

# Pesso-Therapie (Pesso Boyden System Psychomotor – PBSP)

Barbara Fischer-Bartelmann

## 1. Einführung: Was ist Pesso Boyden System Psychomotor (PBSP)?

PBSP ist eine weltweit verbreitete Methode der Psychotherapie und des emotionalen Wachstums, entwickelt von Albert Pesso und Diane Boyden-Pesso.

Sie ist bei einem weiten Spektrum von psychologischen und emotionalen Anliegen hilfreich und ermöglicht auf einzigartige Weise,

- ◆ **unerfüllte Bedürfnisse** aus der frühen Kindheit symbolisch zu befriedigen -- die grundlegenden Entwicklungsbedürfnisse nach Platz, Nahrung, Unterstützung, Schutz und Grenzen;
- ◆ die vielschichtigen Schädigungen durch **traumatische Ereignisse**, seelischen oder sexuellen Missbrauch oder Gewalt zu heilen;
- ◆ die Konsequenzen von Störungen im **Familiensystem** aufzuheben, die unerkannt aber machtvoll dazu führen, dass Teile der eigenen Seele aufgegeben werden, um Brüche im Netzwerk der Familie zu füllen.

Durch die besonderen Techniken dieser Methode ist es möglich, sich von den lebenslang nachwirkenden Folgen solcher Erinnerungen zu befreien.

Als „Antidot“ dazu werden **neue, lebensbejahende symbolische Erinnerungen** konstruiert. Diese heilenden Bilder und Erfahrungen werden sorgfältig und individuell entworfen und so installiert, als ob sie in der tatsächlichen Vergangenheit erlebt worden wären.

Auf diesem neuen Hintergrund wird es möglich, die Gegenwart zufriedener, sinnvoller, froher und in besserem Kontakt mit anderen zu erleben. Anstelle der alten Verletzungen werden nun diese positiven Erinnerungsbilder zum Vorbild einer Zukunft, in die hoffnungsvoller und optimistischer geblickt werden kann.

## 2. Wie wird gearbeitet?

In hinführenden **Übungen** können die KlientInnen zunächst Erfahrungen machen mit den Bewegungs- und Ausdrucksweisen ihres Körpers und mit der psychologischen Bedeutung von Abstand und räumlicher Anordnung. Beide sind wesentliche Elemente der therapeutischen Arbeit in „Strukturen“.

In einer **Struktur** besteht die Gelegenheit (in Gruppen für jeweils ein/e Gruppenteilnehmer/in während einer abgegrenzten Zeit), mithilfe der Therapeutin (und ggfs. den anderen Gruppenmitgliedern oder Gegenständen als Rollenspielern) eine schwierige gegenwärtige Situation oder eine persönliche Frage zu bearbeiten.

Die **innere Wahrheit** dieser Situation wird zunächst in all ihren äußeren und inneren Aspekten ergründet und in ihrer „Architektur“ mit Objekten und Rollenspielern im Raum anschaulich gemacht („Wahre Szene“).

Oft wird hieraus spontan die Verbindung zur **Lebensgeschichte** deutlich, weil frühere Verletzungen oder Entbehrungen fortwirken, das Erleben der Gegenwart prägen und eine befriedigende Lebensgestaltung erschweren („Historische Szene“).

Die Kenntnis dieser hinderlichen frühen „Programmierung“, aber auch die Weisheit des Körpers mit seinen unwillkürlichen, im Dienste der Seele stehenden Impulsen und Empfindungen, ermöglicht die Konstruktion einer **heilenden Szene**, die diese Lebensgeschichte korrigiert: das heilende, symbolische Erleben genau dessen, was damals stattdessen notwendig gewesen wäre, was der Person und ihren Anlagen wahrhaftig entsprochen hätte („Antidotszene“).

Diese Erfahrung wird mit allen Sinnen **aufgenommen** und wirkt erstaunlich befreiend. Sie erweitert die Wahrnehmung heutiger Situationen und setzt die innersten Kräfte frei zu weiteren Schritten der Selbst-Verwirklichung im Hier und Jetzt.

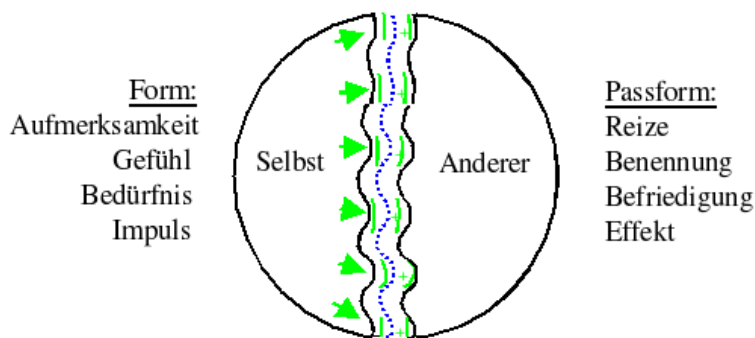
### 3. Gesunde seelische Entwicklung und Symptomentstehung:

#### 3.1. Das zentrale Konzept von Form und Passform bzw. Gegenform

Erst in der **Interaktion** erfahren Menschen, wer sie sind. Genau wie das Körperschema aufgrund von Berührungsreizen, also aufgrund der Interaktion des Körpers mit seiner physikalischen Umwelt, aufgebaut wird (und verschwimmt, wenn diese Interaktion unterbunden wird), so wird auch das Bild der eigenen Person aus den Erfahrungen konstruiert, die in den Begegnungen mit der äußeren (hier nicht nur physikalischen sondern im wesentlichen sozialen Umwelt) gemacht werden (vgl. Schrenker und Fischer-Bartelmann 2003). In besonderem Maß gilt dies natürlich in der prägenden Phase der Kindheit.

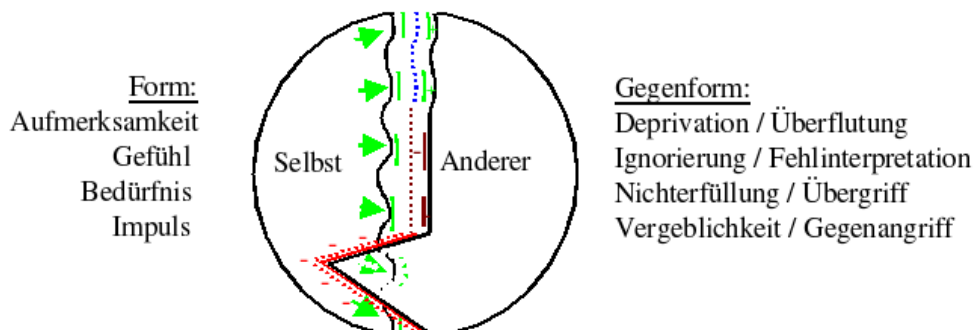
- ◆ Das Kind trifft in dieser Umwelt auf Reize, die seinem Sinnesapparat, seiner körperlichen und entwicklungspsychologischen Konstitution entsprechen und diese zu weiterer Ausdifferenzierung anregen – oder aber sie überwältigen bzw. deprivieren.
- ◆ Es fühlt eine Emotion, und diese Emotion wird von den Bezugspersonen adäquat identifiziert, benannt und beantwortet – oder aber übersehen, missdeutet, vielleicht sogar sanktioniert.
- ◆ Es hat ein Bedürfnis, und dieses Bedürfnis wird von den Eltern erkannt, bejaht und erfüllt – oder aber gelehnt, abgelehnt, und frustriert.
- ◆ Es versucht, auf die anderen Personen, auf die Außenwelt einzuwirken und erfährt, dass ihm dies gelingt – oder dass dieser Versuch vergeblich bleibt, vielleicht sogar bestraft wird.

Im Idealfall entsprechen die Erfahrungen mit der Außenwelt (rechte Seite der Graphik) auf das Genaueste der Aufmerksamkeit und Neugier, den Empfindungen, Bedürfnissen und Impulsen des Kindes (linke Seite) und wird als positiv und befriedigend erlebt. Die Interaktion ist zwischen der „Form“ des Kindes und einer „Passform“ hierzu:



Aus dieser gelungenen Interaktion bildet das Kind das Bild seiner selbst, das **Ich oder Ego**, wie es in der blauen gestrichelten Linie angedeutet ist. Die Erfahrung, dass seine Außenwelt mit all diesen seinen Lebensäußerungen adäquat umgehen kann, und es selbst damit gute, befriedigende Erfahrungen macht, integriert das Kind. Es formt daraus ein Selbstbild, das keine dieser Regungen ausblenden oder umformen muss. Das aus den Begegnungen mit der Außenwelt konstruierte Ich ist weitgehend deckungsgleich mit der ursprünglichen Form seines Wahren Selbst. Die äußere Befriedigung wird integriert und bildet die Grundlage einer gesunden Autonomie, die die Fähigkeit der Selbstfürsorge ebenso einschließt wie die Fähigkeit, in der Zukunft befriedigende Interaktionen gebend und nehmend zu gestalten.

Die Realität bleibt hinter diesem Ideal immer ein Stück weit zurück. Aus der Sinnesphysiologie ist bekannt, dass sich beim Ausbleiben bestimmter Sinnesreize in einer kritischen Phase die zu deren Verarbeitung notwendigen Gehirnstrukturen nicht bilden, und dass bei sozialer Deprivation der Frontalcortex weniger ausdifferenziert wird. Analog geht die Pesso-Therapie davon aus, dass in dem Ausmaß, in dem die Interaktion der ursprünglichen Form der Seele nicht entspricht, also statt einer Passform eine „Gegenform“ bietet, das Ich in Entsprechung zu diesen Erfahrungen in einer Weise ausgeformt wird, die dem Wahren Selbst hingegen entfremdet ist:



Wird die Empfänglichkeit für und Neugier auf Sinnesreize in einer verarmten Umgebung frustriert, so lässt sie nach. Werden Gefühle nicht oder falsch identifiziert, so hat das Kind keine Möglichkeit, sie in seiner Selbstwahrnehmung ausdifferenzieren oder Bewusstsein dafür zu entwickeln. Werden Bedürfnisse nicht erfüllt, so erlebt das Kind Frustration und wird sich schwer tun, die entsprechenden Sehnsüchte in sich zu bejahen und mit Optimismus und Hoffnung auf Befriedigung zu verbinden. Bleiben Versuche der Einwirkung auf die Außenwelt erfolglos, so lernt das Kind Hilflosigkeit und entwickelt nicht nur von der Außenwelt, sondern auch von sich selbst ein entsprechendes Bild. Diese Effekte sind im mittleren Bereich durch die gestrichelte Linie angedeutet, die die Impulse des Selbst nicht mehr nachzeichnet. Kommt es wiederholt zu Erfahrungen von Grenzüberschreitung, durch Überflutung mit Reizen oder gar durch Übergriffe oder Verletzungen, so bleibt die Umhüllung des Selbst mit Ego lückenhaft, oder es müssen ganze Anteile der eigenen Person und der eigenen Empfindungen ausgeblendet bleiben (Dissoziation). Dies ist im unteren Drittel der Graphik dargestellt.

Das bewusste und bewusstseinsfähige Ich kann also als ein Abbild von Beziehungserfahrungen verstanden werden: Das individuelle System stellt in gewisser Weise eine Aufzeichnung von Interaktionen im realen äußeren System der Ursprungsfamilie dar. Das Ausmaß an Lust oder Unlust in den realen Interaktionen ist dabei nicht nur ein Maß dafür, inwieweit die Außenwelt dem Kind eine Passform bietet. Gleichzeitig ist es ein **Prädiktor** dafür, inwieweit das als Essenz daraus herausgebildete Ich dem Wahren Selbst entspricht, und damit auch bestimmend für die spätere Fähigkeit zu Wohlgefühl, Befriedigung, Verbundenheit und Hoffnung.

### 3.2. Auswirkungen von nicht-passender Lebensgeschichte auf die individuelle psychische Struktur

Die Diskrepanz zwischen Form und Gegenform (empfunden als Frustration, Unlust und Schmerz) ist aber gleichzeitig für das Individuum eine Abweichung vom „Sollwert“, macht also eine Regulation der individuellen Homöostase notwendig.

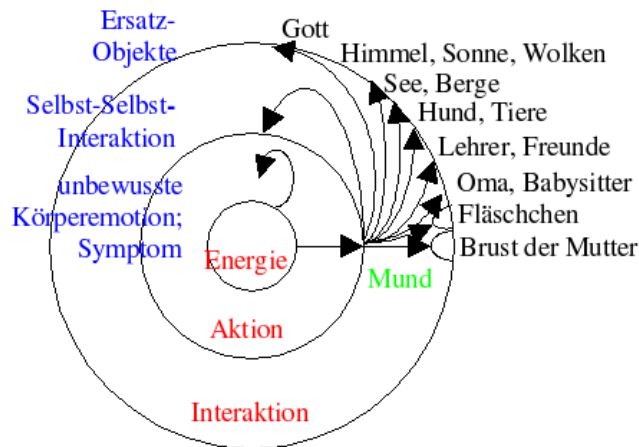
Dies kann zum einen durch all die Mechanismen geschehen, die in der Psychoanalyse als **Abwehr- oder Verdrängungsmechanismen** (Rationalisierung, Retroflexion, Verdrängung, Abspaltung etc.) bekannt sind und in einer Struktur in der Regel als Anweisungen gebende „Stimmen“ identifiziert werden. Sie können diese wahrgenommene Diskrepanz reduzieren, indem sich auf die Gegenform beziehen (Stimme der Vernünftigkeit: „Sie konnte halt nicht anders!“) oder auf die Form (Stimme des Selbst-Vorwurfs: „Du verlangst zu viel, du solltest nicht zu anspruchsvoll sein!“) bis hin zur Stimme der Spaltung „Spüre nichts, brauche nichts!“ Indem diese Interventionstechnik der „Stimmen“ in der Pesso-Therapie eine Selbstaussage „Ich brauche nichts“ in die Form einer Anweisung von außen: „Brauche nichts!“ formuliert, fasst sie damit eine scheinbar nicht-interaktive Aussage wieder in eine interaktive Form und bringt sie damit gewissermaßen wieder ein Stück näher zurück zu ihrem interaktiven Ursprung.

Zum zweiten wird, auch zur Vermeidung wiederholter schmerzhafter Erfahrungen, das innere Abbild der Welt, die **innere Landkarte**, den Interaktionserfahrungen angepasst. In diesen Bereich fallen die automatischen Gedanken und Grundannahmen der Kognitiven Therapie. In einer Pesso-Struktur werden auch diese Schlussfolgerungen aus den lebensgeschichtlichen Interaktionen als „Stimmen“ gefasst, die einen autohypnotischen Effekt haben. Beispiele sind: Stimme der Wahrheit: „Du kannst dich auf niemand verlassen“, Stimme der negativen Vorhersage: „Das wird bestimmt wieder nichts!“, Stimme der Warnung: „Wenn du dich mit diesem Wunsch zeigst, wirst du abgelehnt.“ In einer weiteren Verarbeitungsstufe finden wir auch Stimmen der Überlebensstrategie: „Zeige dich stark, dann sieht niemand, wie bedürftig und verletzlich du tatsächlich bist!“ Die kognitive Therapie betrachtet solche Grundannahmen als der Therapie schwer zugänglich, was nach Ansicht der Pesso-Therapie daran liegt, dass sie tief verwurzelt sind in erinnerten Interaktionen. Um sie zu verändern, ist es daher unverzichtbar, als Basis alternativer Grundannahmen ebenso mächtige alternative Erinnerungen zu konstruieren, die Grund zu hoffnungsvolleren Annahmen bieten. Und um ebenso mächtig zu sein, müssen sie ebenso weit in der Vergangenheit und in ebenso bedeutungsvollen Beziehungskontexten angesiedelt sein. Daher lokalisiert die Pesso-Therapie diese synthetischen Erinnerungen in der hypothetischen Vergangenheit und in derjenigen Situation und Beziehungskonstellation, wie es die ursprüngliche, defizitäre Erfahrung verlangt hätte: „Wenn ich damals deine Ideale Mutter gewesen wäre, als du ins Krankenhaus musstest, hätte ich dich begleitet“.

Wenn die „Gestalt“ von Aktion und Interaktion sich nicht schließt, wenn es zu keiner befriedigenden Passung kommt, dann löst sich jedoch der ursprüngliche Spannungszustand nicht auf. Das ist durchaus körperlich gemeint: der emotionale Zustand oder das Bedürfnis sind korreliert mit einem körperlichen Zustand, der die Motorik auf deren Ausdruck vorbereitet. Die klinische Erfahrung zeigt, dass diese Spannung bei misslungener Interaktion oft als **körperliches Symptom** erhalten bleibt: Verhaltensnah als ein Gefühl der Hitze, des Kribbelns, des Zitterns derjenigen Muskeln, die sich auf den Ausdruck vorbereitet hatten, oder als Unterdrückung dieser Aktion in Form von Kälte, Taubheit, Lähmung. Beides kann bis hin zu psychosomatischen Symptomen gehen. Die körpertherapeutischen Elemente der Pesso-Therapie sind geeignet, diese körperlichen Anzeichen von Energie wieder zurückzuverfolgen zu der in ihnen ursprünglich antizipierten Aktion. Sobald diese wieder „Form bekommt“ und so verständlich und zugänglich wird, tauchen nicht nur häufig die Assoziationen zu denjenigen erinnerten Interaktionen auf, wo diese Aktion erfolglos blieb oder unterdrückt werden musste; von ihrer wiederentdeckten Form kann man auch die passende Interaktion ablesen und im therapeutischen Kontext gezielt herstellen.

### 3.3. Auswirkungen von nicht-passender Lebensgeschichte auf gegenwärtige Beziehungen

Nicht alle Regulation ist aber innerpsychisch möglich. Ebenso wie die nicht zum Ausdruck gekommene Energie sich nicht vollständig auflöst, so verschwinden auch die unerfüllten Bedürfnisse nicht einfach. Daher besteht ein Ersatz-Mechanismus darin, die Interaktion auf **alternative Objekte** zu verschieben – dies sichert das Überleben des Individuums; um den Preis, dass diese alternativen Interaktionen nicht die volle Befriedigung bieten:



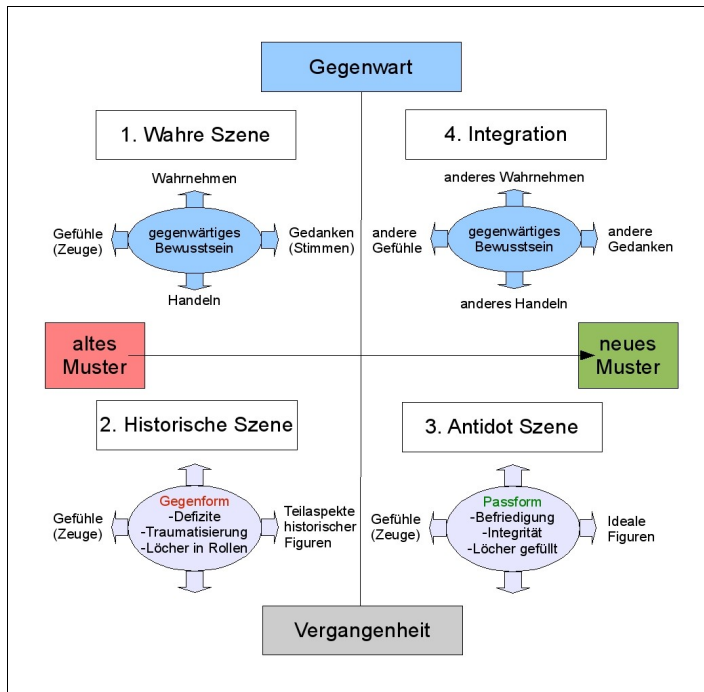
Im Verständnis der Pesso-Therapie ist „**Übertragung**“ daher ein allgegenwärtiges Phänomen. Sicherlich tritt es in der Intensität einer klassischen Analyse besonders scharf hervor; in gewissem Maße spielt es aber in allen Interaktionen mit der äußeren zwischenmenschlichen und sogar, wie sich in einigen der therapeutischen Übungen der Pesso-Therapie zeigt, der materiellen Außenwelt eine Rolle. Im Extremfall kann diese Verlagerung auf Ersatzobjekte so weit gehen, dass die Erfüllung der Grundbedürfnisse nicht mehr bei menschlichen Bezugspersonen gesucht wird, sondern bei Tieren, bei der Natur, bei Gott. Auch die *splendid isolation* einer Scheinautonomie, die gar kein äußeres Objekt mehr sucht und sich nur auf sich selbst verlässt, kann man als Verschiebung der Interaktion von der zwischen Selbst und Anderen zu der zwischen Selbst und Selbst auffassen. In diesem Fall trifft die Person die Entscheidung, sich selbst zu bemuttern oder bevatern und gar keiner äußeren Instanz mehr zu vertrauen. Insgesamt ist historisches Material also im Prinzip in jeder gegenwärtigen Interaktion enthalten – und mit den Techniken der Pesso-Therapie bewusst zu machen: Die Erinnerung an vergangene Interaktionen prägt in umfassender Weise alle gegenwärtigen Interaktionen.

Dieser Einfluss geschieht wie gesagt erstens dadurch, dass die **Befriedigung unerfüllt geliebener Bedürfnisse unbewusst fortlaufend in gegenwärtigen Beziehungen gesucht** wird. In diesem Kontext des inzwischen Erwachsenen kann sie aber niemals vollständig geschehen: Zum einen ist in der Regel dessen Gegenüber mit der Erfüllung verkleideter kindlicher Bedürfnisse überfordert und wird die enthaltene Regression nur begrenzt erlauben, zumal er oder sie häufig seinerseits die Erfüllung der eigenen Bedürfnisse sucht. Die entstehende Dynamik beispielsweise in Paarbeziehungen ist von psychoanalytischen Autoren (Willi, Hendrix) detailliert beschrieben worden. Zum anderen kann es sich in einer erwachsenen Beziehung, und sei sie noch so intim, doch niemals um die vollständig passende Befriedigung handeln: definierend für die charakteristische Form von Grund-Entwicklungsbedürfnissen ist ja u.a. auch die Altersstufe, in denen sie befriedigt werden sollten, und die Verwandtschaftsbeziehung, in der dies geschehen soll. Selbst in Therapieansätzen, wo der Therapeut eine intensive Regression zulässt und selbst eine korrigierende emotionale Erfahrung anzubieten versucht, kommt es daher (wie bei frühen Analytikern, die damit experimentierten) zu einer intensiven Abhängigkeit des Klienten, statt wie erhofft zu einer nachträglichen Befriedigung der Bedürfnisse und deren Integration in eine reife autonome Persönlichkeit. Die Pesso-Therapie bietet hingegen einen einzigartigen Ausweg aus diesem Dilemma, indem sie über Techniken verfügt, auf der symbolischen Ebene (und nur hier ist dies möglich) die vermisste Interaktionserfahrung in eben derjenigen Beziehung und Altersstufe zu konstruieren, wo das ursprüngliche Defizit lag. Nur so kann eine wirklich vollständige Passung und damit nachhaltige Befriedigung erreicht werden.

Der zweite Einfluss der vergangenen Interaktionen auf die gegenwärtigen liegt darin, dass es zur Orientierung in der Komplexität sozialer Interaktionen unerlässlich ist, auf **Wahrnehmungs- und Bewältigungsmuster** zurückzugreifen, die auf der Basis vorangegangener Interaktionserfahrungen gebildet worden sind. Um uns in der „Landschaft“ zurechtzufinden, ziehen wir die existierende „Landkarte“ zu Hilfe; wir können gar nicht anders, als die in ihr enthaltenen Kategorien und Strategien zu nutzen. Das heißt aber auch, dass das Individuum der Welt mit dem Ich entgegentritt, das es ursprünglich in Anpassung an die Gegenform gebildet hatte. Folglich werden die frustrierten Bedürfnisse, soweit es die Kontrollmechanismen zulassen, nicht mehr offen gezeigt, ja oft nicht einmal mehr bewusst empfunden. Die „Fassade“, mit der die Person der Welt entgegentritt, ähnelt mehr der Gegenform als der Seele. Und hierin liegt ein **fataler selbstverstärkender Mechanismus**, denn die Antwort, zu der diese verfälschte Form in der Außenwelt einlädt, ist wiederum die Gegenform. Hier ein Beispiel: Jemand, der sich stark zeigt, zieht Partner an, die

sich anlehnen wollen. Im Konfliktfall wird er oft massiv konfrontiert werden, da die Partner glauben, ihn sonst nicht erreichen zu können. Die hinter der vermeintlichen Stärke verborgene Bedürftigkeit oder Verletzlichkeit haben also verschwindende Chancen, im realen Leben zu ihrem Recht zu kommen, da niemand sie im Normalfall je unverstellt zu Gesicht bekommt. Bekannt ist dieses Phänomen auch bei Missbrauchsopfern, die aufgrund dieses Mechanismus leicht erneut zu Opfern von Missbrauch und **Retraumatisierung** werden.

## 4. Behandlungstechnik der Pesso-Therapie



Indem wir mit Hilfe eines komplexen Prozesses namens „Microtracking“ (dessen Erklärung den Rahmen dieser Darstellung sprengen würde, für eine umfassende Darstellung siehe Bachg 2004) in der sogenannten **Wahren Szene** herausdestillieren, welche Stimmen in gegenwärtigen Beziehungskontexten aktiviert werden, und welche Emotionen und Bedürfnisse – häufig nur noch in Form der Körperenergien zugänglich – wiedererweckt werden, haben wir eine ausgezeichneten Weg, die prägenden ursprünglichen Interaktionen zu identifizieren (**Historische Szene**). Daraufhin entwerfen wir gezielt solche Interaktionen, wie sie damals zwischen dem Klienten und seinen „Idealen“ Bezugspersonen hätten geschehen sollen (**Antidot Szene**), um das Wahre Selbst zu bestätigen und das Ego in einer Art und Weise aufzubauen, die diesem entspricht. So schaffen wir die Basis dafür, auch in der gegenwärtigen Außenwelt solche Interaktionen zu antizipieren, zu suchen oder herzustellen, die diesem Selbst entsprechen (**Integration**).

Wie bereits angedeutet, ist es der Grundgedanke der Pesso-Therapie, den symptomenerzeugenden Erinnerungen an die prägenden nicht-passenden Interaktionen solche „synthetischen“, also in der therapeutischen Arbeit gezielt erzeugten, Erinnerungsbilder zur Seite zu stellen, die dem Wahren Selbst eine Passform gegeben hätten.

Das neue bewussteinfähige Ich entsteht aus **neuen Interaktionserfahrungen** mit anderen; Interaktionen, in denen die Grund-Entwicklungsbedürfnisse befriedigt worden wären, die Polaritäten hätten integriert werden können, und Mitgefühl und die Fähigkeit, andere zu versorgen, nicht vorzeitig aktiviert worden wären, weil die Funktionen im Familiensystem von den dafür notwendigen Personen erfüllt worden wären. Diese Interaktionserfahrungen werden symbolisch in der hypothetischen Vergangenheit angesiedelt: Als Erleben dessen, wie es sich angefühlt hätte, wenn...

Warum kann dies wirksam sein? Wir müssen uns klarmachen, dass das, was das gegenwärtige Erleben und Verhalten beeinflusst, nicht unmittelbar die lebensgeschichtlichen Ereignisse sind, sondern – die *Erinnerung* daran. Erinnern ist ein aktiver, kreativer Prozess (vgl. auch das Phänomen der „false memories“). Erinnerungen werden hirnpfysiologisch gesehen niemals nur abgerufen, sondern in diesem Prozess jedesmal auch gestaltet, in Zusammenhänge gestellt, gedeutet.

### 4.1. Unter der Lupe: Die Antidot-Szene

#### 4.1.1. Alternative Erinnerungen...

Kann man Erinnerungen einfach so ersetzen? Nein, das kann man nicht, und die Erinnerung an die historischen Ereignisse kann und soll auch nicht „gelöscht“ werden. Schließlich macht die reale Lebensgeschichte einen großen Teil der persönlichen Identität aus. Auch bleibt selbstverständlich die Unterscheidung zwischen real erlebten und synthetisch hergestellten Erinnerungen erhalten. Wir können in der Therapie genausowenig ändern, was geschehen ist, wie wir die realen Personen in der Lebensgeschichte unseres Klienten ändern können, wir können nur eine alternative Erfahrung hinzufügen.

Gerade diese Unterscheidung macht aber die Antidoterfahrung so wirksam: dass überhaupt nie die Vorstellung verwendet wird, die heilenden Interaktionen seien mit den Realen Personen geschehen oder hätte mit ihnen geschehen sollen. Im Gegenteil: Die Frage, wie das Beziehungsgefüge idealerweise hätte sein *sollen*, ist praktisch nicht zu beant-

worten, solange dies in Bezug auf die realen Persönlichkeiten (beispielsweise der überforderten, unsicheren Mutter) geschieht. Dann bleibt nämlich unklar, was beispielsweise eine größere Nähe zur Mutter bedeuten sollte: Auch dann wäre diese Mutter schließlich noch nicht in der Lage, die eigentlich ersehnte Unterstützung zu geben, und eine Annäherung könnte dann eher eine verstärkte Konfrontation mit ihren Ängsten bedeuten. Zahlreiche ähnliche Dilemmata, mit denen sich Familienaufstellungen oder Familienskulpturen herumschlagen, können in der Pesso-Therapie dadurch umgangen werden, dass die heilende Erfahrung ganz betont mit „**Idealen Figuren**“ konstruiert wird, also nicht mit der Realen Mutter, wie sie damals *war*, sondern mit einer Mutter, wie sie der Klient damals *gebraucht* hätte.

Hierdurch kann übrigens auch offengelassen werden, ob die realen Personen ungeachtet ihrer eigenen Lebensgeschichte und -umstände hätten in der Lage sein müssen, diese Funktionen zu erfüllen oder nicht, ob es sich also im moralischen Sinne um „Schuld“ handelt. Die Idealen Figuren sind dazu **per definitionem fähig und willens** (und verfügen auch über den nötigen idealen lebensgeschichtlichen Hintergrund dafür). Die symbolische Erfüllung der Bedürfnisse durch die Idealen Figuren führt allerdings sehr häufig auch zu einer Versöhnung mit den realen Personen, da das Verzeihen nun nicht mehr gleichbedeutend mit dem Aufgeben eines unverzichtbaren eigenen Bedürfnisses ist.

Was die Pesso-Therapie allerdings anstrebt ist, der realen Erinnerung die hypothetische so an die Seite zu stellen, dass die neue, in der Therapiesitzung synthetisch hergestellte Erinnerung in zukünftigen Situationen zusammen mit der ursprünglichen aktiviert wird; dass sie also **mit denselben assoziativen Verbindungen im Gehirn verknüpft** wird. Zu diesem Zweck ist auch das Microtracking (siehe Bachg 2004) unentbehrlich: Nur wenn wir sehr präzise feststellen, welches assoziative Netzwerk und welche lebensgeschichtlichen Erinnerungen durch die momentane, als konflikthaft erlebte Situation aktiviert werden, können wir entsprechend dafür sorgen, dass wir die synthetische Erinnerung an der richtigen Stelle „einpflanzen“. Was zunächst so einfach klingt, die Konstruktion alternativer synthetischer Erinnerungen, ist in der konkreten Interventionstechnik durchaus eine Herausforderung und verlangt höchste Präzision.

#### 4.1.2. ... an alternative Interaktionen ...

Aus denselben Gründen ist bei der Konstruktion der heilenden Szene die **größtmögliche Exaktheit** bis in die Wahl der einzelnen Worte und Gesten unerlässlich. Jede Formulierung, jede Metapher, jede Platzierung und Berührung hat Bedeutung. Auch bei der Definition der Figuren der Idealen oder Antidot-Szene und in deren Sätzen kommt es auf das Detail an, weshalb Rollenübernahme und Sätze von der Therapeutin sorgfältig vorformuliert werden:

- ◆ „Wenn ich damals...“ definiert die Lokalisation der heilenden Erinnerung in der **hypothetischen Vergangenheit** anstelle des Hier und Jetzt des Therapiesettings;
- ◆ „... deine Ideale Mutter gewesen wäre...“ definiert den genauen **Beziehungskontext** der Interaktion und grenzt ihn gleichzeitig von dem mit der realen Person ab, mit der die entsprechende Erfahrung ja eben nicht (oder nicht zuverlässig) gemacht werden konnte;
- ◆ „... als du ins Krankenhaus musstest...“ stellt den Zusammenhang mit dem relevanten, oft **kritischen Lebensereignis** her;
- ◆ „...hätte ich dich begleitet.“ beschreibt ganz konkret die **Interaktion**, wie sie damals stattgefunden hätte. Die Klientin erfährt mit allen Sinnen, was sie **erlebt** hätte: „...Ich hätte Deine Hand gehalten“, was sie hätte **tun** können: „...du hättest mich immer rufen können“, und wie sie sich **gefühlt** hätte: „...du hättest dich nicht so alleingelassen und ausgeliefert gefühlt.“

Alternative interaktive Ereignisse können wirksam zur **Basis anderer Lebenshaltungen und „Landkarten“** werden. Die ursprünglichen Stimmen waren entstanden als Schlussfolgerungen aus Beziehungserfahrungen im Kontext eines Systems, und ein alternativer Kontext mit anderen Interaktionserfahrungen kann eine belastbare Grundlage anderer Glaubenssysteme werden. So setzt die Pesso-Therapie den automatisierten Gedanken nicht einfach andere positive entgegen, denen die empirische Basis fehlt, sondern sie schafft eine alternative empirische Basis, aus der ein anderes Bild von Ich und Welt entsteht. Die Schlussfolgerungen aus den Antidot-Erfahrungen müssen dann häufig nicht einmal mehr ausdrücklich formuliert werden. Die Konsequenzen aus der heilenden Interaktion werden vom Klienten nicht selten völlig spontan gezogen: „Dann wäre mein ganzes Leben anders gelaufen!“

#### 4.1.3. ... wie sie damals hätten geschehen sollen

Woher wissen wir, **welche** alternativen Ereignisse oder Beziehungserfahrungen als Antidot geeignet sind? Nicht von den Rollenspielern, wie bei Hellinger. Denn diese nehmen ja schließlich unweigerlich das System, in dem sie die Rolle übernommen haben, durch ihre jeweils persönliche Brille wahr; sie können also gar nicht anders, als jeweils ihre eigene persönliche Lebensgeschichte in ihre Wahrnehmungen, Bewertungen und Neigungen in der dargestellten Situation einfließen zu lassen. Und wie lange werden selbst Therapeuten geschult, um sich dieser Phänomene zumindest bewusst zu werden? Nein, die Pesso-Therapie geht davon aus, dass das **Wissen um das Antidot in der Klientin selbst** liegt, in ihrem Wahren Selbst oder in ihrer „genetischen Erinnerung“, wie Albert Pesso die in jeder Person angelegte Antizipation optimaler Entwicklungsbedingungen nennt, in Abgrenzung zu den historisch aufgefundenen, die in der „autobiographischen Erinnerung“ abgespeichert sind.

Die Wege, diese Informationsquelle zu nutzen, sind bereits genannt worden:

- ◆ der emotionale Gesichtsausdruck, den die Zeugenfigur benennt, also auch die Unzufriedenheit oder der Schmerz in Bezug auf die in der Wahren Szene dargestellte oder in der Historischen Szene erinnerten Situation, die Empörung darüber (die ja impliziert, dass es hätte anders sein sollen), und die Wünsche und **Sehnsüchte nach alternativen Interaktionen**;
- ◆ die in den (positiven) Übertragungen in gegenwärtigen Beziehungen oder der therapeutischen Beziehung enthaltenen Sehnsüchte nach interaktiver Befriedigung. Von der **Interaktion mit Ersatz-Objekten** einschließlich der Selbst-Selbst-Interaktion kann der Prozess der Verschiebung rückgängig gemacht werden zu einer Interaktion mit einer entsprechend definierten positiven Partialfigur.
- ◆ und die evtl. zunächst nur noch als Spannung oder sogar psychosomatisches Symptom wahrgenommenen **psychomotorischen Energien, die nach körperlichem Ausdruck streben**, aus dem sich wiederum die passende Interaktion ablesen lässt.

Der **Kontext**, in dem diese Interaktion hätte stattfinden müssen (Alter, Verwandtschaftsbeziehung), kann auf verschiedene Weise herausgefunden werden. Zum einen verändert sich in dieser Phase der Struktur häufig die gesamte Gestalt des resultierenden Körperzustandes der Klientin: Sie wirkt in ihrem Gesichtsausdruck, ihrer Stimme, ihrer Körperhaltung wie ein Kind in einem bestimmten Alter, und sehr häufig fühlt sie sich auch so und kann die Frage „Wie alt fühlst du dich?“ ohne weiteres beantworten – wenn auch diese Antwort kaum kognitiv begründen. Die Hypothese der Pesso-Therapie ist, dass in dieser Phase der Struktur das erinnerte Körperschema von damals aktiviert wird. Der alternative Weg zum Kontext ist, ihn aus der assoziativ aktivierten und erinnerten Historischen Szene zu übernehmen.

Dann kann mit der Klientin gemeinsam entwickelt werden, wie eine befriedigende Interaktion in diesem Kontext ausgesehen hätte; wie sich die Idealen Figuren anstelle der Historischen Figuren verhalten hätten, um die Klientin als Kind in einer schwierigen Situation bestmöglich zu begleiten, letztendlich aber um diese Situation womöglich gar nicht erst entstehen zu lassen. Manchmal ist ersteres als Zwischenschritt unumgänglich, da das zweite nicht unmittelbar für die Klientin glaubhaft ist. Die Gestaltung der Antidot-Szene richtet sich immer nach der Empfänglichkeit der Klientin und nach der Glaubhaftigkeit für sie. Dennoch wird die Therapeutin sich darum bemühen, dass in dem Antidotbild nicht eine unbewusste negative Rekonstruktion enthalten ist, also eine Wiederholung der ursprünglichen Verletzung. Wenn irgend möglich, wird das endgültige Antidot nicht aus einem Trost angesichts des angerichteten Schadens, sondern in dessen Abwendung bestehen.

Über die Fähigkeit der Therapeutin hinaus, die nonverbalen Signale wahrzunehmen, zu benennen, einzuordnen, und in ihrer Weiterentwicklung zu Aktion und Interaktion zu begleiten, ist hierbei aber selbstverständlich auch das therapeutische Wissen um **Entwicklungspsychologie und universelle Entwicklungsbedürfnisse** (Pesso und Boyden-Pesso 1994) unverzichtbar.

#### 4.2. Wie wirkt eine Struktur?

Was sind nun die Auswirkungen von solchen Antidot-Erfahrungen in einer gelungenen Struktur? Dass die Klienten im Verlauf der Struktur mit einem entwicklungsgeschichtlich **früheren Körperschema** in Kontakt kommen, ist für Therapeut und andere Gruppenmitglieder oft eindrücklich sichtbar. Deutlich wahrnehmbar ist auch die Tatsache, dass sie von den Szenen in Wahrer und Historischer Szene ebenso wie von den Antidot-Bildern tief berührt sind, und dass die Antidot-Erfahrung sowohl zu **intensiver Entspannung als auch zu einer Vitalisierung des Körpers** führen kann. Besonders eindrücklich ist diese Veränderung oft für diejenigen Rollenspieler, die als Ideale Figuren mit der Klientin in Berührung sind und die Veränderungen im Spannungszustand von deren Körper deutlich wahrnehmen. Viele Klienten fühlen sich gegen Ende der Struktur körperlich ganzheitlicher, symmetrischer, offener oder geschlossener oder beides zugleich.

Nicht wenige wirken nach einer Struktur einfach schöner. Von nahestehenden Personen, die über die Teilnahme an einer Pesso-Gruppe oder Therapie Bescheid wissen, werden KlientInnen manchmal direkt darauf angesprochen, ob sie wieder eine Struktur gemacht hätten: Ihre **Ausstrahlung, Aura oder Energie habe sich verändert**. Auch kommt vor, dass beispielsweise Arbeitskollegen, die über die Therapie nicht informiert sind, eine größere Ruhe und Entspannung kommentieren: „Warst du im Urlaub?“. Eine Shiatsu-Therapeutin kontaktierte mich, nachdem sie bei verschiedenen KlientInnen so eindrückliche und tiefgehende Veränderungen dessen, was sie „energetische Identität“ nennt, beobachtet hatte wie sie sie noch nie zuvor erlebt hatte - auf ihre Nachfrage hin berichteten ihre Klienten von ihren Pesso-Strukturen.

Meist **schwingt die Struktur in der unmittelbar folgenden Zeit nach**, etwa wie ein eindrückliches Erlebnis, das die Klienten sich nicht nur bewusst wieder in Erinnerung rufen, sondern dessen Szenen spontan wieder im Bewusstsein auftauchen. Dieser Effekt betrifft vor allem die heilenden Szenen und Interaktionen, zusammen mit der zugehörigen Veränderung des eigenen emotionalen Zustandes, der im Zusammenhang damit unwillkürlich und sofort wieder eintritt. Manche Klienten erweitern von sich aus die Ideale Szene noch auf weitere Situationen: Die Ideale Eltern hätten auch noch in dieser und jener Situation anders gehandelt, als es in der realen Vergangenheit der Fall war.

Interessanterweise **verblasst im Vergleich damit die Erinnerung an die Wahre oder Historische Szene**, und auch die Motivation, sie zu vergegenwärtigen. Wenn überhaupt werden sie willkürlich ins Gedächtnis gerufen, und eher aus intellektuellem Interesse: „Wie sind wir eigentlich zur heilenden Szene gekommen?“ Im Nachklang der Struktur spielen allenfalls die daraus gewonnenen Einsichten über die entwicklungsgeschichtlichen Quellen gegenwärtiger Symptome eine Rolle. Ihre **emotionale Wirkung ist geschwächt oder sogar verloren**; häufig ist für die Klienten schon beim Derolung (Entlassung der Rollenspieler bzw. Objekte aus ihren Rollen am Ende der Struktur) kaum noch nachvollziehbar, als wie übermächtig sie zu Beginn die aufgestellten Stimmen oder negativen historischen Figuren empfunden haben.

Von viel größerer Bedeutung sind häufig die **Schlussfolgerungen, die sich aus der Antidoterfahrung ergeben: für den seither daraus folgenden Lebensweg und von nun an in die Zukunft projiziert**. Wie eine Klientin ihren Zustand nach ihrer ersten Struktur beschrieb: „Irgendwie sehe ich alles mit einer anderen Brille, in einer anderen Farbe, und es ergeben sich Möglichkeiten, von denen ich zuvor keine Ahnung hatte. Wenn ich tatsächlich als Kind diese Erlebnisse gehabt hätte, dann wäre in meinem Leben vieles ganz einfach und ganz von selbst anders gelaufen“. Auch in die Zukunft wird mit mehr Optimismus und Hoffnung geblickt. Nicht selten strahlen nach der Struktur die Augen der Klienten, und viele berichten über Veränderungen ihrer Sinneswahrnehmung: dass die Welt farbiger und heller aussieht, dass Geräusche intensiver empfunden werden. Auch die Wahrnehmung des eigenen Körpers kann sich verändern; nach einer Struktur berichtete eine Klientin, sie fühle sich der Erde näher, nicht mehr einen Meter darüber.

Gelegentlich kommt es vor, dass Klienten, die zuvor über viele unangenehme Begegnungen mit Fremden berichteten, die ihnen aggressiv entgegentraten, nach der therapeutischen Arbeit **auf einmal viele entgegengesetzte Erlebnisse** haben: dass ihnen Fremde aufgeschlossen, interessiert und freundlich begegnen, und Bekannte überaus herzlich. In der Tat berichten Klienten sogar von veränderten Reaktionen ihrer Haustiere! Nicht selten berichten Klienten über die Begegnung z.B. mit ihrem Realen Vater nach einer Struktur, sie sei so abgelaufen, als habe er sich während der therapeutischen Arbeit hinter dem Vorhang versteckt und diese miterlebt: Er habe genau das thematisierte verletzende Verhalten unterlassen und sich stattdessen so verhalten, wie sie es sich schon immer gewünscht hätten – es ist sogar gelegentlich vorgekommen, dass Inzest-Opfer erlebten, dass der Täter auf eigene Initiative ein Gespräch erbat und sich für den Missbrauch entschuldigte.

Will man nicht irgendwelche magischen Auswirkungen von Strukturen auf nicht-Anwesende postulieren, so bleiben eigentlich nur zwei Interpretationen übrig: Entweder, die Wahrnehmung des Klienten habe sich durch die Arbeit in dem Ausmaß verändert, dass er zuvor völlig übersehenes Verhalten nun erstmals bemerkt. Das ist zwar aufgrund der Spezifität der in den genannten Fällen thematisierten Verhaltens eher unwahrscheinlich, wäre aber für sich genommen schon ein beachtlicher Erfolg. Oder, zu dieser Interpretation neige ich, durch die Antidot-Erfahrung ist die Form des „Wahren Selbst“ in einem solchen Ausmaß bestätigt worden, dass sie sich in körpersprachlicher Ausstrahlung wie in manifstem Verhalten so deutlich ausgeprägt und die realen Interaktionen so stark beeinflusst hat, dass **nun anstelle der Gegenform die Passform induziert** worden ist.

## Literatur:

- Bachg, Michael: Microtracking in Pesso Boyden System Psychomotor (PBSP) : Brückenglied zwischen verbaler Psychotherapie und körperorientierter Psychotherapie (In: Psychotherapie 2004;9:283-293)  
Fischer-Bartelmann, Barbara: Einführung in die Pesso-Therapie. In: Die Psychotherapie entdeckt den Körper – oder: Keine Psychotherapie ohne Körperarbeit? München: CIP-Medien 2005: 277-301  
Pesso, Albert und Boyden-Pesso Diane: Slide Introduction to Pesso-Boyden System Psychomotor. Power Point Presentation, Franklin, NH, 1994, ©Al Pesso and Diane Boyden-Pesso  
Pesso, Albert und Perquin, Lowijs: Die Bühnen des Bewusstseins Oder: Werden, wer wir wirklich sind. München: CIP-Medien, 2008  
Schrenker, Leonhard und Fischer-Bartelmann, Barbara: Pesso Boyden System Psychomotor (PBSP). Pesso-Therapie – ein in Deutschland neues ganzheitliches Verfahren einer körperorientierten Form der Gruppentherapie. (In: Psychotherapie 2003;8:306-314)

sowie auf den Websites [www.pbsp.com](http://www.pbsp.com) (englischsprachig) und [www.pbsp.de](http://www.pbsp.de) (deutschsprachig) und auf meiner eigenen Homepage [www.Fischer-Bartelmann.de](http://www.Fischer-Bartelmann.de)



### **Autorin: Barbara Fischer-Bartelmann, Dipl.-Psych., M.A.**

Psychologische Psychotherapeutin, ECP  
International Certified PBSP Therapist, Supervisor and Trainer  
Familientherapeutin - Systemische Therapeutin (DFS)  
Private Praxis  
Köpfelweg 58, 69118 Heidelberg  
Tel. und Fax: 06221-894 6780  
E-Mail: [Barbara.Fischer-Bartelmann@t-online.de](mailto:Barbara.Fischer-Bartelmann@t-online.de)  
Homepage: [www.Fischer-Bartelmann.de](http://www.Fischer-Bartelmann.de)