

# **PESSO BOYDEN SYSTEM PSYCHOMOTOR (PBSP)**

## **PESSO-THERAPIE – EIN IN DEUTSCHLAND NEUES GANZHEITLICHES VERFAHREN EINER KÖRPERORIENTIERTEN FORM DER GRUPPENTHERAPIE**

### **PESSO-THERAPY – A HOLISTIC, BODY-ORIENTATED GROUP THERAPY APPROACH WHICH IST NEW IN GERMANY**

**Leonhard Schrenker, Barbara Fischer-Bartelmann\***

#### **Zusammenfassung**

Pesso-Therapie (PBSP) stellt ein körperorientiertes psychotherapeutisches Behandlungsverfahren zur Verfügung, das die Möglichkeit bietet, u.a. auch traumatische Erfahrungen in geschützter und sicherer Weise zu verarbeiten und mit heilenden Gegenbildern eine neue innere Perspektive zu eröffnen. In ganz besonderer Weise wird dabei die Bewusstheit und Selbststeuerungsfähigkeit der Patienten unterstützt. Neben einer kurzen Darstellung der historischen Entwicklung wird vor allem der theoretische Hintergrund wie auch die praktische Anwendung dieser ganzheitlichen Form der Gruppentherapie dargestellt, die die Körperwahrnehmung wie auch Empfindung des Klienten in den therapeutischen Prozess ganz wesentlich mit einbezieht. Pesso's umfassendes Theoriesystem ist unter entwicklungspsychologischen wie auch störungsätiologischen Gesichtspunkten einzigartig und deckt sich mit den neueren Ergebnissen der neurophysiologischen Forschung von Damasio, auf die auch Bezug genommen wird.

#### **Schlüsselwörter**

Pesso-Therapie – PBSP – Psychotherapie – Gruppentherapie – Körperpsychotherapie – somatische Marker

#### **Summary**

Pesso Therapy (PBSP) represents a body-oriented approach of psychotherapy which, among other things, provides opportunities not only to digest even traumatic experiences in an atmosphere of protection and safety, but also to develop new healing images opening a new emotional perspective. Particular emphasis is placed on supporting both the patient's awareness and capability of self management. A short account of the historical development of this holistic form of group therapy, which integrates the client's self-perception of his/her body and feelings as an essential element into the therapeutic process, will be followed by illustrating the theoretical background and practical applications of the approach. Pesso's comprehensive theoretical system is unique both from the point-of-view of developmental psychology and aetiology of disorders. It is in accord with the results of Damasio's recent neurophysiological research, which this article also has reference to.

#### **Keywords**

Pesso Therapy – PBSP – psychotherapy – group therapy – body-oriented psychotherapy – somatic markers

#### **Einleitung**

Pesso Boyden System Psychomotor (**PBSP**) ist eine noch relativ junge Therapieform, die in Deutschland seit den Veröffentlichungen von Tilman Moser vor allem unter dem Namen **Pesso-Therapie** bekannt wurde. Sie stellt ein ganzheitliches, körperorientiertes psychotherapeutisches Behandlungsverfahren zur Verfügung, das neben der Behandlung neurotischer Störungen auch die Möglichkeit bietet, traumatische Erfahrungen in geschützter und sicherer Weise zu verarbeiten und mit heilenden Gegenbildern eine neue innere Perspektive zu eröffnen. In ganz besonderer Weise wird dabei die Bewusstheit und Selbststeuerungsfähigkeit der Patienten unterstützt, was dessen Autonomie fördert und dadurch zu einer erheblichen energetischen Entlastung der therapeutischen Arbeit führt. Albert Pessos umfassendes Theoriesystem ist sowohl unter entwicklungspsychologischen wie auch störungsätiologischen Gesichtspunkten einzigartig. Die theoretischen wie auch praktischen Konzepte sind sehr gut in andere therapeutische Richtungen integrierbar.

#### **Historische Entwicklung von PBSP**

Entwickelt wurde diese Therapieform mit Beginn der 60er Jahre von Albert Pesso und Diane Boyden Pesso, die damals noch als Trainer für modernes Ballett und Tanz arbeiteten. Im Zuge der Verfeinerung ihrer Trainingsmethoden stießen sie dabei immer wieder auf ein interessantes Phänomen: Im Prinzip sehr begabte Schüler hatten bisweilen erhebliche Schwierigkeiten, bestimmte Emotionen tänzerisch stimmig auszudrücken, was auch durch noch so elaborierte Trainingsmethoden nicht verändert werden konnte. Entweder blieb der gefühlsmäßige Ausdruck des tänzerischen Flusses seltsam leer, oder die Tänzer blieben in emotionalen Blockaden stecken, die nicht auflösbar waren. Erst als sie anfangen, dem gewünschten emotionalen Ausdruck des Tänzers eine genau dazu passende korrespondierende „Antwort-Figur“ gegenüberzustellen (der

\* Barbara Fischer-Bartelmann ist Co-Autorin des Artikels „Das Form-Passform-Modell in der Pesso-Therapie“, der weitgehend in diesem Artikel übernommen wurde.

sehnsuchtsvolle Ausdruck eines Liebenden wird z.B. durch eine für diese Liebe „offene“ Figur ergänzt) kam es zu einer schlagartigen Auflösung dieser Blockaden, zu tiefen Gefühlen von Befriedigung, und der tänzerische Fluss kam wieder in Bewegung. Gleichzeitig traten bei den Tänzern oft kathartische Emotionen auf und Erinnerungen an frühe (oft sehr schmerzhaft) Interaktionssituationen ihrer Lebensgeschichte, die mit diesen Blockaden in eindeutigem entwicklungsgehistorischem Zusammenhang standen.

Im weiteren Verlauf verfeinerten sie diese Übungen, um die Wahrnehmungs- und Bewusstseinsfähigkeit der Menschen, mit denen sie arbeiteten, für das tief in ihnen liegende Wissen zu fördern: nach welcher passenden Antwort in der Interaktion ihr emotionaler Ausdruck verlangte (**shape-countershape** – zu Deutsch Form-Passform). Parallel dazu entwickelte Pesso schrittweise ein eigenständiges psychologisches Entwicklungs- wie auch störungsätiologisches Modell (orientiert am analytischen Theoriekonzept) und begann, sich mit seiner therapeutischen Arbeit zunehmend dem Bereich neurotischer und psychiatrischer Störungen zuzuwenden. Schritt für Schritt entstand ein ganzheitliches körperorientiertes Therapieverfahren, dessen Schwerpunkt in der Behandlung von Einzelnen in der Gruppe liegt. Er und seine Frau gründeten zuerst in Bosten und nach ihrem Umzug in New Hampshire eine therapeutische Praxis und ein Ausbildungsinstitut.

PBSP ist mittlerweile in vielen Ländern als Therapieform weit verbreitet. In Europa gibt es eine eigenständige Pesso-Vereinigung in den Niederlanden (dort sogar als Kassenverfahren anerkannt) und der Schweiz, in Deutschland gibt es Ausbildungsschwerpunkte im südwestdeutschen Raum in Osnabrück und München.

### „Form-Passform“ – ein zentraler Baustein des entwicklungspezifischen bzw. störungsätiologischen Modells von PBSP

Eine der theoretischen Grundlagen der Pesso-Therapie ist die Annahme, dass jedes Bedürfnis eines Lebewesens sich in ihm in Form einer *Energie* äußert, die darauf drängt, sich in einer *Aktion* zu zeigen. Hat diese Aktion Erfolg, d.h., führt sie zu einer befriedigenden *Interaktion*, so klingt die Energie wieder ab, und die Erinnerung an die Interaktion kann zusammen mit deren *Bedeutung* verinnerlicht werden. Die am Beginn dieser Sequenz stehende Energie kommt unwillkürlich im Körper zum Ausdruck, und zwar in Form von physiologischen und - möglicherweise sekundär unterdrückten - motorischen Komponenten (der Säugling zeigt z.B. bei Hunger körperliche Unruhe, sucht nach der Brustwarze bzw. weint, wenn der Zustand andauert usw.). Sie hat Ausdrucks- und Empfindungsqualitäten für den Betroffenen, die teils bewusst, teils unbewusst sind, und beinhaltet ein sicheres Gespür für die gesuchte „passende Interaktion“. All diese Komponenten gehören vermutlich zu unserer allgemeinen menschlichen genetischen Grundausstattung, also zu unserem überindividuellen „*Art-Gedächtnis*“. Diese aus der therapeutischen Erfahrung stammenden Annahmen stimmen übrigens hervorragend mit den allerneuesten hirnelektrischen Erkenntnissen der Emotionspsychologie überein (Damasio, 2000).

Als ebenso genetisch verankert betrachtet Pesso das Streben nach der Befriedigung der menschlichen **Grund(entwicklungs)bedürfnisse** wie das nach **Platz, Nahrung, Schutz, Unterstützung und Begrenzung**. Weiter strebt jeder Mensch nach **Integration** der in ihm angelegten **Polaritäten**: mütterliches/väterliches Erbgut, rechts-/linkshemisphärische Funktionen, Wahrnehmung/Bewegung, Aufnehmen/Abgeben, Kraft/Verletzlichkeit, Animus/Anima. Weitere genetisch verankerte Entwicklungsaufgaben sind die Vervollkommnung von **Bewusstheit, Selbstbestimmung und der individuellen Einzigartigkeit**. Insbesondere in der frühen Entwicklung ist es von weitreichender Bedeutung, wie weit die primären Bezugspersonen auf die oben dargestellten Bedürfnisse des Säuglings bzw. Kleinkindes passend reagieren. Passend heißt: Die Bedürfnisse und Gefühle, die dem Selbst des Kindes entspringen, werden von ihnen richtig erkannt, benannt, in ihrer Existenzberechtigung gewürdigt und in positiver Weise beantwortet (befriedigt). Das Kind kann so die Grunderfahrung machen: „Ja, diese Bedürfnisse und Gefühle gehören zu mir, sie haben einen Namen, sie dürfen sein, ich brauche mich weder davor zu fürchten noch sie zu unterdrücken. Ich bin nicht unersättlich und meine Eltern fühlen sich nicht durch mich überfordert.“ Das heißt, die Bedürfnisse haben eine endliche (d.h. nicht grenzenlose) Dimension und sind prinzipiell befriedigbar.

Dies soll an einem konkreten Beispiel verdeutlicht werden: Das Bedürfnis des Säuglings nach Häufigkeit und Menge der Nahrungsaufnahme ist durch seine genetische Ausstattung natürlicherweise geregelt und sichert in optimaler Weise seine körperliche und psychische Entwicklung. Voraussetzung hierfür ist, dass die Mutter diese „Form“ richtig erkennt und darauf eine angemessene „*Passform*“ bietet. Sie erkennt, wann der Säugling vor Hunger weint, lässt ihn nicht allzu lange warten und bietet ihm Nahrung in passender Zusammensetzung, Temperatur und Menge. Sie gibt ihm ausreichend Zeit zu saugen und schafft hierfür eine ruhige und wohlwollende Atmosphäre. Die Mutter stellt damit all die Rahmenbedingungen (in zeitlicher, räumlicher, ernährungsphysiologischer usw. Dimension) zur Verfügung, die für die spezifischen Bedürfnisse des Säuglings passend sind. Gleichzeitig macht der Säugling damit die Grunderfahrung, von der Erregung seines Hungers nie überwältigt zu werden, sondern dass dieser regelmäßig zum Wohlgefühl der Sättigung in einem angenehmen Kontakt mit der Mutter führt.

So wünschenswert eine sofortige und vollständige Befriedigung der Bedürfnisse ist (besonders beim Säugling), so ist sie in der weiteren Entwicklung doch nicht immer und durchgehend nötig. Mit zunehmendem Alter ist es sogar notwendig, dass das Kleinkind auch einen zeitlichen Aufschub der Befriedigung erlernt und damit adäquate Frustrationstoleranz aufbaut. Dies bedeutet aber keine Negation der Existenz oder der Berechtigung dieser Bedürfnisse bzw. Gefühle, im Gegenteil: Sie können weiterhin auch verbal in annehmender Weise benannt werden (*positive Validierung*), und der Bedürfnisaufschub sollte in kindgerechter Weise nachvollziehbar erklärt werden (*gute Begrenzung*), was der Entwicklung und Differenzierung der Selbststeuerung zugute kommt.

Selbstverständlich setzt dies eine angemessene Alterstufe des Kindes voraus, damit es weder emotional noch kognitiv überfordert wird. Ähnliches gilt für das Erlernen einer adäquaten Form der Äußerung von Aggression. Indem Eltern ihren Kindern einen adäquaten Bedürfnisaufschub beibringen sowie einen guten Umgang mit Aggression, befriedigen sie gleichzeitig das Bedürfnis nach guter Begrenzung.

Diese grundsätzliche Bejahung und Befriedigung in der **Interaktion**, also von außen (zunächst im konkret körperlichen, dann im symbolischen Sinne), ist also die Grundlage dafür, dass alle diese Anteile ins Ich integriert werden können und dass das Kind am Modell der primären Bezugspersonen lernt, sie *selbst* zu bejahen und in guter Weise auszuleben. Unter diesen Voraussetzungen wird es in seinem späteren Leben weder der Befriedigung unerfüllter kindlicher Bedürfnisse in dafür unpassenden erwachsenen Beziehungen hinterherjagen noch aus einer früheren Resignation spätere Chancen für ein erfülltes und befriedigendes Leben gar nicht wahrnehmen.

Die frühen Interaktionen einer „guten“ (passenden) Bedürfnisbefriedigung werden als interaktive Erfahrungsbilder **lösender Qualität** in unserem **individuellen Gedächtnis** gespeichert. Sie beinhalten eine energetische, körperlich/motorische, emotionale wie auch interaktive Qualität und führen dazu, dass auf allen diesen Ebenen das Selbst weitgehend deckungsgleich ist mit dem Ich. Dabei werden alle inneren Teile (z.B. die Polaritäten) integriert, potenziell bewusstseinsfähig und als steuerbar erlebt (einschließlich der Fähigkeit zur willentlichen Verdrängung oder Abspaltung als Überlebensstrategie in extrem traumatischen Situationen). Zudem bilden sie innere Erfahrungsbilder von befriedigender Interaktion, die es später ermöglichen, sich in angemessener Form zu äußern und bedürfnisadäquate Interaktionen sowohl zu antizipieren als auch herzustellen.

**Dieser idealtypische Fall wird in der folgenden Grafik\* dargestellt und erläutert:**

Die **linke** Hälfte der Darstellung symbolisiert das »Selbst« z.B. des Säuglings; die Ausbuchtungen am rechten Rand jeweils ein bestimmtes Bedürfnis, dessen interaktive Energie durch die dahinter liegenden grünen Pfeile symbolisiert wird.

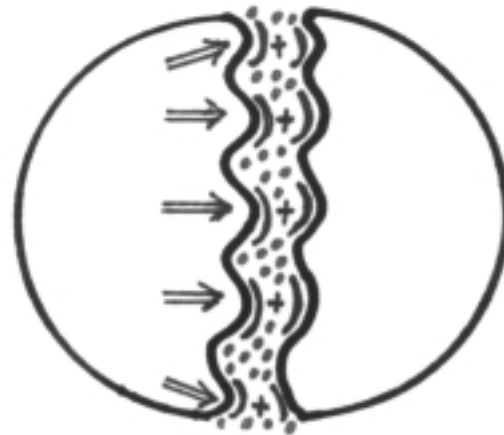
Der grüne Bogen um die Ausbuchtung symbolisiert die motorisch-emotionale Ausdrucksform des jeweiligen Bedürfnisses. Die **rechte** Hälfte des Bildes symbolisiert das ideale Gegenüber, die Einbuchtungen am linken Rand die passende Interaktionsform für die jeweiligen Bedürfnisse.

Die grünen Bögen in den Einbuchtungen symbolisieren die emotional/körperlich/motorische Ausdrucksform, die als Antwort zum jeweiligen Bedürfnis des Säuglings passt.

Die grünen Pluszeichen symbolisieren das Abklingen der Energie durch die Bedürfnisbefriedigung und die blauen Punkte im Zwischenraum die Speicherung dieser Erfahrungen im individuellen Gedächtnis des Säuglings, die sich allmählich zum bewussten und im sozialen Kontakt zugelassenen »Ich« ausformen.

\* aus drucktechnischen Gründen konnten die Grafiken nur in Schwarz/Weiß-Darstellung erfolgen

**Ideale Passform nach Pesso**



Diese frühen Interaktionsmuster haben grundlegende Bedeutung für die gesamte Organisation unserer späteren Persönlichkeitsstruktur. Sie prägen folgende Bereiche:

- Die Sicherheit und Sensibilität der Empfindungs- wie auch Wahrnehmungsfähigkeit, deren Bewusstheit, Differenziertheit und Einbettung in die Gesamtpersönlichkeit
- Das Vertrauen in die Selbststeuerung der organismischen Regulationsfähigkeiten wie auch unserer Körperreaktionen, die in die Selbstwahrnehmung und Selbstbejahung einbezogen sind
- Das Vertrauen zur Geborgenheit und Sicherheit in Beziehungen, aber auch in das Sein in dieser Welt (i.S. eines guten Platzes)
- Die Grundüberzeugung, sowohl die Interaktion mit anderen Menschen wie auch unsere Umgebung im Sinne unserer Bedürfnisse in guter Weise steuern zu können (wir sehen die Welt durch die lebensbejahende Brille unserer „guten Geschichte“)
- Die Sicherheit, die eigenen Bedürfnisse selbst erfüllen, begrenzen und auch aufschieben zu können, weil ausreichend erlebt wurde, dass sie adäquat befriedigt werden (Förderung der Autonomie)
- Die Fähigkeit, die entsprechenden Emotionen und Bedürfnisse auch in anderen Menschen (Partner, Kinder) richtig zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren
- Die positive Qualität und Stabilität unseres Selbstwertgefühls, das nicht auf die Ausblendung wesentlicher Teile unserer Empfindungen oder Bedürfnisse angewiesen ist

Die frühen Interaktionsmuster der meisten Menschen sind jedoch nicht überwiegend durch solche Erfahrungen geprägt, sondern durch mehr oder minder neurotische Mischformen von passenden und nicht passenden Interaktionen, die in der nächsten Grafik symbolisiert werden:

Im oberen Drittel des Bildes findet sich ein Teil **passender Interaktionen**: Der Säugling bekommt die Brust, wenn er Hunger hat, wird gewickelt, wenn er nass ist usw.

Im mittleren Drittel zeigt sich rechts eine senkrechte Linie, die nach außen rot unterlegt ist: Dies kann bedeuten, dass die Bezugsperson körperlich oder seelisch (unansprechbar, da stark depressiv oder mit sich selbst beschäftigt) **nicht verfügbar** und der Säugling mit seinen Bedürfnissen ungesehen und/oder unbefriedigt bleibt. Die Folgen solcher Interaktionserfahrungen sind beim Säugling nach heftiger Erregung resignativ-depressiver Natur: Rückzug von der Außenwelt und eine eher resignativ geprägte Grundüberzeugung von Hilflosigkeit bzw. eigener Unfähigkeit.

Die eindringende große Spitze im unteren Drittel symbolisiert inadäquate Interaktionsmuster, die zur momentanen Bedürfnisstruktur des Säuglings **konträr** sind. Er wird z.B. gefüttert, obwohl er aus anderen Gründen weint, wird herumgetragen, obwohl er Ruhe und Schlaf braucht, wird stimuliert oder gar geschlagen statt beruhigt.

Die Folgen solcher grenzüberschreitenden Muster sind heftige innere Erregungszustände, die mit Aggression, Angst, Misstrauen und Panik einhergehen.

#### De-formierende Gegenform nach Pesso



Wenn Säuglinge und Kleinkinder mit der Äußerung ihrer Bedürfnisse *nicht wahrgenommen* werden – sie finden damit kein Gehör, und ihr Rufen oder Schreien verhallt quasi wie im leeren Raum – kommt es zu erheblicher Erregung, die stark aversiven Charakter hat. Wenn die Begegnung mit nicht verfügbaren Objekten in der weiteren Entwicklung dominiert, tritt aber mit der Zeit eine Vermeidung dieser aversiven Erfahrung ein um den Preis der „Löschung“ ihrer Bedürfnisäußerungen. Sie machen innerlich die Erfahrung, „es hat keinen Sinn, mich zu äußern“, was mit starken resignativen Folgen verbunden ist. Ihre Ausdrucksenergie lässt nach, sie richtet sich nicht mehr auf das ursprüngliche Objekt, sondern sie weichen auf Ersatzobjekte und Kompromissbildungen aus bis hin zur scheinbaren vollständigen Unabhängigkeit einer nur sich selbst trauenden *splendid isolation*. Innerlich bilden sich

gegenüber der Außenwelt Misstrauen und Misserfolgserwartungen aus, allerdings ambivalent gemischt mit der (oft unbewussten) Suche nach Ersatzobjekten, von denen im Übertragungsgeschehen doch noch endlich die Befriedigung der noch immer latenten Bedürfnisse ersehnt wird. Sie entwickeln bereits als Kleinkinder ein negatives Selbstwertgefühl („Ich bin nicht liebenswert“) und im späteren Leben tendenziell resignativ-depressive Reaktionsmuster und durch Erwartungen und indirekte Ausdrucksweisen überforderte Beziehungen.

Wenn es überwiegend zu bedürfnisinadäquaten oder gar *grenzüberschreitenden* Interaktionsmustern kommt, sehen die Folgen etwas anders aus: Ein Säugling, der weint, weil er Schmerzen hat und sich nach ruhigem Kontakt und Wärme sehnt und stattdessen körperlich stimuliert und herumgetragen wird (oder die Flasche bekommt, weil die Mutter glaubt, er hat Hunger), gerät in heftigste innere Erregungszustände, die erst abklingen, wenn er vor Erschöpfung nicht mehr kann. Er erlebt dabei Reaktionsmuster von außen, die die Grenzen seines Seins wie auch seines Körpers in inadäquater Weise überschreiten bzw. in ihn eindringen (durch die äußere Stimulation, die nicht passend ist) und in ihm überflutende innere Erregungsmuster auslösen. Diese sind begleitet von heftigen körperlich-physiologischen Spannungszuständen (den Vorläufern späterer aggressiver Energien), die sich mit zunehmender Entwicklung mit Gefühlen von Angst, Panik, Aggression und den begleitenden Körperreaktionen paaren.

Diese Reaktionsmuster bilden sich natürlich umso schlimmer aus, je mehr die Interaktionsmuster der primären Bezugspersonen auch in der weiteren Entwicklung mit Rigidität, Zwang, erheblicher Entwertung bzw. Strafen einhergehen. Im interaktionellen Kontakt wird er zunehmend Ängste und Misstrauen entwickeln, die damit verbundenen Ablehnungsgefühle prägen sein Selbstwertgefühl in negativer Weise, Aggression wird oft aus der damit verbundenen Panik heraus unterdrückt. Im späteren Leben kann dies bevorzugtes Abwehrmuster in nahen Kontakten werden. Das Vertrauen in das Beziehungsgeschehen ist meist sehr stark gestört und wird erheblich mitbestimmt durch die Projektionen – teils bewusst, teils unbewusst – der internalisierten Objektbeziehungen (die aufgrund früherer negativer Erfahrungen entstehen) auf das spätere Gegenüber im Erwachsenenendasein.

Die Auswirkungen dieser Muster für die spätere Persönlichkeitsstruktur und -Organisation variieren natürlich in Abhängigkeit vom Alter, in dem sie interaktionell erfahren werden. Grundlegend lässt sich sagen, dass sie umso schädlicher sind, je früher das Kind ihnen ausgeliefert ist und je länger sie dauern. Insbesondere in der Säuglingszeit ist die Vulnerabilität des Menschen am größten, da in diesem Entwicklungsabschnitt die Grundlagen für die spätere Persönlichkeit in körperlicher, emotionaler wie auch geistiger Weise ausdifferenziert und strukturiert werden. In dieser Zeit, aber auch in späteren Jahren der Kindheit sammelt sich im Individuum in seinen interaktiven Erfahrungen das an, was in der Pesso-Therapie die *historische Szene* genannt wird. Dies sind die sub-

jektiven Erinnerungsbilder der unterschiedlichen interaktionellen, emotionalen bzw. körperlichen Erfahrungen, die das Kind in seiner Entwicklung prägen und die im individuellen Gedächtnis gespeichert werden.

Die *Schlussfolgerungen* aus diesen Erfahrungen definieren einerseits unser Ich und andererseits unsere Sicht der Außenwelt. Ein Kind, das in seiner frühen Geschichte sehr viel Ablehnung erlebt hat für seine Äußerungen von Trauer oder Schmerz, wird als erwachsener Mensch bezüglich dieser Empfindungen folgendes Selbstbild in sich tragen: „Diese Gefühle sind nicht gut, ich sollte ihnen keinen Raum geben.“ Seine Wahrnehmung der Umwelt geht wahrscheinlich in folgende Richtung: „Für Schmerz oder Verletzlichkeit gibt es in dieser Welt keinen Platz, niemand ist bereit, darauf adäquat zu antworten.“ Damit hängen folgende Erwartungshaltungen bezüglich der Interaktionen zusammen: „Schmerz und Trauer behalte ich besser für mich. ... Wenn ich diese Gefühle habe, vermeide ich Kontakt. ... Wenn jemand anders meine Verletzlichkeit wahrnimmt, löst dies in mir eher Misstrauen aus, oder die Angst, lächerlich gemacht, abgelehnt oder im Stich gelassen zu werden.“

Diese Schlussfolgerungen aus den wiederkehrenden Erfahrungen der eigenen Lebensgeschichte werden verallgemeinert zu Leitlinien und Grundsätzen unserer Lebensgestaltung (in der Pesso-Therapie in der *wahren Szene* als „Stimmen“ dargestellt), die uns einerseits Orientierung in der Welt geben und andererseits unser Verhalten in einer solchen Weise steuern, dass wir die erfahrenen schmerzhaften Interaktionen zu vermeiden versuchen. Tragischerweise wird durch die Erfahrung nicht passender Interaktionen das Ich in einer solchen Weise deformiert, dass es eher ein Abbild der „Gegenform“ als des wahren Selbst darstellt. Daher wird in kommenden Interaktionen beim Gegenüber wiederum eher eine Gegenals eine Passform provoziert, so dass sich die Befürchtungen immer wieder zu bestätigen scheinen und sich die Verletzungen (bis hin zum Missbrauch) immer wieder erneuern. Denselben Effekt macht sich aber die Pesso-Therapie in umgekehrter und positiver Weise zunutze: Die Erfahrung einer Passform in der *heilenden oder idealen Szene* validiert das Selbst und bildet das Ich durch die Integration der positiven Interaktionserfahrung in einer dem Selbst angemesseneren Form heraus. Die – wenn auch zunächst nur symbolische – Befriedigung des innersten Strebens gibt den ursprünglichen Emotionen und Bedürfnissen wieder eine Existenzberechtigung und lässt sie aufs Neue zu einem möglichen Teil der bewussten und gelebten eigenen Person werden. Gleichzeitig erweitert sich das Bild der Außenwelt in der Weise, dass positive Objekte zumindest *auch* als eine Möglichkeit in Frage kommen und in der Realität gesucht und erkannt werden können.

### **Das Wahrnehmungs- und Informationsverarbeitungsmodell in der Pesso-Therapie**

Was wir heute sind, ist das Ergebnis dessen, was wir erfahren haben, und dessen, was wir vermisst haben, oder mit Pessos Worten ausgedrückt: „Wir sehen die Welt durch die Brille unserer Geschichte.“ Um dies zu verdeutlichen, wird an die-

ser Stelle das theoretische Modell der Pesso-Therapie, wie unsere Wahrnehmung der Welt funktioniert, kurz zusammengefasst: „Wahrnehmung ist ein Akt der Erinnerung“ (Pesso, 1999). Diese Grundhypothese unserer Informationsverarbeitung beinhaltet einen entscheidenden Aspekt, der im theoretischen System vieler therapeutischer Richtungen implizit enthalten ist: Neurotische Störungen führen dazu, dass es im Prozess der Wahrnehmung der äußeren Welt zu einer assoziativen Reaktivierung von Erinnerungen unserer Lerngeschichte kommt, die das Ergebnis des Wahrnehmungsprozesses mit prägen. Unser inneres Erleben stellt kein eindeutiges Abbild dessen dar, was wir außerhalb sehen, denn das Gesehene erhält während des Prozesses der inneren Verarbeitung die emotionale Färbung vergleichbarer Erlebnisse unserer Lerngeschichte.

Pesso spricht hier von den inneren *Bildschirmen* (z.B. die im individuellen Gedächtnis gespeicherten Bilder, die erinnert werden, während wir das Außen sehen, die oft noch nicht der bewussten Wahrnehmung zugänglich sind, aber bereits typische emotional-körperliche Reaktionen auslösen) und *Bühnen* (z.B. die implizite und explizite Reaktionsebene unseres Körpers während des Prozesses der Wahrnehmung und inneren Verarbeitung). Diese prägen unsere Informationsverarbeitung, indem sie unserer Wahrnehmung des Gesehenen die emotionale Färbung unserer Erinnerung verleihen, wodurch diese emotionale Bedeutung erhält. Gleichzeitig prägt dies aber auch die Art und Weise, wie wir auf die äußere Welt reagieren, was uns in vielen Fällen oft nicht einmal bewusst wird.

Nehmen wir hierzu noch einmal Bezug auf das Form-Passform-Modell; dort wurde erläutert, dass Lernen in erster Linie ein interaktioneller Vorgang ist: Jede frühe Interaktionserfahrung prägt sich als inneres Bild einer sensomotorischen, körperlichen und emotionalen Erfahrung ein. Alles, was wir im Kontakt mit unseren frühen Bezugspersonen erleben, wird als ganzheitliche Sinnes- und Körpererfahrung verbunden mit einer eindeutigen emotionalen Färbung und einem dafür spezifischen emotional-körperlichen Reaktionsmuster in unserem *individuellen Gedächtnis* (Pesso, 1969) abgespeichert. Dieser Begriff Pessos findet in den Neurowissenschaften eine Entsprechung: Damasio spricht in diesem Zusammenhang vom sog. *autobiografischem Gedächtnis*: „In komplexen Organismen, wie wir es sind, die mit enormen Gedächtniskapazitäten ausgerüstet sind, bilden die flüchtigen Momente der Erkenntnis, in denen wir unsere Existenz entdecken, Tatsachen, die dem Gedächtnis überantwortet, geeignet kategorisiert und zu anderen Erinnerungen in Beziehung gesetzt werden. Infolge dieser komplexen Lernprozesse entwickelt sich ein autobiographisches Gedächtnis, d. h. ein Bündel dispositionaler Aufzeichnungen, die speichern, wer wir körperlich und wer wir verhaltensmäßig waren, sowie Aufzeichnungen, wer wir in Zukunft zu sein beabsichtigen“ (Damasio, 2000, S. 209/210).

Haben wir z.B. in unserer frühen Geschichte öfter erlebt, dass wir im Zustand verletzlicher und sehnsuchtsvoller Momente entwertet oder gar bestraft worden sind, so werden wir ler-

nen, uns vor zu großer Nähe vor Menschen zu schützen, da dies die Gefahr erneuter Verletzung in sich birgt. Zudem werden wir verletzte oder sehnsuchtsvolle Gefühle in uns selbst nach außen verbergen, um die Wahrscheinlichkeit einer erneuten Zurückweisung oder Entwertung zu reduzieren. Diese internen und externen Reaktionsmuster können unserem Bewusstsein zugänglich sein, oft jedoch laufen sie völlig implizit ab, ohne dass der Einzelne sich dieser inneren Muster bzw. ihrer eindeutigen Verknüpfung mit seinen äußeren Verhaltensweisen bewusst ist. Als Gegenüber nehmen wir dabei vielleicht wahr, dass dieser Mensch in seinen sichtbaren körperlichen Reaktionen (der inneren **körperlichen Bühne** seines Seins) sehr reduziert oder stark kontrolliert ist. Möglicherweise spüren wir auch, dass er auf einen liebevoll gedachten Körperkontakt mit plötzlicher Anspannung oder Verkrampfung reagiert (während sein individuelles Gedächtnis in seinem **inneren** (Wahrnehmungs-) **Bildschirm** frühe und für ihn bedrohliche Bilder von Nähe erinnert (die oft subbewusst bleiben) und er als Reaktion darauf auf körperliche Distanz geht (als präventives altes Schutzmuster). Als relativ naives Gegenüber erleben wir dies als Ablehnungsreaktion, die uns verwirrt oder verletzt, da wir eigentlich zugeneigte oder liebevolle Gefühle für diesen Menschen in uns trugen und überhaupt nicht vorhatten, ihm zu schaden.

Während wir also auf der Bühne des Hier und Jetzt reagieren, öffnet sich in uns zugleich die Bühne der Erinnerung unserer Geschichte und stellt die damals konditionierten Erlebnis- wie auch Reaktionsmuster zur Verfügung, die wiederum dann auf der Bühne im Hier und Jetzt unsere inneren und äußeren Reaktionsmuster prägen. Dieser Prozess, der größtenteils subbewusst abläuft, wird im Rahmen der Pesso-Therapie durch differenzierte therapeutische Techniken, welche die Wahrnehmung, die Empfindungsfähigkeit und das Bewusstsein der P. sensibilisieren und aktivieren, der bewussten Be- und Verarbeitung wieder zugänglich gemacht.

### **Der therapeutische Prozess in der Pesso-Therapie**

Pesso-Therapie findet in der Regel in einer Gruppe statt, im Rahmen einer sog. **Struktur** (Zeiteinheit à 50 Min.), in der die anderen Gruppenteilnehmer als Rollenspieler (sog. **Akkommodatoren**) für den Klienten (von Pesso wird dieser in Strukturen als **Protagonist** bezeichnet) zur Verfügung stehen. Diese reagieren dabei streng nach den Anweisungen des Klienten und halten sich mit eigenen Gefühlen und möglichen inneren Konflikten zurück, was am Beginn einer Gruppe eine gewisse Trainingsphase für die Rollenspieler voraussetzt.

Ausgehend von einem aktuellen Konflikt des Klienten, der zu Beginn einer Struktur zuerst mal auf der verbalen Ebene exploriert wird, verfolgt der Therapeut gemeinsam mit dem Klienten den emotionalen, kognitiven und interaktionellen Kontext dieses Konflikts in Hier und Jetzt, so wie er dem Bewusstsein des Klienten in diesem Moment zugänglich ist. Um die bewusste Wahrnehmungs- und Empfindungsfähigkeit des Klienten zu sensibilisieren bzw. verstärkt zu aktivieren, wird meist am Beginn der Struktur die Rolle des sog. **Zeugen** eingeführt. Der Klient kann hierzu ein Mitglied der Gruppe wählen, der

für ihn die Funktion übernimmt, die bewussten und subbewussten emotionalen Reaktionen (d.h. die sichtbaren körperlichen Begleiterscheinungen der auftretenden Affekte auf der Bühne der körperlichen Reaktionen) im Kontext des Konfliktgeschehens genauso zu verbalisieren, wie sie der Klient im **Zentrum seiner inneren Wahrheit** (Pesso) selbst erlebt.

Bevor der Zeuge dieses innere Erfahrungsgeschehen des Klienten ausdrückt, wird dessen Verbalisierung vom Therapeuten mit dem Klienten genau abgestimmt, bis die verbale Darstellung das innere Erfahrungsbild des Klienten exakt widerspiegelt. Dabei werden nach Möglichkeit genau dieselben Schlüsselworte für den interaktionellen Kontext verwendet, die der Klient vorher benutzt hat. Ziel dieser Zeugenbotschaft (z.B. Zeuge: „*Ich sehe, wie verzweifelt du dich fühlst, während du daran denkst .../vom Klienten dargestellter interaktioneller Kontext*) ist es, das innere Erleben des Klienten wach und bewusst zu machen für die emotionalen Reaktionen, die in ihm auftauchen, während sein Bewusstsein den aktuellen Konflikt und dessen interne Auswirkungen (die er im Körper als Emotionen spürt) noch mal darstellt und im Austausch mit dem Therapeuten verarbeitet.

Wie entscheidend es für das Individuum ist, ein Bewusstsein zu entwickeln über die Auswirkungen, die ein äußeres Objekt (d. h. die Interaktion mit einem Gegenüber) in ihm innerlich (körperlich) auslöst, wird von Damasio in seinem Buch „*Ich fühle also bin ich*“ mehrfach dargelegt: „Zweitens, es gibt Veränderungen, die durch die Einwirkungen des Objekts auf den Zustand des inneren Milieus und der Viscera hervorgerufen werden. Zu den letzteren gehören jene Reaktionen, die schließlich Emotionen erzeugen ...“ (Damasio, 2000, S. 424). Die Zeugenfigur übernimmt durch ihre interaktionelle Spiegelung die Aufgabe, das Bewusstsein des Klienten für diese körperlich-emotionalen Muster zu aktivieren.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist es, damit eine quasi *validierende* externe Figur im interaktionellen Kontakt zur Verfügung zu stellen, die dem Klienten hilft, sein inneres Erleben im interaktionellen Kontext des dargestellten Konfliktgeschehens zu benennen und auszudrücken (im Idealfall ist dies die Aufgabe, die Eltern für kleine Kinder übernehmen und ihnen damit helfen, ihr inneres Erleben zu benennen, zu verstehen und zu verbalisieren). Zudem erfolgt eine Anerkennung dieses inneren Erlebens im therapeutischen Beziehungsgeschehen, allerdings primär durch die Rolle des Zeugen, wodurch das Übertragungsgeschehen auf dieses Mitglied der Gruppe gelenkt wird, was mit einer erheblichen Entlastung der therapeutischen Beziehungsebene einhergeht.

Die verbal exakte Formulierung der Zeugenbotschaft und genaue Rückkoppelung zwischen Therapeut und Klient (der Zeuge erhält das Signal für seine Zeugenbotschaft erst, wenn diese zur absoluten Zufriedenheit des Klienten gegeben ist) dient noch einem anderen Zweck: Der Therapeut aktiviert damit den sog. **Piloten** des Klienten („Pilot bezeichnet den bewussten, koordinierenden und selektierenden Aspekt des Selbst, der Elemente von Seele und Ego auswählt und kom-

biniert, durch die sich das Selbst in Raum und Zeit zu einem bestimmten Moment ausdrückt“; Pesso A, *Das Zentrum der Wahrheit und die wahre Szene*, S. 3), unter dessen bewusster Wahrnehmung, Auswahl und Steuerung der therapeutische Prozess stattfindet. Pessos Leitsatz „To become who we really are“ bedeutet in diesem Kontext, dass sich der Klient in selbstverantwortlicher und bewusster Weise die innere Wahrheit seines Erlebens wieder aneignet, diese wieder in voller Weise spüren lernt und im interaktionellen Kontext ganzheitlich be-greift. Die damit verbundene Verbalisierung im Beziehungsgeschehen durch den Zeugen unter Führung des Klienten stützt und fördert diese Funktion als wichtigen Detailschritt auf dem Weg zu seiner Autonomie.

Im nächsten Schritt kann dieses innere Erfahrungsbild des Klienten (im Pesso'schen Sinn die *Szene der inneren Wahrheit oder Wahre Szene*) – sofern er dies als hilfreich erlebt – im Außen durch Rollenspieler der Gruppe szenisch reinszeniert werden. Dies erfolgt durch eine räumliche wie auch ausdrucksmäßige Positionierung der Figuren im Raum, wobei auch dieser Schritt unter der Anleitung und Steuerung des Klienten verbleibt. Er wählt die Mitglieder der Gruppe aus, bestimmt ihren Platz im Raum und ihre Haltung bis hin zu einer evtl. verbalen Botschaft, die für die Problemsituation spezifisch ist. All dies erfolgt schrittweise unter Anleitung des Therapeuten (wieder unter Rückkoppelung mit dem Klienten), bis der Klient das äußere Bild als exakte Widerspiegelung seines inneren Erlebens dieses aktuellen Konflikts wahrnimmt, mit dem er die Struktur begonnen hat. (Wichtig erscheint die Anmerkung, dass die Rollenspieler dabei keinerlei eigenen Gestaltungsraum haben, wie z.B. im Psychodrama oder beim Familienstellen nach Hellinger.)

Diese Szene der inneren Wahrheit beinhaltet jedoch nicht nur die gefühlsmäßigen Reaktionen des Klienten auf die dargestellte Konfliktsituation, sondern sie steckt auch voll von Bedeutung seiner frühen Geschichte: All die kognitiven Bewertungen bzw. daraus resultierenden Schlussfolgerungen (die auch durch Rollenspieler als *Stimmen* externalisiert werden können) bis hin zu internen und externen emotional-körperlichen Reaktionsmustern, die mit vergleichbaren früheren Erfahrungen im individuellen Gedächtnis abgespeichert wurden, werden in diesem Moment seiner Erfahrung erneut reaktiviert. Zum Teil sind sie von außen sichtbar (eine Veränderung der Körperhaltung oder des Tonfalls der Stimme, minimale Bewegungsimpulse oder Anspannung in einer bestimmten Körperregion usw.) und der Therapeut kann dem Klienten helfen, die Aufmerksamkeit seines Piloten darauf zu richten, um deren Empfindungsqualität und die Bedeutung einer daraus resultierenden körperlichen Ausdrucksreaktion zu explorieren.

Diese kann dann auf dem Hintergrund des Form-Passform-Modells bezüglich ihrer emotionalen und interaktionellen Bedeutung geklärt werden. Die explizite Einbeziehung des Körpers in den therapeutischen Bewusstseinsprozess des Klienten ist das besondere Verdienst, das Pesso mit seinem spezifischen Ansatz leistet. Die engen Zusammenhänge zwischen Körper, Emotion und Bewusstsein werden mittlerweile ein-

deutig von den neurowissenschaftlichen Ansätzen belegt, wofür erneut Damasio zitiert wird: „Die unausweichliche und bemerkenswerte Eigenschaft dieser drei Phänomene – Emotion, Gefühl, Bewusstsein – ist ihre Körperbezogenheit. ... Doch all diese Prozesse ... sind auf Repräsentationen des Organismus angewiesen. Ihr gemeinsames Wesen ist der Körper“ (Damasio, 2000, S. 341).

Dieser Prozess des Verfolgens der Spuren emotional-körperlicher, aber auch interner kognitiver Zuschreibungen und daraus resultierender Reaktionen (im Kontext dieses Konfliktgeschehens) durch den Therapeuten in ständiger Abstimmung mit dem Klienten wird in der Pesso-Therapie *microtracking* genannt. Dabei ist es entscheidend, dass dieser innere Erfahrungsprozess des Klienten auf verbaler Ebene (durch die Zeugenbotschaften) genauso ausgedrückt wird, wie es seinem inneren Erleben entspricht. In der Weiterbildung zu P BSP wird auf die Entwicklung der Fähigkeit des „microtracking“ großen Wert gelegt, weil sie ein entscheidendes Kernstück des therapeutischen Konzepts darstellt. Nur wenn diese Zeugenbotschaften exakt gewährleistet sind, fühlt sich der Klient in seiner inneren Wahrheit gesehen und treffend wieder-gespiegelt, was ihm hilft, sein Bewusstsein für die weiteren inneren Spuren der historischen Wurzeln des aktuellen Konflikts zu öffnen.

Je besser es gelingt, auf der Bühne der Struktur die innere Szene seiner Wahrheit durch die Rollenspieler szenisch stimmig zu reinszenieren, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass im Bewusstsein des Klienten Erinnerungen an vergleichbare Ereignisse aus seiner Geschichte auftauchen. „Indem man der Entstehung und Entwicklung der Wahren Szene folgt, kann man erleben, wie sich die psychomotorische Struktur mit großer Präzision auf jenes historische Ereignis zubewegen kann, das die Ursache für das derzeit aktuelle Problem ist“ (Pesso A, *Das Zentrum der Wahrheit und die wahre Szene*, S. 8).

Auch hier finden wir wieder eine eindeutige Entsprechung in Damasio's Darstellungen: „Wir sollten hier im Gedächtnis behalten, dass unsere vorhergehende Erfahrung mit einem bestimmten Objekt und mit Objekten der gleichen Art praktisch jedes Objekt zum Auslösefaktor irgendeiner emotionalen Reaktion macht. ... Der nichtsprachliche Bericht stellt die Beziehung zwischen dem Objekt auf der einen Seite und dem durch das Proto-Selbst repräsentierten Organismus auf der anderen her. Er erzählt eine unmissverständliche Geschichte – eine Urgeschichte –, und der Clou der Geschichte ist, dass der Organismus durch das Objekt verändert worden ist“ (Damasio, 2000, S. 425).

Damit gelangen wir in der Struktur zur sog. *historischen Szene* (der Erinnerung des Klienten an eine möglicherweise traumatische Situation, die mit dem aktuellen Konflikt in eindeutigen Zusammenhang steht), die mit Rollenspielern szenisch reinszeniert werden kann, begleitet vom kontinuierlichen Prozess des „microtracking“. Dafür gelten exakt die gleichen Rahmenbedingungen des Abstimmens und Immer-wieder-Überprüfens jedes Details zwischen Therapeut und Klient,

um auch hier eine möglichst stimmige Verbalisierung der Emotionen im situativen Kontext (im Rahmen der Zeugenbotschaften) zu gewährleisten. Dies ist auch entscheidende Voraussetzung dafür, dass das äußere Bild, das die Rollenspieler nach den Anweisungen des P. in der szenischen Reinszenierung darstellen, den historischen Bildern seiner Erinnerung entsprechen.

Was in der historischen Szene wirklich geschieht, könnte in einem ersten Schritt wie eine Zeitreise beschrieben werden: Während der Klient vor seinem inneren geistigen Auge die damalige Interaktion sieht (er schaut dabei sozusagen zurück in diesen speziellen Interaktionsmoment seines individuellen Gedächtnisses i. S. Pessos bzw. seines biografischen Gedächtnisses i. S. Damasio), die sich mit dem aktuellen Konflikt über den Prozess des „microtracking“ verknüpft hat, spürt er exakt all die Körperreaktionen und Gefühle von damals, als wenn es jetzt wäre. Er tritt quasi im Hier und Jetzt erneut ein in das wache Bewusstsein des Erlebens von damals. „And that is what we call „Going to the historical scene“, we are now putting the history as if it is going on right now, because the person is seeing it and the body is reacting to it ...“ (Pesso, 1999, S. 13).

Zugleich werden dabei dem Piloten des Klienten seine damaligen Verhaltensmuster (mit denen er versuchte, den Konflikt abzuwehren – z.B. über körperliche Abspaltung – bzw. zu bewältigen) bewusst und die damit verbundenen Bewertungen und kognitiven Schlüsse, die diese Muster steuerten. Wenn wir auf unser konkretes Beispiel von weiter oben zurückgreifen, so könnte dies die innere Einschätzung sein: „Es ist viel zu gefährlich, Nähe zuzulassen, du wirst wieder verletzt werden“, die in der Struktur in diesem Moment als Stimme externalisiert werden kann. Dadurch erhält er aber auch die Chance, auf bewusster Ebene zu erfahren, wie diese kognitiven Bewertungen und Schlüsse aus seiner Lerngeschichte sein Verhalten im Hier und Jetzt nach wie vor fast wie ein ehernes Gesetz determinieren (er erlebt ein Beziehungsangebot als bedrohlich, verschließt sich und wehrt es ab), eine Voraussetzung dafür, überhaupt eine neue Entscheidung über diese alten Muster treffen zu können.

Ein wichtiger Schritt kann es dabei sein, alte abgespaltene oder unterdrückte Gefühle von Wut, Hass oder Panik, die mit der Erinnerung wieder spürbar werden, erneut erleben und ausdrücken zu können. Diesmal allerdings in einem sicheren interaktionellen Rahmen: unterstützt z.B. durch **Figuren des Halts** (sie geben dem Klienten dort körperlichen Halt, wo die Erregung der alten Emotion auftaucht, damit er davon nicht wie damals hilflos überwältigt oder überschwemmt wird) oder durch **Erlaubnis gebende Figuren**, die den Klienten in für ihn passender Weise dabei helfen, alte unterdrückte oder damals verbotene Gefühle zu spüren und auszudrücken. In der äußeren Szene der Struktur ist es dann Aufgabe des Rollenspielers, der die Rolle des negativen Aspekts der historischen Figuren repräsentiert, in genau der Art und Weise emotional wie auch körperlich zu reagieren (in der Pessó-Therapie wird dies als **Akkommodation** bezeichnet), wie es der Klient in diesem Moment braucht, um in Hinblick auf den Ausdruck

seiner Emotion im interaktionellen Kontakt ein Gefühl von voller Befriedigung zu erfahren.

Indem er in diesem Moment erlebt, wie jetzt als Antwort auf seine (z.B. als Kind nicht ausdrückbare) Wut der Rollenspieler des negativen Parts der historischen Figur (z.B. des Vaters seiner frühen Geschichte) eine für ihn stimmige Reaktion von Erschrecken und Betroffenheit zeigt (die er als Kind gebraucht hätte), kann der alte eingeschlossene oder blockierte Affekt sich auflösen und dem Platz geben, was er stattdessen als positive Interaktion gebraucht hätte. Auch hier sei noch mal auf das Beispiel der Zeitreise weiter oben verwiesen: Das aktuelle Geschehen in der Struktur ereignet sich in Hier und Jetzt, der Klient ist jedoch gleichzeitig von seinem inneren Erleben her in der Geschichte seiner Kindheit. In diese Zeit zurückprojiziert erlebt er nun eine neue Erfahrung, die sich grundlegend unterscheidet von dem, was sich als körperlich-emotionales Engramm in sein Gedächtnis eingepägt hat. Er erfährt unterstützende und haltende Figuren, die bei ihm sind, wenn er die Wut oder den Schmerz seiner Kindheit ausdrückt und dabei die Partialfigur des z.B. negativen Aspekts des historischen Vaters, gegenüber dem diese Gefühle ausgedrückt werden, darauf betroffen reagierend. Pessó nennt dies „creating an new synthetic memory“.

Um diese Gefühle gegenüber den historischen Figuren ohne Gefährdung der internalisierten positiven Aspekte der Eltern ausdrücken zu können, kommt es in der Struktur zur Trennung in **positive** bzw. **negative Partialfiguren**, die durch unterschiedliche Rollenspieler repräsentiert werden. „Die Methode der Polarisierung spielt hier eine bedeutende Rolle. Die positive und die negative Seite z. B. des Vaters, wie sie aus der Kindheit erinnert wird, kann nun von zwei Rollenspielern dargestellt werden: der Patient bleibt damit nicht in der Ambivalenz gefangen, er fühlt sich endlich frei, die damals (in der Situation meist zu Recht) unterdrückten Gefühle jetzt auszudrücken. Er kann z. B. symbolisch mit dem negativen Aspekt des Vaters abrechnen, ohne den positiven Aspekt zu gefährden. Er kann damit auch positive Aspekte des Vaters sowie internalisierte positive Eigenschaften bewahren. Dieses Vorgehen hilft die Klärung und Einheit des Selbst zu fördern: Hass und Wut können dahin gebracht werden, wo sie hingehören, Liebe und Respekt dahin geleitet, wo sie angenommen werden. Die negativen und positiven Gefühle finden ihren Abnehmer und erhalten eine angemessene Antwort“ (Perquin L, Die Psychotherapie nach Albert Pessó, S. 4).

In der Regel öffnet sich dann im inneren Prozess des Klienten die Sehnsucht nach dem, was er damals stattdessen gebraucht hätte. Dies beinhaltet ein weitere zentrale Grundannahme der Theorie der Pessó-Therapie, dass jedes Individuum tief in sich das Wissen trägt um das, was es zu jedem Zeitpunkt seiner Entwicklung in der Interaktion braucht. Pessó spricht hier vom **evolutionären Gedächtnis**, das jeder Mensch von Geburt an in sich trägt: „We are born with a kind of Genetic Soal, if you will. We have this incredible archive, a treasure of being that wants to desperately live an fulfil itself and become itself. ... I am postulating now that the true You is bound up in that evolutionary memory“ (Pesso, 1999, S. 3).



Wenn sich während der Struktur beim Klienten diese Sehnsucht zu öffnen beginnt nach dem, was er damals gebraucht hätte, kommen wir zum letzten Schritt des therapeutischen Prozesses im Rahmen einer Struktur, dem Aufbau der *heilenden Gegenszene* (Pesso nennt diese das *Antidot*). Diese wird Schritt für Schritt erneut in enger Abstimmung mit dem Klienten aus seinen körperlich-emotionalen Bedürfnissen heraus entwickelt, die er nun im Zentrum seines wahren Selbst spüren kann. Dazu wählt er neue Rollenspieler aus, welche die Rolle *idealer Eltern* für ihn übernehmen zu dem Zeitpunkt seiner Entwicklung, in dem er sich gerade während der Struktur befindet. Wenn er z.B. in seiner realen Geschichte im Alter von 8 J. eine Mutter hatte, die krank war, dann würden wir ein ideale Mutter konstruieren, die körperlich und geistig gesund ist, mit evtl. Belastungen gut umgehen kann und die die entwicklungspezifischen Bedürfnisse des damals 8-jährigen Kindes in optimaler Weise gesehen, anerkannt und befriedigt hätte, so wie es für dieses Kind notwendig gewesen wäre. Sie wäre in optimaler Weise verbunden gewesen mit dem idealen Vater, der Klient hätte als Kind eine ideale Paarbeziehung erleben können, die ihm in guter Weise z. B. Grenzen gesetzt hätte und zugleich wären sie als Eltern so präsent gewesen, wie er es in seiner damaligen Entwicklung gebraucht hätte.

Diese interaktionelle Erfahrung wird dann auf körperlich-emotionaler Ebene tief verankert, zurückprojiziert in das Alter von 8 Jahren, so dass der Klient zu einem späteren Zeitpunkt nach der Struktur diese *neue Erinnerung* als ganzheitliche Erfahrung seines Seins erneut in sein fühlendes Bewusstsein holen kann. Am Ende einer Struktur bleibt der Klient in diesem inneren Erfahrungsbild, die Rollenspieler verlassen ihre Rollen in ritualisierter Weise, und es findet eine Runde des Teilens der Gefühle der Gruppenmitglieder statt, ohne dass die Erfahrung des Klienten in irgendeiner Weise diskutiert wird. Abschließen möchte ich diese Ausführungen mit einem Satz von Al Pessó: „... we are making a new representation of an interaction which heals those old representations which shifts the way we see the world now and makes us more likely to see a world full of possibilities and hope and pleasure, satisfaction, meaning and connectedness ...” (Pesso, 1999, S. 14).

## Literatur

- Damasio AR: Ich fühle also bin ich. München, List-Verlag, 2000.
- Moser T: Strukturen des Unbewussten. Stuttgart, Klett-Cotta, 1991.
- Perquin L: Die Psychotherapie nach Albert Pessó (PBSP). In: Perquin L (ed.): Articles in German Language. Amsterdam, (ohne Jahresangabe, unveröffentlichte Manuskripte für PBSP-Weiterbildung).
- Pesso A: Movement in Psychotherapy; Psychomotor Techniques and Training. New York University Press, 1969.
- Pesso A: Experience in Action; A Psychomotor Psychology”, New York University Press, 1973
- Pesso A: Das Zentrum der Wahrheit und die Wahre Szene: Körper, Seele, Ego und der Pilot in der Psychomotorischen Therapie nach Pessó. Perquin L (ed.): Articles in German Language. Amsterdam, (ohne Jahresangabe, unveröffentlichte Manuskripte für PBSP-Weiterbildung).
- Pesso A.: An introduction to Pessó Boyden System Psychomotor. Transcribed and edited by Lowijs Perquin, Amsterdam, 1999, Lecture available on CD, LPerquin@wxs.nl.
- Pesso A, Moser T: Dramaturgie des Unbewussten. Stuttgart, Klett-Cotta, 1986.
- Schrenker L, Fischer-Bartelmann B: Das Pass-Form-Modell in der Pessó-Therapie. München 2000, (unveröffentlichtes Manuskript für Pessó-Gruppen).

### Leonhard Schrenker

Habsburger Platz 3 • 80801 München  
Tel. 089-393770  
E-Mail: L.Schrenker@t-online.de

### Barbara Fischer-Bartelmann

Psychologische Psychotherapeutin  
Köpfelweg 58 • 69118 Heidelberg  
Tel. 06221-8946780  
E-Mail: barbar.fischer-bartelmann@t-online.de

**Homepage: [www.pesso-therapie.de](http://www.pesso-therapie.de)**