich stattdessen zwei klassische Pesso-Interventionen beschreiben, die wohl am ehesten explizit mit Persönlichkeitsanteilen arbeiten.

### Seelenprojektion

Wenn das, was Pesso das „wahre Selbst“ nennt, keine gute Passform gefunden hat und nicht in seiner Gesamtheit auf der Welt willkommen geheißen wird, verschwindet es nicht einfach. Aber es ist durchaus möglich, dass ein Klient es nicht als Teil seines Selbst erlebt. Trotzdem ist er voller Sehnsucht danach, diesen Teil seines Selbst zu leben. Um nicht völlig ohne diesen Teil sein zu müssen, erfindet das menschliche System Möglichkeiten, diesen kostbaren, wundervollen Anteil unseres Selbst, der in der eigenen Persönlichkeit keinen sicheren Platz hatte, in andere Menschen zu projizieren. Pesso selbst nennt dazu das Beispiel von Idolen aus der Medien- oder Prominentenwelt, für die wir voller Bewunderung sind.

Noch deutlicher – und in der psychotherapeutischen Praxis häufiger auftretend – wird dies am Beispiel von Eltern die – so sehr sie alle ihre Kinder lieben – von einem Kind auf besonders positive Art und Weise sprechen. Eventuell geht ihre Liebe sogar so weit, dass sie dieses Kind vor allem und jedem beschützen wollen, und wenn sie über dieses Kind sprechen, sind sie im Innersten berührt und emotional bewegt. In diesem Fall bittet der Pesso-Therapeut sie, einen Platzhalter für dieses Kind zu wählen. Ein Platzhalter ist ein neutrales Objekt (z. B. ein Kissen) das nicht stellvertretend für die Person steht, sondern für all die Gedanken, Assoziationen und Erinnerungen, die diese Person im Klienten auslöst. In gewisser Weise steht der Platzhalter also eher für den Teil des Gehirns, der mit dieser Person assoziiert ist.

Wenn der Platzhalter vor dem Klienten liegt, wird er voller Bewunderung und Liebe über all die positiven Eigenschaften dieses Kindes sprechen und über die Reaktionen, die dies in ihm auslöst. Ein Klient von mir sagte, das Erste, was ihm einfiel, wenn er auf den Platzhalter seines kleinen Sohnes blicke, wäre: „Mein Herz, wie soll ich dich beschützen?“ Natürlich ist es völlig normal und wünschenswert, dass Eltern ihre Kinder lieben und beschützen wollen, doch manchmal ist dieser Liebe noch eine tiefe Sehnsucht beigefügt, die es diesem Elternteil unerträglich erscheinen lässt, ohne dieses Kind zu leben. In den Worten des oben genannten Klienten schwingt mit, dass er neben den Anteilen des Kindes noch etwas anderes in seinem Sohn sieht, nämlich sein eigenes Herz oder seine eigene Seele, die in seiner Vergangenheit keinen guten Platz hatte und die er nun in seinen Sohn projiziert, um sie dort beschützen zu können.

Pesso nennt als Beispiel eine Klientin, die nach einer Fehlgeburt in tiefe Depressionen fiel, weil sie das Gefühl hatte, dass mit ihrem Kind ein Teil ihres Selbst gestorben wäre (eine genaue Beschreibung seiner Arbeit mit dieser Klientin findet sich in Pesso, 2008f, S. 87-89).

Wenn deutlich wird, dass der Klient einen Teil seines Selbst auf das Kind projiziert, wird er gebeten, ein anderes, kleineres Objekt auf den Platzhalter zu legen. Dieses Objekt steht für den kostbaren Anteil seines Selbst, den er selbst nicht leben konnte.

Wahrscheinlich hat der Klient inzwischen auch schon erzählt, warum für diesen Teil in seiner Vergangenheit kein Platz war. Er wird daraufhin gebeten, zwei Rollenspieler als Ideale Eltern auszuwählen. Diese idealen Eltern betonen, dass, wenn sie in seiner Vergangenheit da gewesen wären, dieser Teil bei ihm sicher und willkommen gewesen wäre (die Worte, die hierfür gewählt werden, sind meist eine genaue Umkehrung dessen, was der Klient über seine realen Eltern gesagt hat).

Wenn der Klient jetzt von sich aus den Impuls äußert, diesen Teil wieder zu sich zu nehmen, begleiten die idealen Eltern diesen Prozess, indem sie buchstäblich seine Hände unterstützen mit denen er das Objekt, das den Anteil symbolisiert, wieder zu sich holt.

Ohne viel Anregung vom Therapeuten nimmt der Klient diesen Teil sehr langsam, bewusst und mit vielen Emotionen wieder in sich auf. Manche drücken ihn spontan ans Herz und beschreiben, dass sie das Gefühl haben, dass dieser Teil durch ihr Herz wieder zu ihnen zurückströmt. Andere halten ihn vor ihr Gesicht und nehmen ihn über die Atmung wieder in sich auf.

Alle beschreiben physiologische Veränderungen, die in ihnen stattfinden, dass z. B. mehr Energie durch sie fließt, ihre Atmung tiefer wird oder sich ein Gefühl von Wärme in ihnen ausbreitet. Begleitet ist dieser Prozess von sehr viel emotionaler Berührung. Die idealen Eltern unterstützen dies weiter, indem sie ihre Hände auf die Hände des Klienten legen und betonen, dass sie dafür gesorgt hätten, dass dieser Teil einen Platz im Klienten gehabt hätte und dort hätte gelebt werden können.

Wenn der Klient jetzt auf den Platzhalter für sein Kind schaut, sagt er oft spontan, dass er jetzt – so sehr er sein Kind immer noch liebe – viel besser loslassen und sein Kind klarer sehen kann.

### **Seeleninjektion**

Die Seeleninjektion ist nicht zu verwechseln mit dem Begriff der Introjektion, der in der Ego-State-Therapie von fundamentaler Bedeutung ist (vgl. z. B. Phillips & Frederick, 2003, oder Reddemann, 2001). Trotzdem gibt es eine Parallele, denn in beiden Fällen geht es um Übergriffe. Beim Introjekt um einen traumatischen Übergriff der überlebt wird, indem ein Anteil des Täters übernommen wird, bei der Injektion um eine andere Art des elterlichen Übergriffs in die Selbstbestimmung des Klienten. Das klassische Beispiel für eine Injektion ist ein Elternteil, der sein eigenes Potential aufgrund von äußeren Umständen (z. B. Armut, fehlende Unterstützung durch die eigenen Eltern etc.) nicht leben konnte, aber nicht darauf verzichten will und nun die unausgesprochene, meist aber sogar ausgesprochene Erwartung hat, dass das eigene Kind dieses Potential leben soll.

Dies ist auch nicht zu verwechseln mit der Seelenprojektion, in der reale Anteile des Kindes bewundert werden, sondern es wird vom Kind ein Verhalten oder ein „Sein“ erwartet, das möglicherweise überhaupt nicht zum „wahren Selbst“ des Kindes passt. So mag ein Elternteil immer davon geträumt haben, Arzt zu werden, musste aber ein Handwerk erlernen, weil kein Geld für das Studium da war. Das Kind ist möglicherweise eher ein Künstler, muss aber Medizin studieren, um die nicht gelebten Anteile der Mutter oder des Vaters sozusagen in die Welt zu bringen. Was macht nun das „wahre Selbst“, wenn es keinen Platz mehr bekommt? Pesso vermutet, dass es „in den Untergrund verschwindet“ und eine Art Guerillakampf gegen die Invasion von außen führt. So kann es sein, dass dieses Kind zwar zu studieren beginnt, aber krank wird und damit ohne Schuld den Auftrag der Eltern verweigert.

Die Intervention, die Pesso hier anwendet, ist wie folgt: Erst wird ein Platzhalter für den entsprechenden Elternteil gewählt. Dann wird der Anteil, den der Klient leben sollte als kleines Objekt (z. B. ein Papierschnitzel) auf den Klienten platziert. In diesem Fall wird es auch nicht einfach auf ihn gelegt, sondern mit Nachdruck z. B. in das Bein des Klienten gedrückt. Jetzt werden ideale Eltern installiert, die Sätze sagen wie: „Wenn wir da gewesen wären, hätten wir unsere Potentiale selbst gelebt, und du wärst frei gewesen, deinen eigenen Weg zu finden“ (wie immer werden die Sätze der idealen Eltern aus dem gebildet, was der Klient selber sagt).

Wenn dies glaubhaft installiert ist, geht ein Rollenspieler oder der Therapeut in die Rolle eines Ritualmeisters, entfernt das injizierte Objekt vom Klienten und platziert es auf den Platzhalter des Elternteils. Wichtig ist, dass dies geschieht, als ob er wirklich ein Ritual vollzöge. Auch beim Entfernen der Injektion nimmt er es nicht einfach weg, sondern bohrt es sozusagen aus dem Körper des Klienten. Dann geht er aus seiner Rolle. Dies mag magisch anmuten, tatsächlich berichten Klienten danach aber von einem wirklich empfundenen Gefühl von Freiheit.



## Resümee

Die vorangegangenen Seiten waren ein Versuch zu ergründen, wie viele Ego-State-Elemente in der Pesso-Therapie stecken; genauso gut könnte man natürlich schauen, wie viele Pesso-Elemente in der Ego-State-Therapie stecken.

Tatsächlich sind beides innovative und offene Therapieformen, die nie versuchen, den Klienten in ein Schema oder ein Theoriekonzept zu pressen, sondern die offen sind für alles, was vom Klienten kommt, und darauf vertrauen, dass die Heilung im Klienten stattfindet und wir nur den Rahmen schaffen können, der diesen Entwicklungsprozess erleichtert und fördert.

## Literatur

- Bachg, M. (2004). Microtracking in der Pesso-Therapie: Brückenglied zwischen verbaler und körperorientierter Psychotherapie. *Psychotherapie* 9 (2), 283-293.
- Fischer-Bartelmann, B. (2004). Imago-Therapie und PBSP: Unbewusste Dynamik der Partnerwahl. *Pesso-Bulletin* 7/8.
- Harrer, M.E. (2013). [www.achtsamleben.at](http://www.achtsamleben.at)
- Peichl, J. (2011). Workshop zum Thema Ego State. Institut für systemische Familientherapie.
- Perquin, L. (2008d). Strukturierte Übungen als Werkzeuge in PBSP. In A. Pesso & L. Perquin (Hrsg.), *Die Bühnen des Bewusstseins oder: Werden, wer wir wirklich sind* (S. 127-136). München: CIP-Medien.
- Perquin, L. (2008e). Die Pesso-Psychotherapie und die Neurowissenschaft. In A. Pesso & L. Perquin (Hrsg.), *Die Bühnen des Bewusstseins oder: Werden, wer wir wirklich sind* (S. 27-42). München: CIP-Medien.
- Pesso, A. (2008a). Werden, wer wir wirklich sind. In A. Pesso & L. Perquin (Hrsg.), *Die Bühnen des Bewusstseins oder: Werden, wer wir wirklich sind* (S. 43-58). München: CIP-Medien.
- Pesso, A. (2008b). Die Saat der Hoffnung kultivieren. In A. Pesso & L. Perquin (Hrsg.), *Die Bühnen des Bewusstseins oder: Werden, wer wir wirklich sind* (S. 93-110). München: CIP-Medien.
- Pesso, A. (2008c). Wie Löcher im Rollengefüge in der Vergangenheit mit den richtigen Leuten zur richtigen Zeit aufgefüllt werden können. In A. Pesso & L. Perquin (Hrsg.), *Die Bühnen des Bewusstseins oder: Werden, wer wir wirklich sind* (S. 207-251). München: CIP-Medien.
- Pesso, A. (2008f). Einige Grundsatzfragen der Körperpsychotherapie. In A. Pesso & L. Perquin (Hrsg.), *Die Bühnen des Bewusstseins oder: Werden, wer wir wirklich sind* (S. 73-93). München: CIP-Medien.
- Phillips, M. & Frederick, C. (2003). *Handbuch der Hypnotherapie bei posttraumatischen und dissoziativen Störungen*. Heidelberg: Auer.
- Reddemann, L. (2001). *Imagination als heilsame Kraft*. Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Cotta.
- Schrenker, L. (2008). *Pesso-Therapie: Das Wissen zur Heilung liegt in uns*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Watkins, J.G. & Watkins, H. (2003). *Ego State Theorie und Therapie*. Heidelberg: Carl-Auer Systeme Verlag.

## Korrespondenzadresse

Sabine Löffler | Psychotherapeutin (HPG) | PBSP Therapist  
Schillerstr. 114 | 86161 Augsburg  
Tel.: 0821/2622720 | [Therapie@jsloeffler.de](mailto:Therapie@jsloeffler.de)