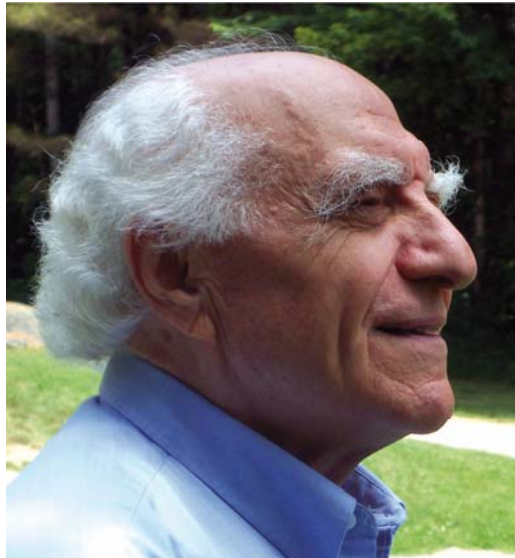




Die Bedeutung von PBSP für die Psychotherapie allgemein

Serge K. D. Sulz

Katholische Universität Eichstätt-Ingolstadt

Themen

Persönlichkeit und Werk Al Pessos

1. Theorie

- a. Vom Tanz zur Therapie mit Video
- b. Der Name PBSP mit Video
- c. Psychologie und Philosophie Al Pessos

2. Therapie

- a. Pilot und Zeuge mit Video
- b. Microtracking mit Video
- c. Holes in Roles mit Video
- d. Trauma mit Video

3. Forschung

- a. Traumastudie Prag
- b. Eichstätter Studie
- c. Münchner Studie

4. Was können andere Therapien von Al Pessso und PBSP lernen?

(insgesamt 25,5 Minuten Videos von Al)

Kurz zu meiner Person

- Gründung und Leitung der CIP-Akademie (bis 2012)
- Gründung und Leitung des CIP-Medien-Verlags
- Professor an der Kath. Universität Eichstätt-Ingolstadt
- PBSP-Ausbildung 2002-2005
- Aufbau der Pesso-Abteilung in der CIP-Akademie (2005)
- Mitglied des PBSP-Directory Boards (2015)
- -----
- Privatpraxis seit 2012
- Leitung von PBSP-Gruppen seit 2005 (bisher 1200 Strukturen = jährlich 120 Strukturen)

Evaluationsbestätigung für die Weiterbildung in PBSP

Herr Dr.med. Serge Sulz

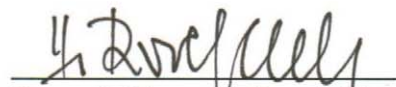
hat die dreijährige Weiterbildung in Pesso-Boyden-System-Psychomotor in München (Oktober 2002 – Juli 2005) erfolgreich abgeschlossen.

Bestandteile der Weiterbildung waren

- 9 theoretische und praktische Seminare (über insgesamt 39 Tage) in den Grundlagen, Methoden wie auch Anwendungsgebieten von PBSP einschließlich differentialdiagnostischer Indikationen.
- Selbsterfahrung in Form von Kleingruppenarbeit (Strukturworkshops und Intervisionsgruppenarbeit) zur Einübung wie auch spezifischen methodischen Anwendung grundlegender und weiterführender PBSP-Techniken sowie in Form von eigenen Strukturen unter Leitung der Trainer.
- Leitung von Strukturen anderer Weiterbildungsteilnehmer unter Live-Supervision der Trainer.

Herr Dr. Serge Sulz ist damit berechtigt, PBSP als therapeutische Methode anzuwenden.

München, den 3.12.2005



Dr. med. Hermann Rosefeldt
Vorsitzender
Münchener Institut für
Integrative Familientherapie



Albert Pesso
USA Psychomotor Institute, Inc.
Albert Pesso, Director
Strolling Woods on Webster Lake
Franklin, NH 03235 USA

Al Pesso im und mit der CIP-Akademie ab 2005

- A) PBSP-Ausbildung*
- B) PBSP-Weiterbildung durch einzelne Kurse und Struktur-WE**
- C) Integration von PBSP in die Verhaltenstherapie-Ausbildung***
- D) Integration von PBSP in die Tiefenpsychologische Ausbildung****
- E) Integration von PBSP via FEELING SEEN***** in die Kindertherapie-Ausbildung (als familientherapeutische Komponente)

*Leitung: Al Pesso und Lowijs Perquin
Die Organisation hatte Dr. Sibylle von Bibra
** Leonhard Schrenker
*** Leonhard Schrenker und Serge Sulz
**** Maria Rothammer und Serge Sulz
***** Michael Bachg



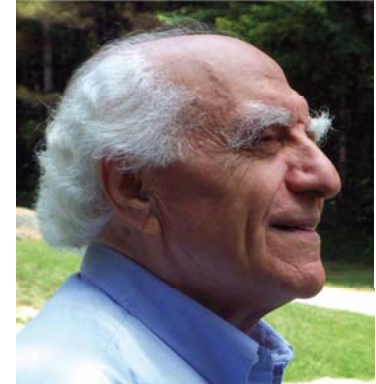
PBSP-Ausbildungen CIP-Akademie

Die Anzahl betrug:

Die Zahlen von Basel-Freiburg
und von Osnabrück
sind uns nicht bekannt

- 2006: 25 TN
- --- (Weggang von Barbara Fischer-Bartelmann)
- 2009: 23 TN
- 2011: 22 TN
- 2013: 23 TN
- 2015: 23 TN
- 2017: Start im Oktober 2017 mit Michael Bachg, Monique Cuppen und Leonhard Schrenker

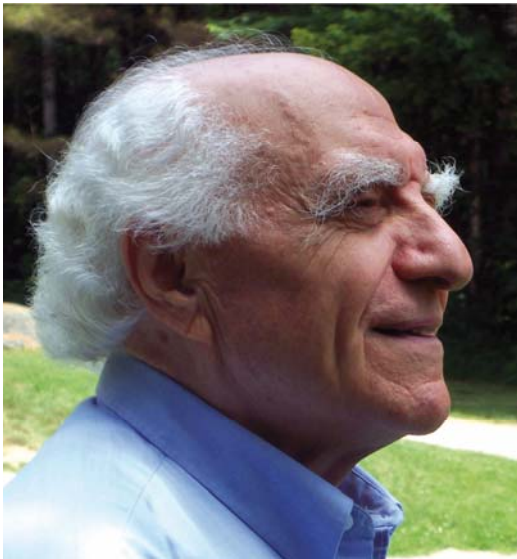
Al Pesso mit Serge Sulz (ab 2002)



- A) Wissenschaftliche Arbeit und Forschung
- B) Pilotstudie an der Kath. Universität Eichstätt-Ingolstadt
- C) Publikationen:
 - 1. Im Sammelband Sulz, Schrenker, Schrickner (2005)
 - 2. Im Reader Pesso & Perquin (2007)
 - 3. Jährliche PBSP-Zeitschriftenbeiträge zu relevanten Psychotherapie-Themen
- D) Beratung:

Aufnahme von Serge Sulz in das PBSP-Directory Board
gemeinsam mit Mary Coleman, Pete Mann, Lowijs
Perquin, Zuzana Lebedová und Gus Kaufman)

Bedeutung der PBSP-Theorie



Albert Pessos Psychologie
und sein Menschenbild

Vom Tanz zur Körpertherapie

- Vortrag CIP-Tagung 2006
- 7.5 Minuten

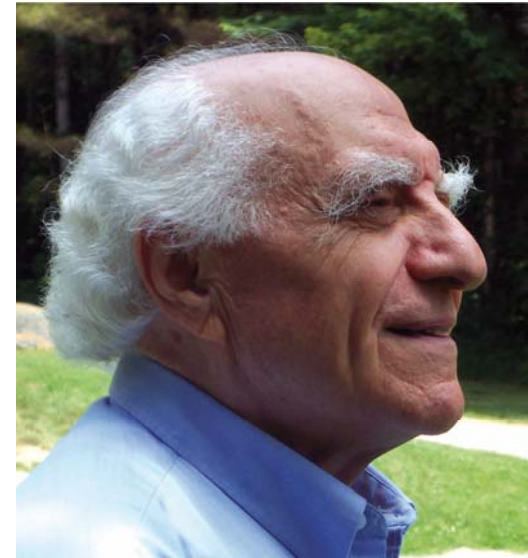


Der Name PBSP: Pesso-Boyden-System Psychomotor

- Fragenabend mit Al Pesso und Lowijs Perquin
- 5 Minuten



PBSP-Bedeutung für die Psychotherapie



- Seiner Zeit weit voraus entwickelte er ab 1961 eine heute allgemein anerkannte Duale Prozess-Theorie der menschlichen Psyche mit einem emotionalen und einem kognitiv-steuernden System (Pilot).
- Er war ein hervorragender Kenner der Neurobiologie und war in völliger Übereinstimmung mit Damasio's Emotionstheorie, die ja den Körper völlig einbezieht.

Tabelle 2: Duale Systemtheorien mit Zusammenwirken von emotionalem und kognitivem System
(aus Sulz 2016)

Autor (chronologisch)	emotionales System	kognitives System
Freud S. (1931, 2001)	Primärprozess	Sekundärprozess
Pesso & Pessoa-Boyden (1969)	Emotional	Willkürlich (Pilot)
Epstein (1974, 2003)	<u>experiential</u>	rational
<u>Mischel (1972, 2015)</u>	heiß	kühl
Sulz (1994)	autonom	willkürlich
<u>LeDoux (1996, 2002)</u>	emotional-implizit	kognitiv-explizit
Grawe (1998, 2004)	implizit	explizit
<u>Stanovich & West (2000)</u>	System 1	System 2
<u>Lieberman (2003)</u>	reflexive	<u>reflective</u>
Strack & Deutsch (2004)	impulsiv	<u>reflektiv</u>
Carhart-Harris et al. (2014)	Primärsystem	Sekundärsystem
<u>Kahneman (2012)</u>	Automatisch (System 1)	Willentlich (System 2)
<u>Evans & Stanovich (2013)</u>	Typ 1	Typ 2

Therapie-Strategie für Mentalisierungsförderung

1. Sicherheit vermitteln und hyperaktives **Bindungssystem deaktivieren**
2. Neugier vermitteln, **Explorationssystem aktivieren**
3. Austausch fördern, Explorationsprozess sichern
4. Kohärenzerleben fördern

(Barth 2012)

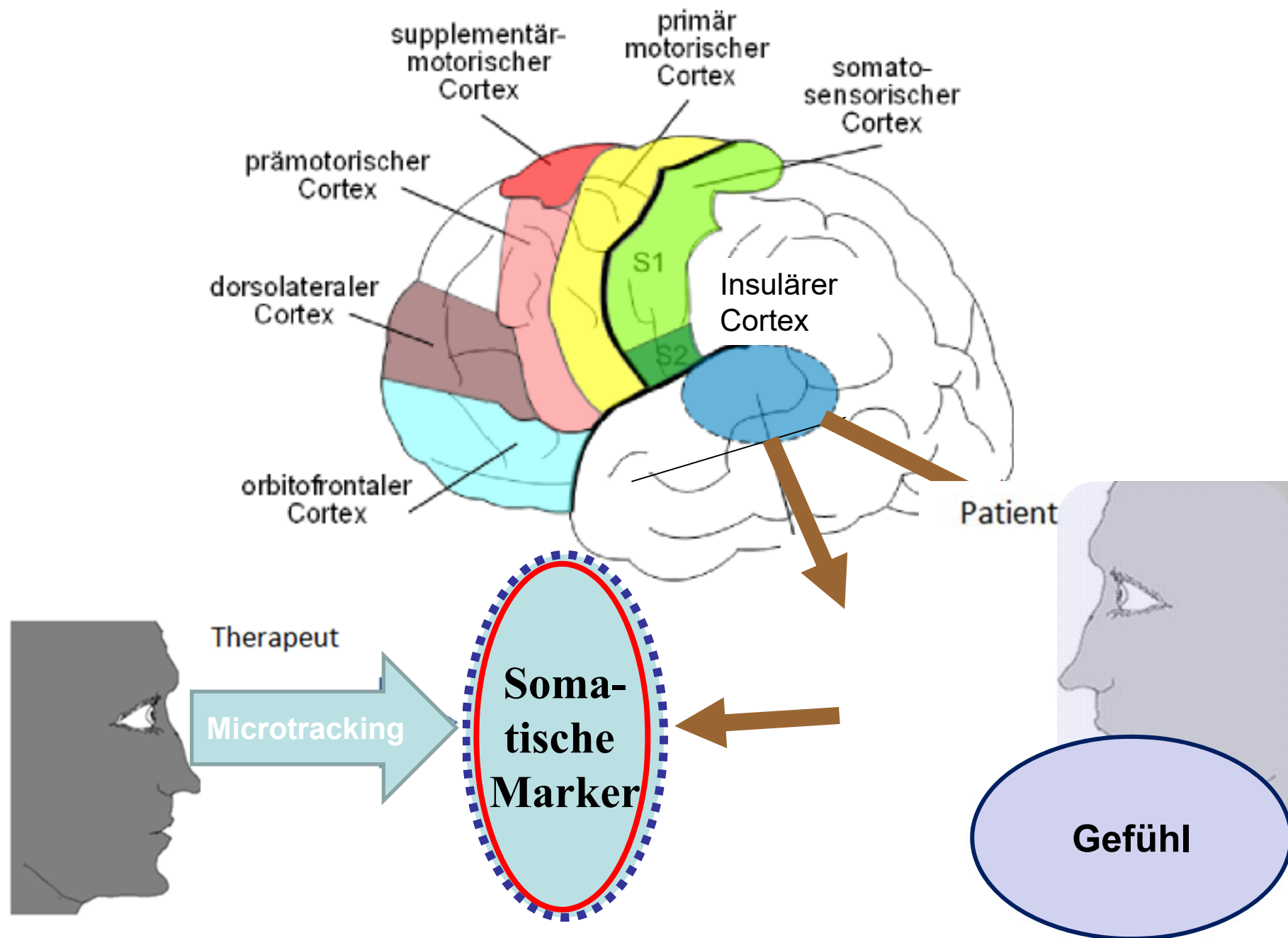
→ Sind wir noch bei Schritt 1
→ oder können wir schon explorativ sein?

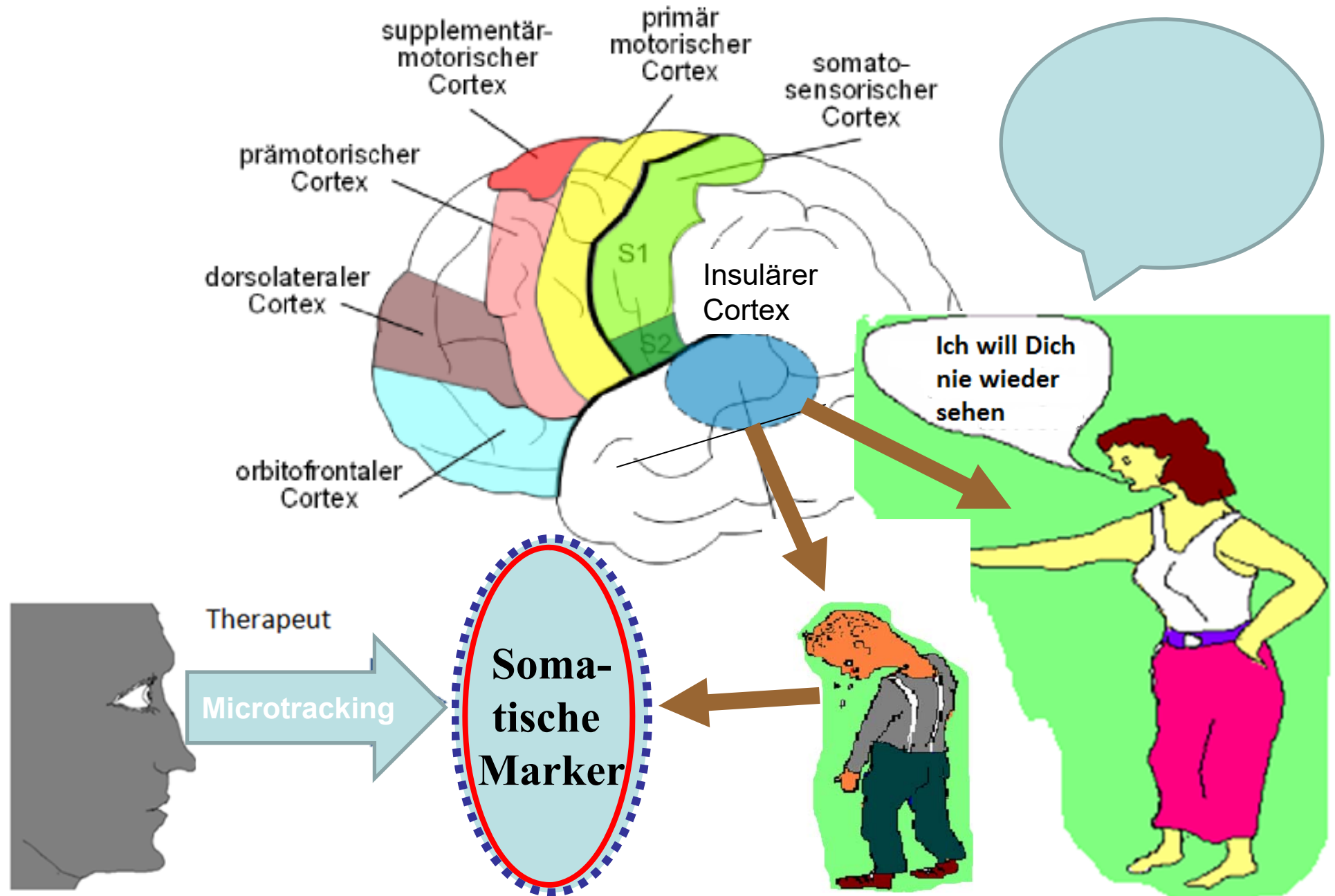
Körper und Psyche

Vom Körper und dessen Bewegungen ausgehend unterscheidet PBSP:

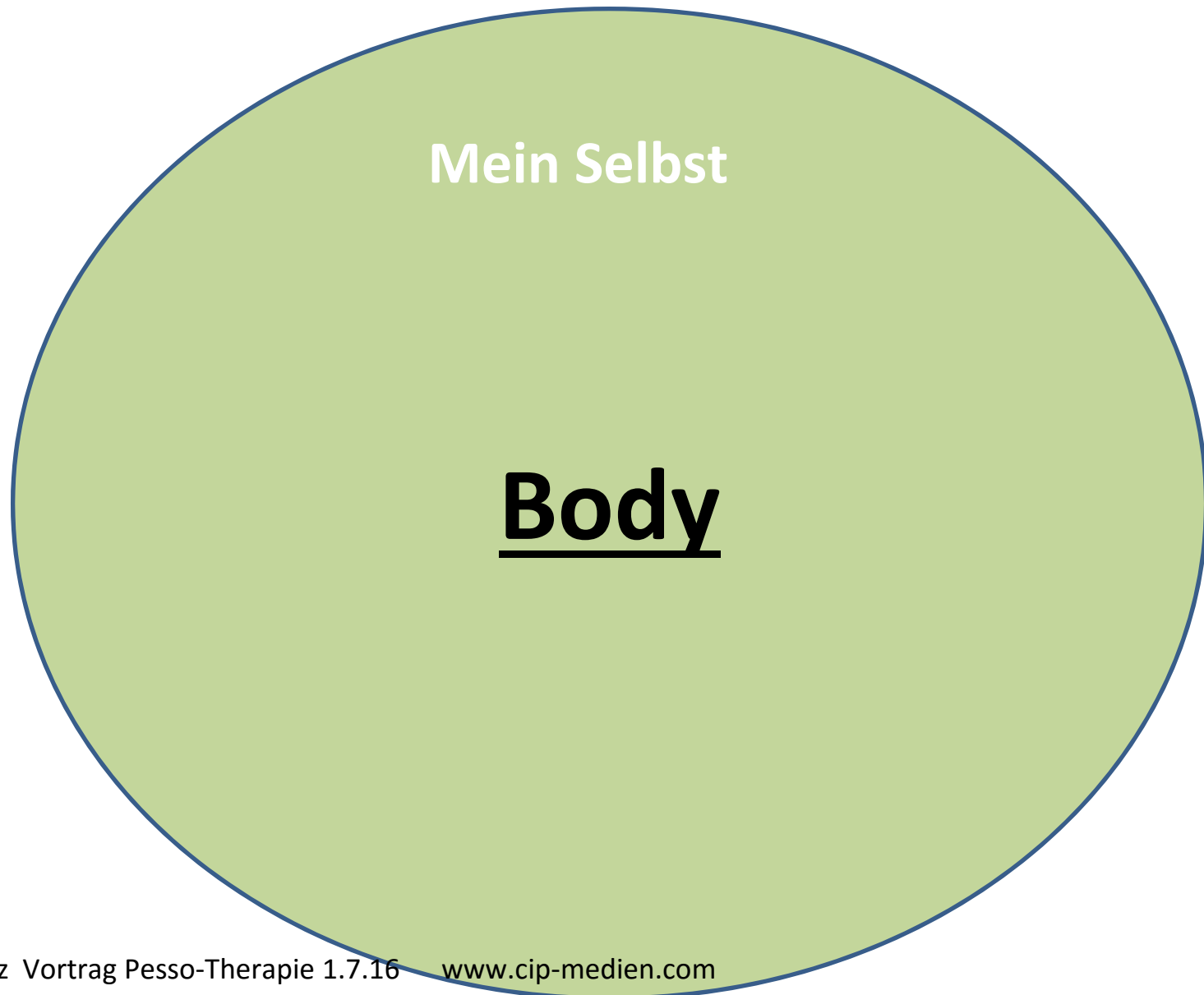
- Reflexhafte Bewegungen – Hirnstamm – manche nennen das Reptiliengehirn
- Emotionale Bewegungen – limbisches System – auch als Säugetiergehirn bezeichnet
- Willkürliche Bewegungen. – Cortex – bewusst und willentlich intendiert – Präfrontaler Cortex

Da es eine Emotionstheorie ist, ist Bewegung auch symbolisch zu verstehen.

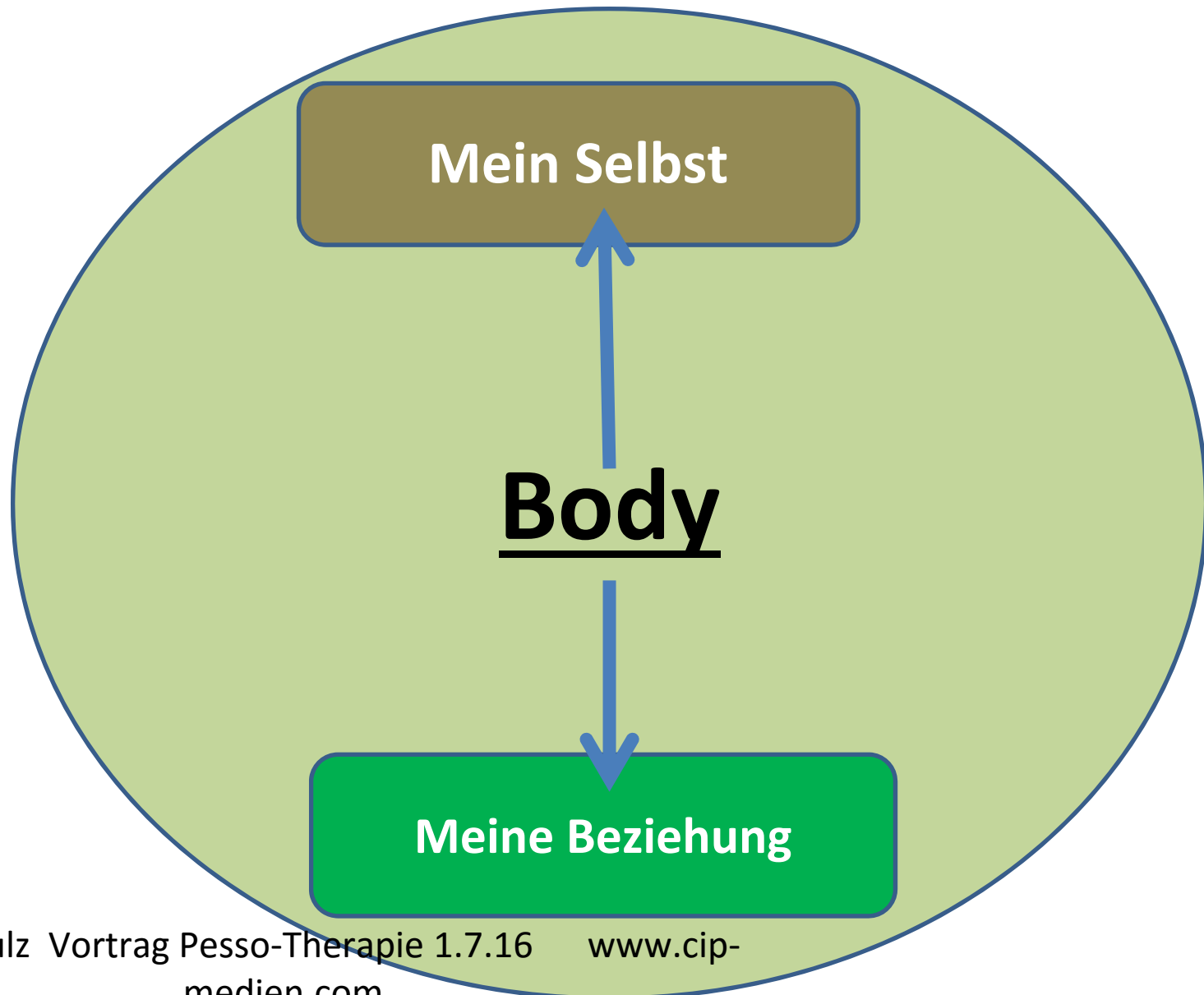




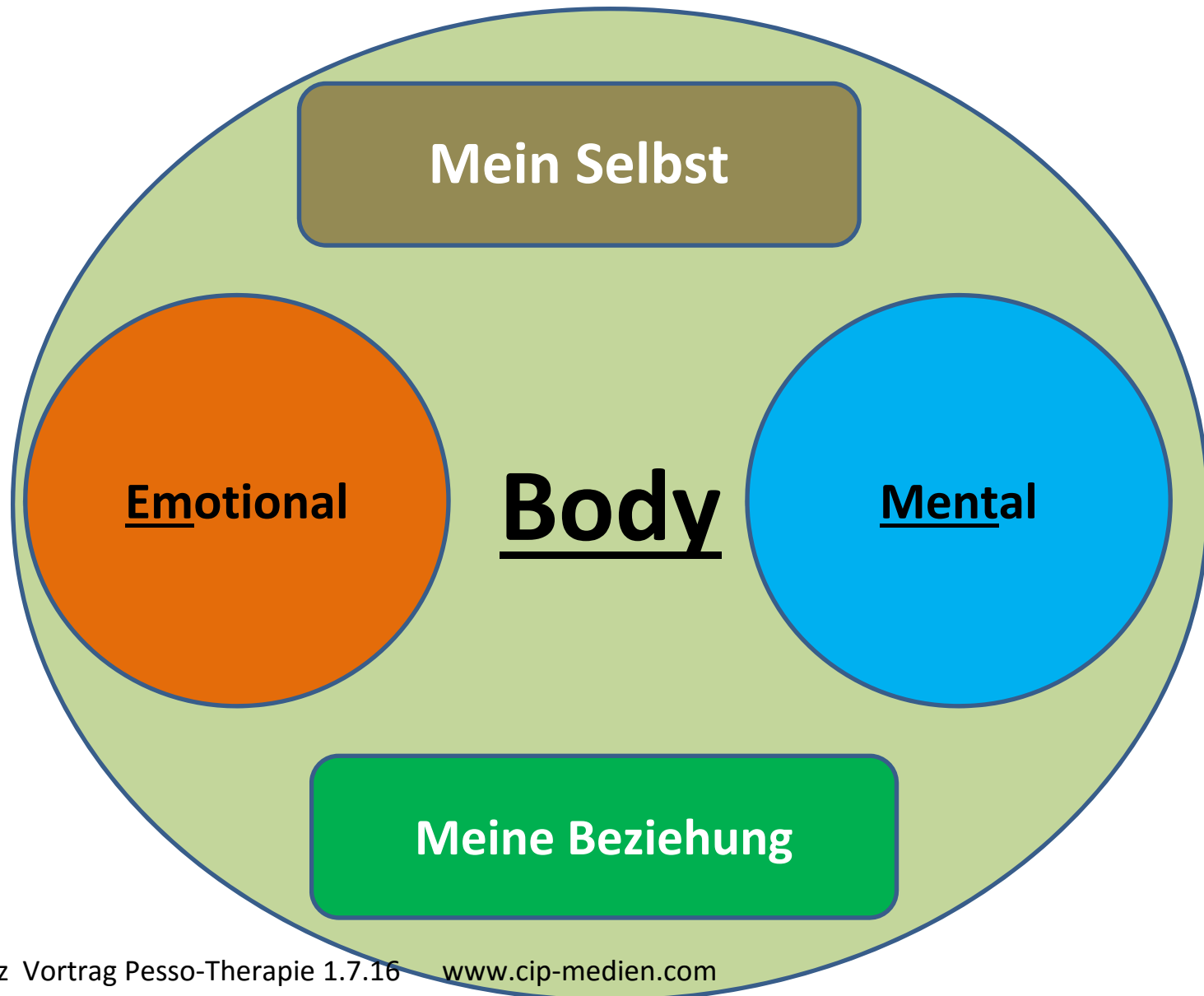
Entwicklung aus dem Körper



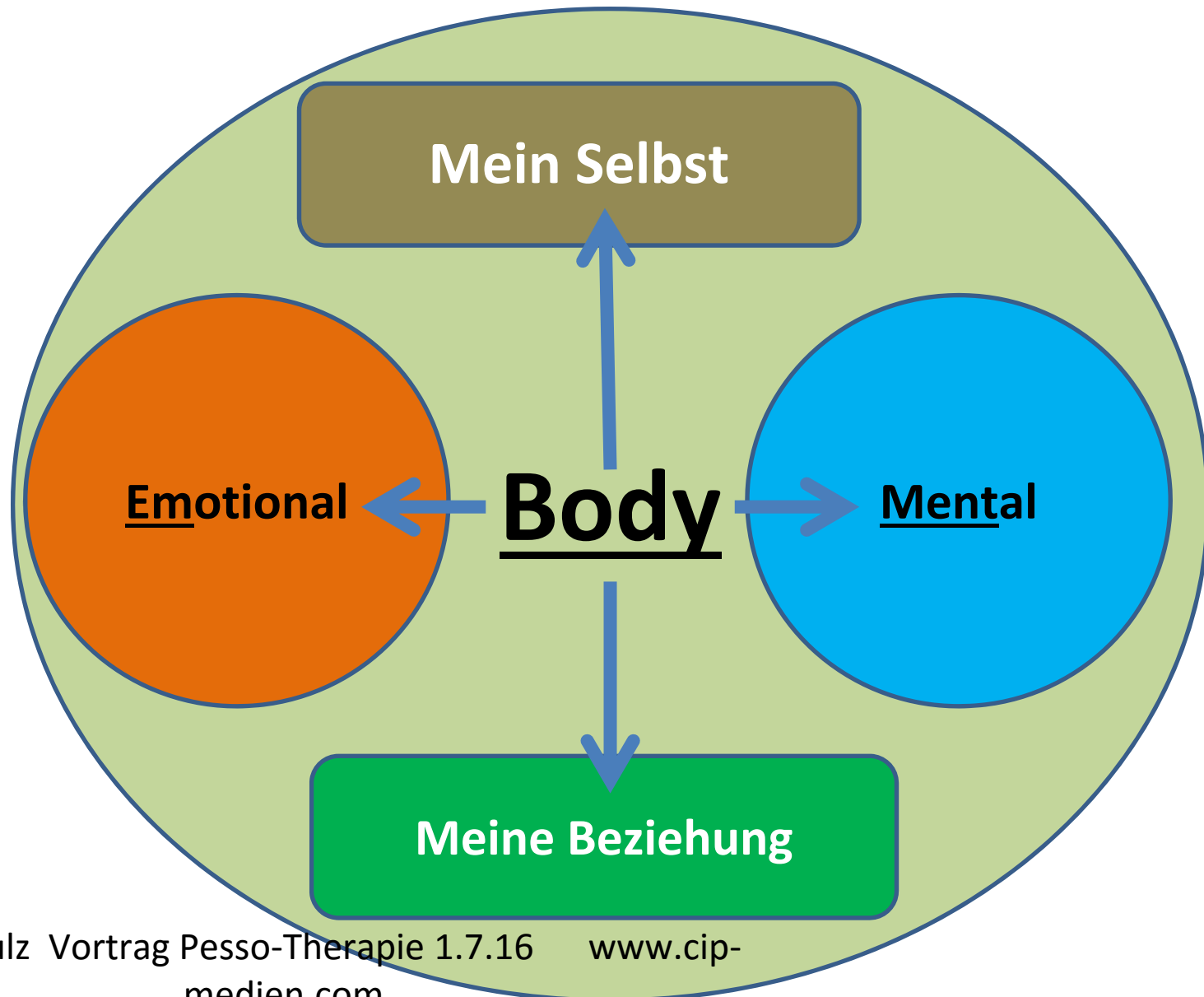
Entwicklung aus dem Körper



Es geht um den emotionalen, den mentalen, den
Beziehungs- und den Selbst-Körper



Embodiment: Emotion – BODY - MENTalisierung



Embodiment: Emotion – BODY - MENTalisierung

Embodiment:

EMotion

BODY

MENTalization

Humanismus!



Die angeborenen Tendenzen oder Strebungen des Menschen sind

- Freude am Leben
- Befriedigung von Grundbedürfnissen
- Sinn des Lebens
- Verbundenheit mit Menschen.

Menschliches Leben

1. Erfüllung der **Grundbedürfnisse** nach Platz, Nahrung, Unterstützung, Schutz, Grenzen
2. Integration der **Polaritäten**, die sonst auseinander driften
3. Entwicklung von **Bewusstsein**, um den Sinn des Lebens zu erkennen
4. Entwicklung des **Piloten**, um bewusst und verantwortlich zu handeln
5. Verwirklichung unserer **Einzigartigkeit** und unserer Entwicklungsmöglichkeiten

3 Phasen der Entwicklung*

Phase 1: Eltern müssen die Grundbedürfnisse **in der konkreten Interaktion befriedigen**, z. b. dem Kind einen realen physischen Raum einrichten

Phase 2: Eltern müssen die Grundbedürfnisse **symbolisch befriedigen**, d. h. einen festen Platz in ihrem Herzen einräumen

Phase 3: Erst dann ist es an der Reihe, sich selbst das zu geben, was ich als Kind von den Eltern bekommen habe. **Selbstfürsorge** braucht eine Geschichte von Fürsorge in der Beziehung zu und durch die richtigen Bezugspersonen im richtigen Alter. Erst wenn dies geschehen ist, kann und soll zur Selbstfürsorge übergegangen werden. Wir gehen jetzt so gut mit uns selbst um, wie die Eltern mit uns umgegangen sind.

*völlig mit **Paul Gilbert** und dessen Ansatz der **self compassion** übereinstimmend

4 Systeme und 5 Prozesse

Vier Teil-Systeme:

- Sensing, Feeling, Acting, Thinking.

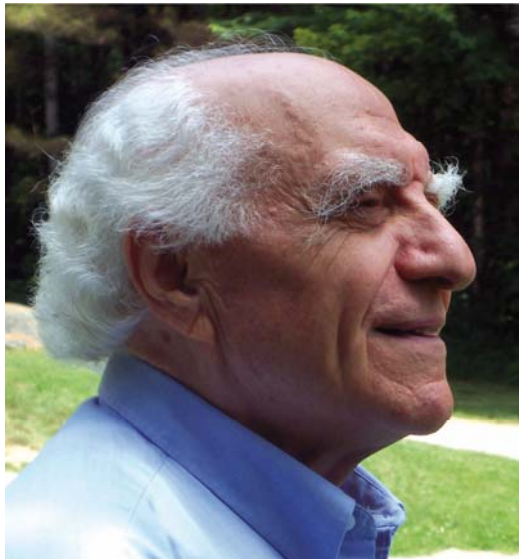
Fünf Prozess-Schritte:

- Energie → Aktion → Interaktion → Bedeutung → Internalisierung

Verwandte

- Klientenzentrierte Gesprächstherapie nach Rogers
- Self Compassion Approach von Paul Gilbert
- Emotions-Fokussierte Therapie Greenbergs
- Mentalisierungs-Basierte Therapie Fonagys
- Gestalttherapie (Perls)
- Körpertherapien wie
 - Bioenergetik und
 - Konzentrative Bewegungstherapie.
- Traumatherapie von Reddemann, Fischer
- Schematherapie (bezüglich des reparentings)
- Hypnotherapie und Systemische Therapie

Bedeutung der PBSP-Therapie



Albert Pessos
genialer Therapieansatz

Die Therapie mit dem Piloten

- **2 Minuten**
- Empfänglich sein statt hoch emotional
- Antidot nur, wenn ein deutlicher Wunsch da ist
- Gefühl braucht den Piloten dazu



Beispiel: Emotion ohne Pilot

- 1 Minute

Beispiel: Emotion ohne Pilot

- Ich kann noch nicht sprechen
- Ich bin ein Vogel



Microtracking und Zeuge

- 4 Minuten



Holes in Roles

- 5,5 Minuten
- Beispiel 4-jähr. Mädchen, der die weinende Mutter erzählt, dass ihre Mutter früh verstarb und ihr Mann ein Scheusal war.
- → magische Mutter der Mutter: Heilige, die anderen gibt, aber sich selbst nichts nehmen kann



Therapieforschung

Trauma-Theorie

- **Trauma-Workshop CIP-Akademie**
- **6,5 Minuten**
- Zerstörung der Schutzhülle, die außen und innen trennt
- Gewaltige Energie tritt unbegrenzt nach außen
- Knie zittern, tendieren zu extremer Öffnung
- Brauchen Limitierung, zusammen halten
- Ungeschütztes Hilfesuchen führt zu Wiederholung.
- Da der „Therapist“ direktiv und „The rapist“ wird.
- Stattdessen Pilot wieder etablieren, nicht emotional, sondern meisternd, steuern was wie gewollt wird und wo die Grenzen sind

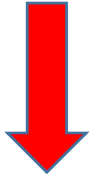
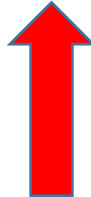


PBSP-Forschung

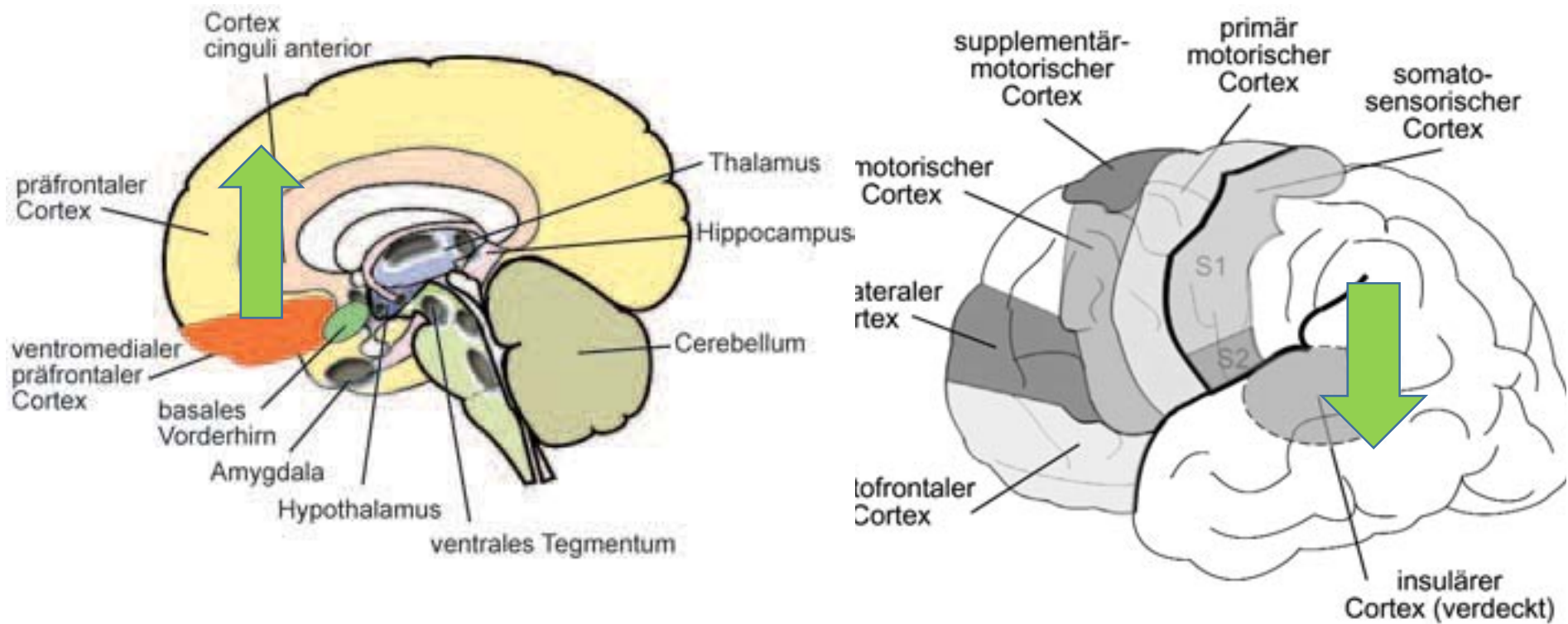
Trauma-Forschung:

fMRI-Studie von Horacek, Pessoa et al. (2005)

Sieben traumatisierte Personen erhielten eine zweitägige PBSP-Kurztherapie. Neben der Abnahme von Depression (BDI), Angst (SAS) und Trauma-korrelierten Symptomen (IES-R) zeigte sich im fMRI folgendes:

	Vor PBSP	nach PBSP	
	(traumaspezifische Befunde)		
	Deaktivierung des Gyrus cinguli anterior und PFC	höhere Aktivität	
	Aktivierung des temporalem Cortex und der Insula	geringere Aktivität	

fMRI-Studie von Horacek, Pessoa et al. (2005)





Die Eichstätter Pessotherapie-Studie 2006

Serge Sulz, Melanie Ferger, Kathrin Locher, Christine Schadt
und Carolin Wittmeier

PBSP als Mentalisierungstherapie*

*konsequente Verknüpfung von Emotion und Pilot = Mentalisierung

Forschungsdesign

- Durchführung 2005 bis 2006
- 19 studentische Teilnehmer
- Erhielten ein Strukturblock (Gruppengröße 10)
- Mit jeweils einer Struktur nach der klassischen PBSP
- Datenerfassung über Interview, Video und Fragebogen

Messinstrumente

Biographie: Biographie Kurzinformation

QMP03 Fallspezifische Belastungen

VDS24 Frustrierendes Elternverhalten

VDS27 Zentrale Verstärker/ Bedürfnisse

VDS28 Angst- Zentrale Vermeidungstendenz

VDS29 Wut- Zentrale Aggressionstendenz

VDS30 Meine Persönlichkeit 11 Skalen Vers. 2006

VDS35 Kognitionsanalyse: **Stimme der negativen Vorhersage**

VDS34 Innere Normen

VDS36g Beziehungsanalyse Gruppe kurz

VDS32 Emotionsanalyse I: Meine Gefühle Kurzform

VDS48 Fragebogen zur Beziehungs-, Emotions- und Körperwahrnehmung

Mentalisierungs-Faktoren des Fragebogens zur Beziehungs-, Emotions- und Körperwahrnehmung (VDS48)

Die sieben Dimensionen sind:



Mentalisierungsfähigkeit

1. Bewusstheit
2. Mich aus meiner Kindheit erkennen
3. Mutter und andere wichtige Menschen akzeptieren
4. Selbst- und Körperakzeptanz
5. Kindheit erfassen
6. Körperimpulse beachten
7. Realistischer Blick auf die Umwelt

	Faktor 1: Bewusstheit	
15	meinen Körper spüren	.81
4	positiven und negativen Aspekt Vaters sehen	.79
24	mich realistisch einschätzen	.78
18	meine Gefühle wahrnehmen	.74
21	meine Bedürfnisse wahrnehmen	.72
22	spüren, was ich will und nicht will	.72
6	meinen Vater verstehen	.63
19	meine Gefühle akzeptieren	.62
14	zuversichtlich, zu bekommen, was ich brauche	.61
23	signalisieren, was ich will und was ich nicht will	.57
8	mich verstehen	.45
11	an Ereignisse der Kindheit erinnern	.44
1	positiven und negativen Aspekt Mutters sehen	.42

	Faktor 2: Mich aus meiner Kindheit erkennen	
27	einengende/ hemmende Weisheiten aus der Kindheit erkennen	.86
28	Verhaltensmuster aus Kindheit erkennen, <u>das</u> versucht das zu bekommen, was ich in der Kindheit nicht erhielt	.81
26	einengende/ hemmende Gebote und Verbote aus der Kindheit erkennen	.73
21	meine Bedürfnisse wahrnehmen	.45
20	bei meinen Gefühlen bleiben	.41
10	mir heute wichtigen Menschen verstehen	.40
29	Verhaltensmuster aus Kindheit erkennen, das versucht damalige Bedrohung zu minimieren	.39
1	positiven und negativen Aspekt Mutters sehen	.35
17	auf meine Körperimpulse achten	.35

	Faktor 3: Mutter und andere wichtige Menschen akzeptieren	
2	meine Mutter akzeptieren	.74
9	mir heute wichtige Menschen akzeptieren	.71
3	meine Mutter verstehen	.56
-		
12	spüren, was ich als Kind wirklich gebraucht hätte	-.83

	Faktor 4: Selbst- und Körperakzeptanz	
16	meinen Körper akzeptieren	.92
7	mich akzeptieren	.82
14	zuversichtlich, zu bekommen, was ich brauche	.53
20	bei meinen Gefühlen bleiben	.45
2	meine Mutter akzeptieren	.38

	Faktor 5: Kindheit erfassen	
13	nachspüren, wie sich diese Befriedigung anfühlt	.87
30	Verhaltensmuster aus Kindheit erkennen, <u>das</u> versucht Wut und Ärger so gering wie möglich zu halten	.82
12	spüren, was ich als Kind wirklich gebraucht hätte	.43
29	Verhaltensmuster aus Kindheit erkennen, das versucht damalige Bedrohung zu minimieren	.37

	Faktor 6: Körperimpulse beachten	
17	auf meine Körperimpulse achten	.77
8	mich verstehen	.65
20	bei meinen Gefühlen bleiben	.46
3	meine Mutter verstehen	.39

	Faktor 7: Realistischer Blick auf die Umwelt	
25	andere Menschen realistisch einschätzen	.86
9	mir heute wichtige Menschen akzeptieren	.50
10	mir heute wichtige Menschen verstehen	.40
23	signalisieren, was ich will und was ich nicht will	.37

	Mittlere Veränderung
Beziehungen (Item 1 bis 10)	0,89
Kindheit (Item 11 bis 14)	1,59
Körper, Gefühle, Bedürfnisse (Item 15 bis 23)	1,04
Realistische Einschätzung (Item 24 bis 25)	1,05
Mich aus meiner Kindheit erkennen (Item 26 bis 30)	-0,15

Nr.	Veränderung nach Einsatz einer Struktur der PBSP- Therapie	Mittel	
12	spüren, was ich als Kind wirklich gebraucht hätte	1,84	gut verändert
13	nachspüren, wie sich diese Befriedigung anfühlt	1,79	
30	Erkennen, dass ein heutiges Verhaltensmuster aus der Kindheit stammt, das versucht, meine Wut und meinen Ärger so gering wie möglich zu halten	-0,27	leicht verschlechtert
26	Einengende/hemmende Gebote, Verbote entlarven, die ich aus der Kindheit übernommen habe und ungeprüft auf mein heutiges Leben übertrage	-0,52	
27	Einengende/hemmende „Weisheiten“ über das Funktionieren der zwischenmenschlichen Welt entlarven, die ich aus der Kindheit übernommen habe und ungeprüft auf mein heutiges Leben übertrage	-0,63	

Weitere positive Veränderungen:

- mehr **Empathie** für den anderen, **Mentalisierungsfähigkeit**
- mehr eigene **Gefühle** wahrzunehmen
- mehr **Körpersignale** nutzen, um seine Gefühle zu decodieren, zugenommen hat.
- mehr wichtige zwischenmenschliche **Beziehungen** akzeptieren und verstehen,
- mehr seine **Kindheit** in ihrer Bedeutung für das spätere Leben erfassen,
- mehr seine Gefühle, seinen Körper und seine Bedürfnisse wahrnehmen und akzeptieren
- mehr seine heutige soziale Umwelt **realistisch** zu sehen als früher und Fehlschlüsse aus der Kindheit revidieren

Womit hängen Veränderungen zusammen?

- Je geringer die Trennungsangst,
 - Je größer die Trennungswut,
 - je größer ihr Bedürfnis nach Wertschätzung,
- um so mehr Veränderung im Fragebogen insgesamt.**

Drive

Personen, deren Mutter

- zu wenig Geborgenheit gab und die in der Kindheit
- zu wenig Wertschätzung hatten,

Mangel

den größten Zuwachs beim Gesamtwert des Fragebogens auf.

Erstaunlich war,

- dass der Grad der Zielannäherung mit *dem Fragebogengesamtwert VORHER korrelierte.*
- Also je besser vorher schon jemand war, umso mehr Veränderungen konnte er erreichen.

Kompetenz

Drei emotionale Persönlichkeiten

- Versucht man die Probanden in Emotionscluster einzuteilen, so ergibt sich
- ein Cluster von Personen mit **viel Trauer**
- und zwei Cluster mit **viel Freude**.
- Diese beiden unterscheiden sich darin, dass
- eines wenig Angst, Trauer und Wut hat,
- das andere durchschnittlich Angst, Trauer und Wut hat.

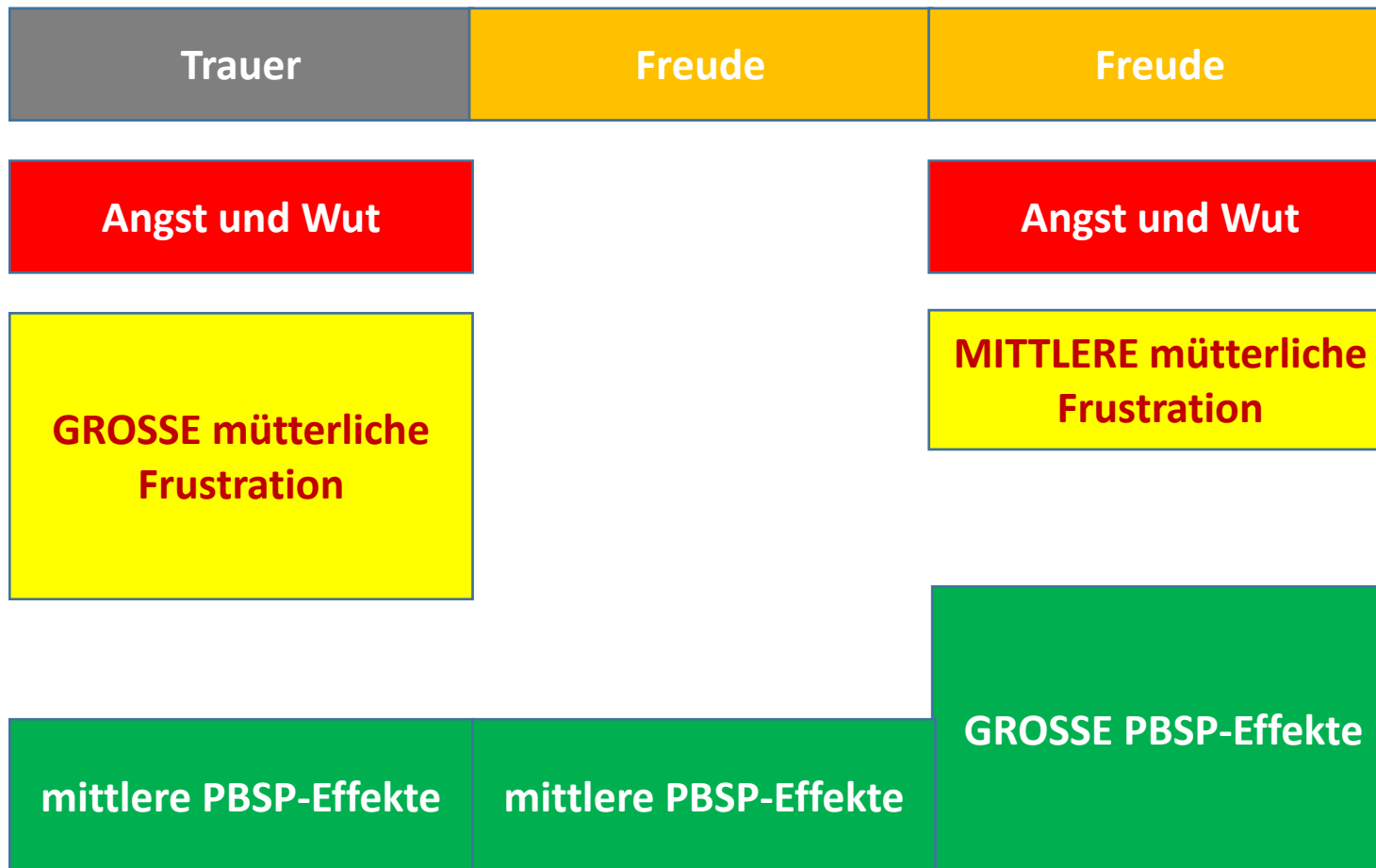
	Cluster		
	1	2	3
Freude Gesamtwert vorher	,53	1,38	1,29
Trauer Gesamtwert vorher	1,63	,55	1,18
Angst Gesamtwert vorher	1,05	,49	1,08
Wut Gesamtwert vorher	,94	,38	,92 □

Wer zu Cluster 1 gehört, hat wenig Freude und viel Trauer.

Wer zu Cluster 2 gehört, hat viel Freude, wenig Trauer, wenig Angst und wenig Wut.

Wer zu Cluster 3 gehört, hat viel Freude, durchschnittlich Trauer, Angst und Wut

Drei emotionale Persönlichkeiten



Mehr Veränderungen beim dritten Cluster

- Letzteres zeigt die besten Veränderungen nach der therapeutischen Intervention.
- Vielleicht repräsentieren sie die „gesündeste“ Emotionsregulation,
- während Cluster 2 negative Gefühle vermeidet und damit weniger offen war für die therapeutische Intervention.
- Dysfunktionaler Umgang mit Gefühlen zeigte sich vor allem bei histrionischen, narzisstischen und Borderline-Zügen.

Die Kindheit der drei Cluster

- Die Kindheitserfahrungen der Cluster-1-Probanden waren durch **große mütterliche Frustration von Homöostasebedürfnissen** gekennzeichnet,
- die Cluster-2-Probanden erlebten keine nennenswerten Frustrationen in der Kindheit.
- Die Cluster-3-Probanden erfuhren **mittlere Frustrationen ihrer Homöostasebedürfnisse** durch die Mutter.
- Im Erwachsenenalter zeigte sich, dass Cluster 2 die geringste Bedürftigkeit aufweist.



Signifikante Mittelwertsunterschiede bei VDS24 frustrierendes Elternverhalten

	Mittelwerte				F
	1	2	3	G	
Eltern frustrieren <u>Homöostasebedürfnisse</u>	4,21	1,20	1,57	1,65	9,58**
Eltern frustrieren Bedürfnisse insgesamt	3,38	1,19	1,27	1,45	6,83**

Münchner Pesso-Studie

2013-2015



Stichprobe (N=20)

- In einer Gruppe waren ÄrztInnen in psychotherapeutischer Weiterbildung (140 Stunden auf ein Jahr verteilt)
- In der zweiten Gruppe waren Diplom-PsychologInnen in Psychotherapie-Ausbildung
- Jeweils ein Drittel männliche Teilnehmer
- Alter zwischen 25 und 45 Jahren

Studiendesign

- Sieben 4-tägige Struktur-Blöcke,
- jede TeilnehmerIn erhält eine Struktur,
- insgesamt also sieben Strukturen innerhalb eines Jahres

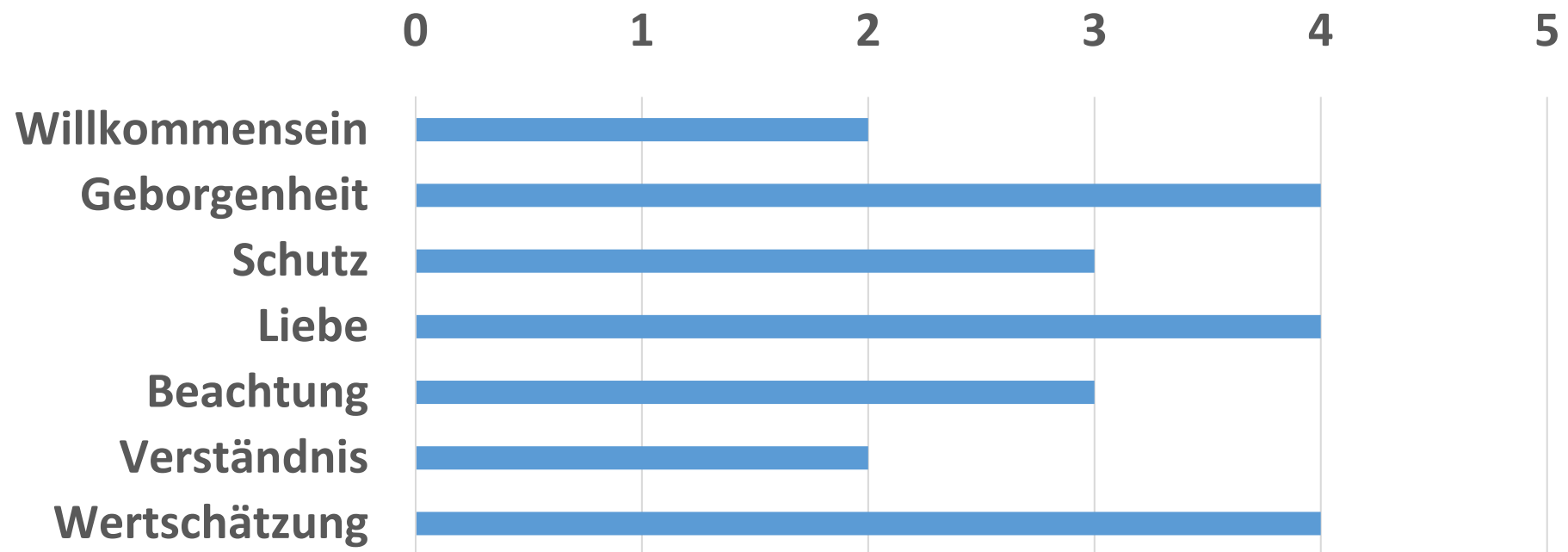


Evaluation*

- Wir haben mit der Evaluation erst begonnen und können nur exemplarisch über das Ergebnis von zwei Selbsterfahrungsgruppen berichten. Vor und nach der Selbsterfahrung haben die Teilnehmer folgendes ausgefüllt:
- VDS90 Symptomfragebogen
- VDS30 Persönlichkeitsfragebogen
- VDS27 zentrale Bedürfnisse und der Umgang mit diesen
- VDS28 zentrale Ängste und der Umgang mit diesen
- VDS29 Zentrale Wutformen und der Umgang mit diesen
- VDS32 Emotionen und der Umgang mit diesen
- (VDS35) Impact der (kritischen, warnenden ...) Stimme

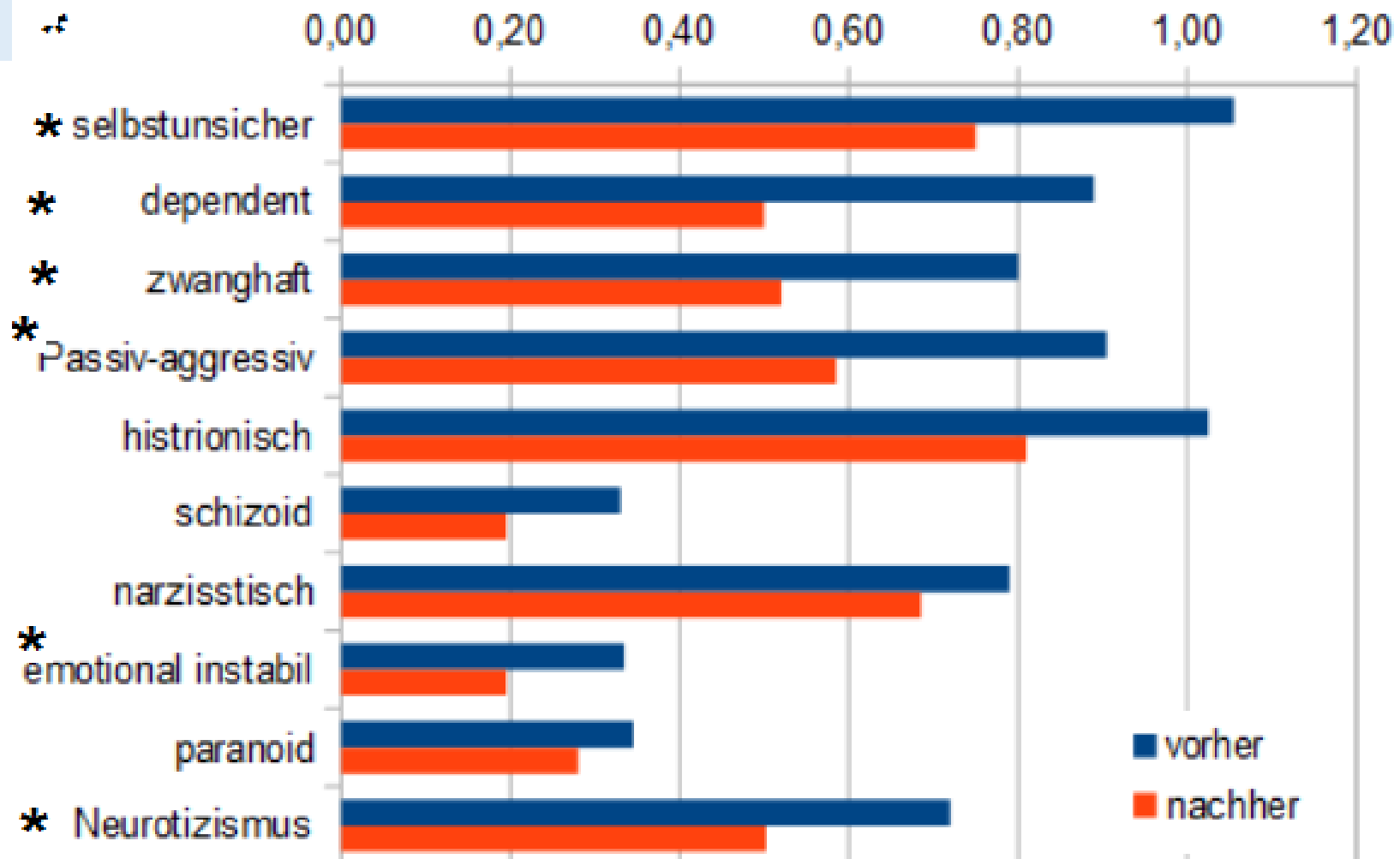
*Sulz, S. (Hrsg. 2014): *Strategische Therapien, Forschung, Entwicklung, Praxis*. München: CIP-Medien

VDS24 Welche Bedürfnisse Eltern anhaltend frustrierten



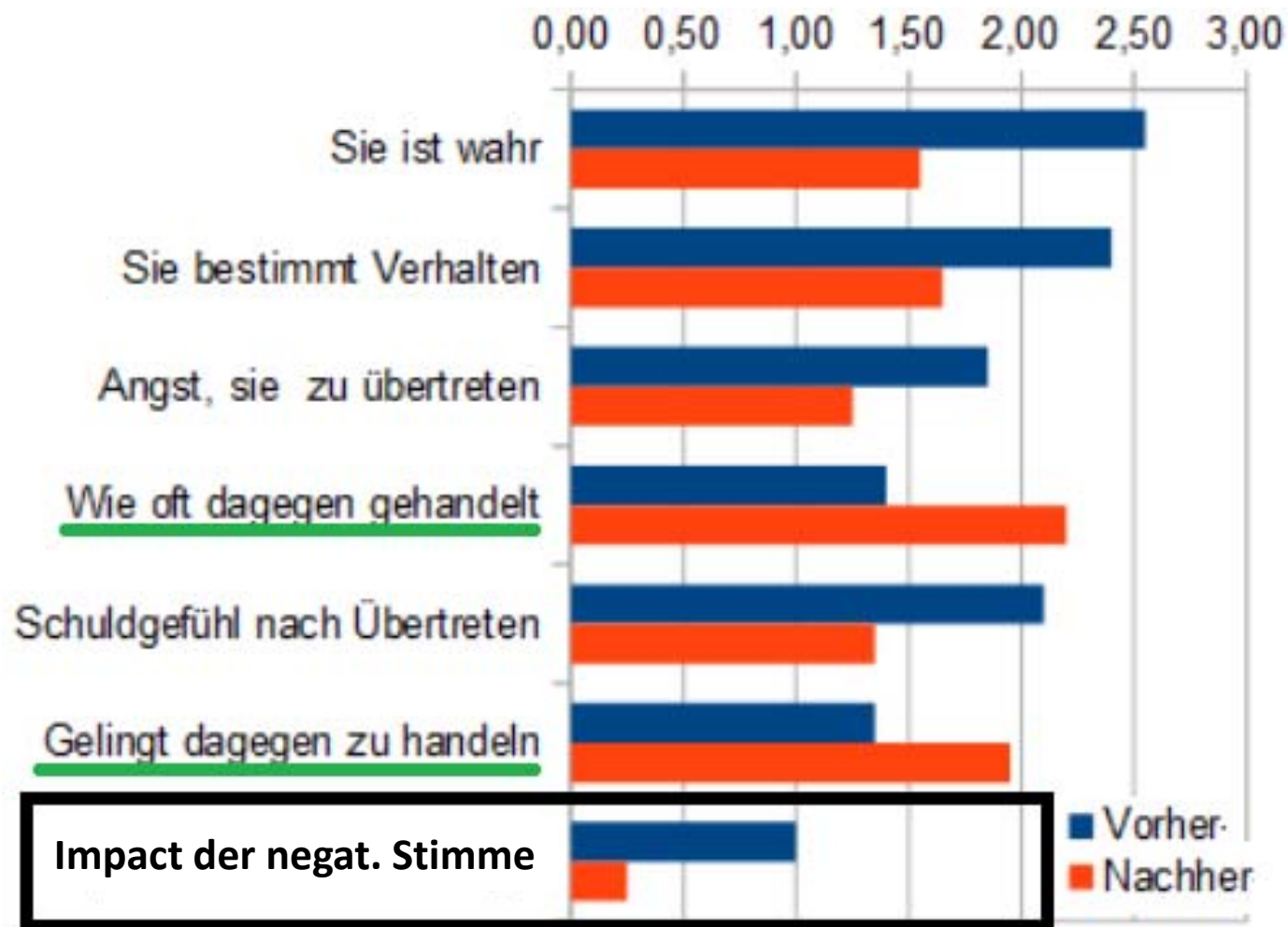


Abnahme dysfunktionaler Persönlichkeitszüge nach einjähriger Teilnahme an Struktur-Workshops





Impact der Stimme der negativen Vorhersage*





Vorher- und Nachher-Werte nach 1-jähriger Selbsterfahrung

	VORHER	NACHHER
VDS90 Symptome (Range 1 bis 3)	2,1	1,0
30 Persönlichkeit (Range 1 bis 3)	2,3	1,5
27 Bedürfnisse (Range 1 bis 5)	4	3
28 Ängste (Range 1 bis 5)	4,5	2,5
29 Wut (Range 1 bis 5)	4	2
32 Emotionen (Range 1 bis 5)	3	4

Zusammenfassung

PBSP ist



1. Ursprünglich Körpertherapie und Gruppentherapie
2. Nondirektiv (analog Rogers)
3. Emotionsfokussiert (wie später Greenberg)
4. Ressourcenorientiert wie keine andere (Antidot) (Nachahmer sind z. B. Young und Reddemann)
5. Neurobiologisch fundiert (Damasio)
6. Embodiment (Körper ist Psyche, Psyche ist Körper)
7. Eine Entwicklungstherapie, die Mentalisierung (im Sinne von Fonagy) auf geniale Weise fördert
8. Eine realitätsbezogene Theory of Mind etabliert (Pilot)
9. Emotionsregulation reifen lässt
10. Empathie mit anderen und mit sich herstellt (Compassion)
11. Zur Selbstfürsorge und guter Beziehungspflege führt
12. Spiritualität inkludiert
13. Inzwischen eine hochwirksame Einzeltherapie

Was können andere Therapien lernen?

Verhaltenstherapie:

- Dass Verhalten immer **Interaktion** in Beziehung ist
- Dass Entwicklung immer aus und mit **Beziehung** erfolgt
- Dass Emotion durch ein Gegenüber **Bedeutung** bekommt

Was können andere Therapien lernen?

Kognitive Therapie:

- Automatische Gedanken werden zur **Stimme**
- Und dadurch zur Interaktion in einer Beziehung,
- Was wiederum eine Antwort hervorruft, die von innen heraus kommt
- (statt rational funktional zu sein)

Was können andere Therapien lernen?

Psychodynamische Psychotherapie:

- Dass **Empathie** Möglichkeitsraum für Emotion öffnet
- Dass **Hier-und-Jetzt-Emotion** zentral ist
- Dass **Interpretieren** von der Emotion wegführt, wenn diese nicht im Bewusstsein bleibt

Was können andere Therapien lernen?

- Mentalisierungsbasierte Therapie MBT:
- beim Gefühl und beim Bedürfnis bleiben:
somatischen Marker in Gesicht und Körper
- und dann
- Mentalisieren: **Zeuge** spricht zum **Piloten**

(MBT hat im Vergleich zu PBSP einen sehr großen kognitiven Überhang und schenkt viel her)

Was können andere Therapien lernen?

Humanistische Therapien:

- **Emotion ist nur in Verbindung mit dem Piloten** therapeutisch wertvoll
- Sonst bleibt es bei der nur kurzfristig entlastenden Katharsis (Gestalttherapie)
- Oder Empathie fürs Gefühl ohne Verknüpfung mit dem Kontext durch den Piloten ermöglicht weniger Entwicklung einer Theory of Mind zur Emotionsregulation

Was können andere Therapien lernen?

Emotions-Fokussierte Therapie EFT (Greenberg):

- Durch das Antidot in der PBSP entsteht heilende **Ressourcenorientierung**, die entscheidende Kraft für die Zukunft gibt

Was können andere Therapien lernen?

Systemische Therapien:

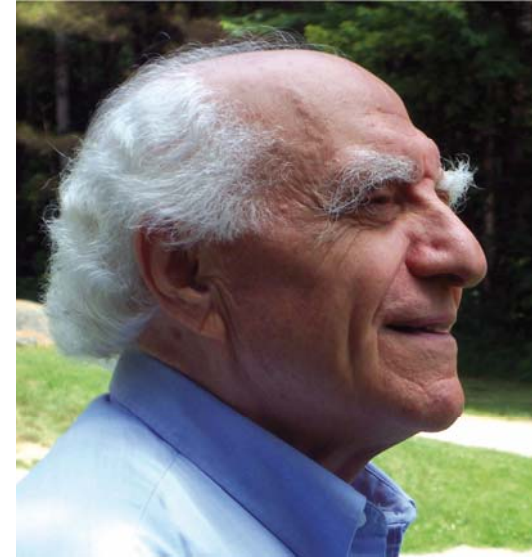
- Holes in Roles verhilft zu einem tieferen Verständnis der **Parentifizierung**
- Und zu einer heilenden Therapieintervention

Was können andere Therapien lernen?

Körpertherapien und Emodiment:

- Auch der Körper kommuniziert mit dem Piloten.
- Der **Pilot** nimmt den Körper wahr
- Oder nimmt sich im/als Körper wahr (**Body mind**)

Das bedeutet für uns:



- Wir sind Al Pesso dankbar, für das, was er uns gab
- Wir sind stolz, PBSP-TherapeutInnen zu sein, denn wir praktizieren eine der wichtigsten und innovativsten Psychotherapien
- Und wir sind unseren Patienten dankbar, dass sie uns stets aufs Neue das lehren, was Al uns einmal beibrachte

Literatur von Al Pesso



Die Bühnen des Bewusstseins Oder: Werden, wer wir wirklich sind

Körper- & Pesso-Therapie

Albert Pesso, Lowijs Perquin

Inhalt: siehe pdf

Leseprobe:

https://cip-medien.com/wp-content/uploads/Die-Buhnen_Leseprobe.pdf

Bestellung:

<https://cip-medien.com/shop/die-buhnen-des-bewusstseins-oder-werden-wer-wir-wirklich-sind/>

Literatur von Al Pesso



Die Psychotherapie entdeckt den Körper – Oder: Keine Psychotherapie ohne Körperarbeit?

Körper- & Pesso-Therapie

Leonhard Schrenker, Serge K. D. Sulz

Kapitel von Al Pesso und Lowijs Perquin:

Albert Pesso

Die Bühnen des Bewusstseins
Erschließung neuer therapeutischer Wege
Ohne Körpererfahrung kein Bewusstsein
Unser Leben in der Gegenwart: gesteuert von Erinnerung
Wie beeinflusst das genetische Erbe unser Leben?
Wie beeinflusst die Interaktion mit den Eltern unser Leben?
Wie kann Psychotherapie hierauf Einfluss nehmen?
Microtracking und wahre Szene
Die historische Szene
Die heilende Szene (Antidot)
Integration
Literatur

Lowijs Perquin

Besondere Anwendungsmöglichkeiten der Pesso- Psychotherapie
Pesso-Psychotherapie Omnipotenz und Limitierung
Einleitung
Omnipotenz, Limitierung und der Körper
Körperliche Limitierung in der Pesso-Psychotherapie
Warum ist körperliche Limitierung wichtig?
Welche Gesichtspunkte sind zwingend für eine Limitierungsstruktur?
Wie sieht die körperliche Limitierung in einer Struktur aus?
Spezifische Formen von Limitierung
Mögliche Fallgruben in der Arbeit mit Limitierung

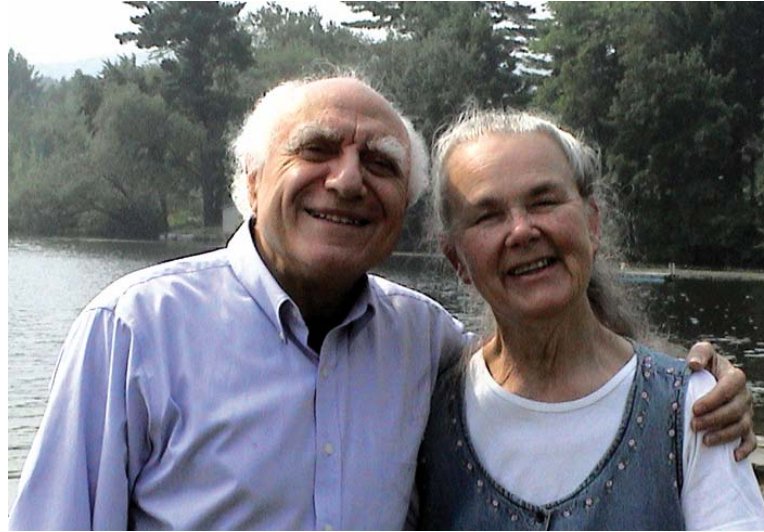
Literatur

BESTELLUNG: <https://cip-medien.com/shop/die-psychotherapie-entdeckt-den-korper-oder-keine-psychotherapie-ohne-korperarbeit/>

Außerdem: Barbara Fischer-Bartelmann: Einführung in die Pessotherapie sowie
Leonhard Schrenker: Der psychotherapeutische Prozess in der Pesso-Therapie (PBSP)
und Michael Bachg: Microtracking in Pesso Boyden System Psychomotor



© Serge Sulz Vortrag Pesso-Therapie 1.7.16 www.cip-medien.com



Auf Wiedersehen am Freitag, den 7.
Juli 2017 zum

2. Albert-Pesso-Memorial
Symposium
In München