



PESSO BULLETIN

Aktuelles aus Theorie, Praxis, Aus- und Weiterbildung in PBSP

www.pbbsp.com

Nr. 6 / Februar 2002

EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser,

Die neuen Erkenntnisse der Babyforschung über die Gefühlswelt und Beziehungsfähigkeit des Babys haben in allen biographisch orientierten Psychotherapie-Richtungen zu Reflexionen über die therapeutische Beziehung und zur Erschütterung von manchen traditionellen Theoriegebäuden geführt. Die Offenheit gegenüber diesem Lernprozess bringt auch in die PESSO Boyden System Psychomotor Therapie frischen Wind. Man kann aber sagen, dass uns die neuen Aspekte nicht unvorbereitet treffen:

Das Augenmerk des PBSP Therapeuten ist elementar und bis in die physischen Formen zurück auf die *basic needs* gerichtet, deren Erfüllung am Ursprung die Daseinsweise eines Menschen begründet.

Am Ursprung des Lebens

Im Mittelpunkt des PESSO-Therapie-systems steht die *Interaktion*. Die szenische Form von Körperarbeit, die der Klient in der PESSO-Therapie

erlernt, erlaubt eine solche Feinheit in der Ausgestaltung der Interaktion (mit rollengespielten symbolischen Eltern im Dort-und-damals), dass es zu genau passenden Erfahrungen kommt, wie sie das Individuum auf den verschiedenen Stufen seiner psychologischen Entstehungsgeschichte braucht (resp. gebraucht hätte).

Pesso vergleicht die therapeutische *possibility sphere* mit einer Gebärmutter. Sie passt sich an die Werdenmöglichkeiten des Protagonisten an (*countershape*), so wie die Eltern bei einem wirklichen Baby physische und psychische Bedingungen schaf-

(Fortsetzung s. nächste Seite)

INHALT

PESSO
POCKET
SEMINAR

TRAININGS und
WORKSHOPS
mit Albert PESSO

SZENE

BEILAGEN

Albert PESSO **Zu den Grundlagen des menschlichen Bewusstseins** 3

Rose Drescher Schwarz **PBSP und Babytherapie** 5

Beginn eines neuen Trainings im Herbst 2002 in München 8

Offene Workshops und Weiterbildungstage für PESSO-TherapeutInnen 7

Neues Selbsterfahrungsangebot für Ausbildungs-Interessierte 17

International News: PBSP Symposium für Hausärzte in Amsterdam 17

Einladung zur **Mitgliederversammlung vom 16. März 2002** in Basel. Mitgliederliste.

Die Psychotherapie nach Albert PESSO (erhalten nur die Mitglieder in Deutschland)

(Fortsetzung EDITORIAL von Seite 1)

fen, die das Baby erleben lassen - so nimmt Pesso an - dass es sein Leben ihm gemäss entfalten kann. Sorgfältig ausgestaltete psychomotorische „Rückführungen“ zu den Ursprüngen (sogenannte *Strukturen*) geben dem erwachsenen Menschen nochmals die Chance, sein Leben und sich *selbst* in der genetisch vorgesehenen Form „zum Gelingen zu bringen“.

Diese und weitere Grundmerkmale der Pesso-Therapie schaffen Parallelen zur perinatalen Psychologie. Jemand in unsern Reihen, die sich sowohl in Babytherapie wie in PBSP hervorragend auskennt, ist Rose Drescher Schwarz. In ihrem Beitrag ab S. 5 gibt uns Rose eine Einführung. Sie zeigt Querverbindungen, Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen beiden Methoden auf, weist auf Grenzen der Pesso-Therapie hin und teilt uns ihre Erfahrungen in der Psychotherapie mit frühtraumatisierten Erwachsenen mit. Ich freue mich, Ihnen diesen Beitrag vorstellen zu können.

Redaktion P E S S O BULLETIN



Redaktion

Martin Dormann, Schertlingasse 3, CH 4051 Basel, Tel. 0041- (0)61- 271.71.14
eMail: dormann.psych@bluewin.ch

www.ch-eabp.ch

Besuchen Sie uns auf der Website der Europäischen Assoziation für Körperpsychotherapie EABP. Sie enthält die wesentlichen Angaben zur Pesso-Therapie, zur Ausbildung und zur Pesso Vereinigung Schweiz/ Deutschland.

Umfassender informiert die internationale Website www.pbsp.com über **Pesso Boyden System Psychomotor Therapy (PBSP)**.

Kontakt zur Pesso Vereinigung Schweiz/ Deutschland PVSD

Anmeldung zur Mitgliedschaft (sFr. oder DM 50.- pro Jahr), **Abonnemente PESSO BULLETIN** (sFr. 10.- pro Jahr), **Adressenverwaltung, Kasse:**

Andreas Rhonheimer, Dorenbachstr.19, CH 4102 Binningen
Tel. 0041- (0)61- 421.02.04 eMail: a.rhonheimer@bluewin.ch
Bankkonto PVSD: Nr. 3700 3000 Volksbank Freiburg, Bankleitzahl 680 900 00
Postkonto PVSD: 40-29719-5 Basel,

Auskunft in Weiterbildungs- und Anerkennungsfragen, sowie Pesso-Literatur (Bestellung von Artikel- und Videokopien): Martin Howald, Laufenstr. 82
CH 4053 Basel, Tel. 0041- (0)61- 331.58.82 eMail: mhowald@nikko.ch

Beratung in Sachen Patienteninformation und Patientenrechte:

Rose Drescher Schwarz (Mitglied der Ethikkommission)
Parkstr. 5, CH 4102 Binningen, Tel. u. Fax 0041- (0)61- 421.61.11

Therapieplatzvermittlung Raum Basel- Freiburg: Martin Dormann (s. oben)

Die vom Verein unterstützten **Trainings in PBSP** werden dezentral von verschiedenen Instituten in Deutschland und der Schweiz organisiert (s.S. 7-10). Zur Zeit laufen Trainings in München, Basel und Osnabrück. Ein neues Training beginnt im Herbst 2002 in München. In Basel, Osnabrück und Heidelberg können sich Interessierte auf eine Warteliste setzen lassen, um speziell informiert zu werden. (Sekretariatsadressen s.S. 7-10)

PESSO POCKET SEMINAR

eine Reihe von einführenden Beiträgen zur Pesso-Therapie und ihren Verbindungen zu andern Formen der Psychotherapie

Bisher erschienene Beiträge

Über Microtracking (Martin DORMANN), Psychomotorische Inszenierung und Psychoanalyse (Martin HOWALD) und über PBSP und Traumatherapie (Rose DRESCHER SCHWARZ) können über die eMail-Adresse dormann.psych@bluewin.ch nachbezogen werden.

Zwei wichtige Materialsammlungen

Übersetzt von Barbara FISCHER-BARTELMANN und Leonhard SCHRENKER in München sind soeben **auf deutsch** erschienen und können zum Preis von je sFr. 25.- (reine Herstellungskosten) bei Martin Howald bezogen werden:

Albert PESSO: Einführung in Pesso Boyden System Psychomotor. Texte und Bilder

Lowijs PERQUIN: Handbuch therapeutischer Übungen in Pesso Boyden System Psychomotor Therapie 95 Seiten

Erinnerung und Bewusstsein

Was sich vor dem geistigen Auge und „im geistigen Körper“ abspielt ¹⁾

2. Teil - Übersetzt von Marc und Catherine WALTHER

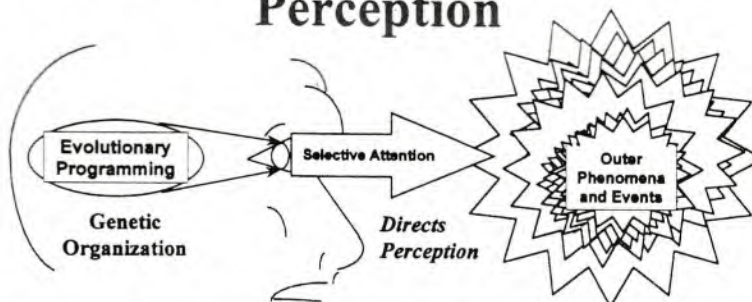
Wie beeinflusst das genetische Erbe unser Leben?

Ich werde jetzt eine weitere Perspektive erläutern. Um den Einfluss der Vergangenheit auf unser Leben genau prüfen zu können, müssen wir zusätzlich den Einfluss unseres genetischen Erbes auf unser Leben betrachten. Ich meine damit nicht nur den Einfluss des genetischen Beitrages unserer mütterlichen und väterlichen Vorfahren, sondern den Einfluss der evolutionären Selektion auf unsere genetische Organisation seit Anbeginn der Zeit. Er hat zum Menschen mit dem ihm eigenen Körper und Bewusstsein geführt. Wir alle sind Erben dieses evolutionären Prozesses, einer Art Versuch und Irrtum, der uns gelehrt hat zu leben, uns fortzupflanzen und uns zu entwickeln. Generation um Generation, Art um Art entstanden so seit dem ersten Auftreten von Leben auf diesem Planeten. Auch das ist eine Form von Erinnerung. Man könnte sie **genetische oder evolutionäre Erinnerung** nennen. Ohne Zweifel hat sie einen ständigen Einfluss auf unsere Wahrnehmung und auf unser Handeln.

Unsere Gene sind der Ursprung für diese Informationen, die an unsere Zellen gehen, welche die Funktionssysteme aufbauen und die neuronalen Prozesse ermöglichen, welche aller Wahrnehmung und allen Handlungen zugrunde liegen. Von Natur aus und ohne nachdenken zu müssen, haben wir Zugang zu diesen genetisch inspirierten Informationen, welche uns

Elements of Pesso Boyden System Psychomotor

Genetic Organization Directs Perception



Outer Phenomena awaken *Evolutionary Programming*
To Selectively Attend to information in the Outer World
Vital to survival of the self and of the species

zu erfolgreichen Lösungen auf der Wahrnehmungs- und auf der Handlungsebene führen.

Auf dieser Grundlage benenne ich von nun an die zwei Gedächtniskategorien als das **autobiographische Gedächtnis** einerseits und das **evolutionäre/genetische Gedächtnis** andererseits.

(Fortsetzung nächste Seite)

¹⁾ Die englische Originalfassung **Memory and Consciousness: In the Mind's Eye, In the Mind's Body** ist auf der Website www.pbsp.com zu finden, der erste Teil auf deutsch in P E S S O BULLETIN 5/ 2001

²⁾ Bitte lesen Sie immer dazu Klientin, Therapeutin, etc.

(Fortsetzung von Seite 3)

Wir achten selektiv auf die äussere Welt, wenn wir sie mit unseren Augen im Hier-und-jetzt wahrnehmen. (Ich werde später auf das innere Auge - *the mind's eye* - zu sprechen kommen.) Ebenso selektiv sind unsere Augen auf Dinge gerichtet, die uns ermöglichen, unsere *genetischen* Ziele zu erreichen.

Unsere autobiographische Erinnerung ist „Tabula rasa“ bei unserer Geburt, die evolutionäre/genetische Erinnerung hingegen nicht: Man könnte sagen, sie dränge uns voller Leidenschaft zum Leben. Unter ihrem

Das autobiographische Gedächtnis

basiert auf individuellen Erfahrungen im Leben

Einfluss suchen wir diejenigen Elemente im Leben, die es uns ermöglichen, eine kontinuierliche individuelle

Das evolutionäre Gedächtnis

Genetisch begründete Programme, die uns erreichen über

- Körpergefühle und -Empfindungen
- Emotionen und Bewegungsimpulse

Sie sind unentbehrlich für

- das Ueberleben des Individuums und das Ueberleben der Spezies

Existenz zu führen. Als Erwachsene drängt sie uns unaufhörlich zu Handlungen und Interaktionen, welche den Fortbestand unserer Spezies sichern. Damit unsere Spezies weiter Bestand haben kann, scheinen unsere Gene ein starkes Begehren nach sexuellen und sozialen Interaktionen in uns eingebaut zu haben und damit unsere individuelle Bestimmung ein Stück weit vorweg zu nehmen. Aus dieser genetischen Quelle wird unsere Sehnsucht genährt, unsere Partner zu finden, unsere Berufung zu erfüllen und unseren Beitrag in der Welt zu leisten.

Wie beeinflusst die Interaktion mit den Eltern unser Leben?

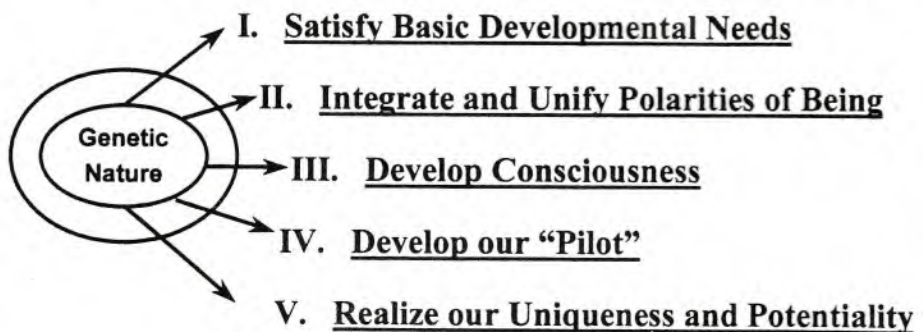
Bevor wir in die generative Phase unseres Lebens eintreten können, sind wir darauf angewiesen, unsern Bedürfnissen entsprechende stabile elterliche Interaktionen zu erfahren, welche auf natürliche Weise zu unserer Reifung und Individuation hinführen. Selbstverständlich beeinflusst die Kultur, in die wir geboren werden, die Art und Weise, wie wir aufgezogen werden. Aber das wirklich passende „Programm“ für eine optimale Reifung bekommt man vor Augen geführt, wenn man das Verhalten liebevoller Eltern und das Verhalten neugeborener Säuglinge beobachtet. Die Babys zeigen uns, wonach sie sich sehnen und wie sie sich entwickeln, wenn sie das Notwendige erhalten.

Wir glauben, dass es möglich ist, ein Leben mit einer guten Portion **Freude, Befriedigung, Sinn und Verbundenheit** zu leben, wenn wir das Glück gehabt haben, dass die erwähnten Bedürfnisse im richtigen Alter und mit den richtigen Bezugspersonen erfüllt worden sind. Wenn wir aber das Pech einer armseligen Herkunft haben, werden wir im Gegenteil mit einer Menge negativer Lebensinhalte zu kämpfen haben und solche auch für unsere Zukunft erwarten. Anstelle von Freude werden wir Schmerz erwarten, anstelle von Befriedigung Frustration, anstelle von Sinn Verzweiflung und anstatt Verbundenheit werden wir Entfremdung und Isolation erwarten.

Nachdem Diane und ich in unserer Arbeit während vieler Jahre in einem „kontrollierten Setting“ tiefe emotionale Erfahrungen und die entsprechenden Aeusserungen des Körpers beobachten konnten, haben wir **fünf angeborene Aufgaben** oder **evolutionäre, genetische Bedürfnisse** definiert, welche zu einem guten Leben führen. (Fortsetzung siehe Seite 18)

Genetic Nature Makes Demands

We are pushed by our Genetic Nature to:



"Es spürt alles..."

(LEBOYER 1981)

Gedanken aus der prä- und perinatalen Psychologie zu Schock und Trauma-Erfahrungen - eine Begegnung von Konzepten William Emersons und Albert Pessos in der psychotherapeutischen Praxis.

Frederic LEBOYER (*Die sanfte Geburt*) musste noch 1981 dafür kämpfen¹⁾, dass dem Baby Schmerz-Empfindungsfähigkeit zuerkannt wurde. Inzwischen wird das Baby ernster genommen. Babytherapeuten vertiefen sich in seine Welt, sprechen mit ihm und helfen auch seinen Eltern, die Chance wahrzunehmen, lähmend nachwirkende Schock- und Trauma-Erfahrungen aus ihrer eigenen frühen Geschichte einer besseren Verarbeitung zuzuführen. Rose DRESCHER SCHWARZ erläutert anhand eines Fallbeispiels den Beitrag der prä- und perinatalen Psychologie zum Verständnis und zur Behandlung früher Traumata in der Erwachsenen-Psychotherapie und zeigt die Berührungspunkte mit der Pesso-Psychotherapie auf, deren Konzept der seelischen Geburt ihrerseits ein charakteristisches Merkmal ist.

"Ich nehme meine Umgebung von Beginn des Lebens an wahr, mit der ersten meiner Zellen. Was den ersten ein oder zwei meiner Zellen widerfährt, vibriert durch alle nachfolgenden Zellgenerationen."

Nach R. D. LAING "Tatsachen des Lebens"

Trümmer, Bruchstücke. Eine Kollegin, eine alte Freundin aus Deutschland, die ich seit vielen Jahren begleite, die mich seit vielen Jahren begleitet. Eine geschlechtslose, tüchtige Frau. Beruf, Kinder, Scheidung. Bis Mitte vierzig erscheint ihr alles in Ordnung - oder nein: sie hat sich so sehr daran gewöhnt, meint, es müsse so sein. Zäh nennt sie sich, und sie ist nicht stolz darauf. Gewöhnt an das Gefühl von Zuviel, an das Ich-weiss-nicht, an dieses tiefe Gefühl, falsch zu sein, nicht dazugehören, dunkle, unklare Schuld zu tragen, eigentlich nicht leben zu dürfen, zum Tode verurteilt, Trauer, Scham, auf eine stille, passive Weise den Tod erwartend, sonst keine Zukunft. Die täglich wiederkehrenden Aufgaben. Morgens zwischen

vier und sieben. Mit dem Tageslicht alles vergessend. Stärker werdende Migräne, Allergien, hoch empfindliche Haut.

Wie es der Beruf verlangt, eine lange, klassische Analyse, vier Mal die Woche auf die Couch, voll von Kriegsträumen, unbearbeitet, Malstrom-Wasserträume, unbearbeitet. Danach viele andere Selbsterfahrungsformen.

Ein Traum: Sie steht mit Hitler hoch oben in einer Gebirgslandschaft mit weitem Blick. Er zündet eine Kanone, und sie weiss, er vergiftet die ganze Welt. Viele Menschen laufen - nackt - einem Brunnen zu, der auch ein Turm ist, alt, gemauert, und stürzen sich hinein, hinunter. Sie nimmt in dem alten Gemäuer einen spiralförmigen Weg und langt hell unten an. Sie muss über nackte, tote Menschen kriechen. Dann beginnt eine unendlich lange Wanderung durch Trümmerlandschaften, fahles Licht, immer weiter, Trümmer, Trümmer, manchmal völlig einsam, manchmal viele, zu viele Menschen. In einem Raum holt sie sich die Kontakt-Krankheit, ein heftiger Schmerz und ein Infiltrat in der linken Lende. Die Mutter taucht auf und entfernt aus ihrem Hals ein erstickendes

Hindernis. Nach einer Ewigkeit des Wanderns erreicht sie schliesslich eine kleine, wunderschöne gotische Kapelle, die zu einem Kloster gehört. Mit der Äbtissin sitzt sie an einem grossen, dunklen Refektoriumstisch, aus ihren Unterarmen kriechen Würmer. Sie weiss, sie ist erlöst und es erklingt eine fast überirdische Musik. Vielleicht hat dieser Traum der Freundin durchzuhalten geholfen.

Wer sind wir wirklich?

Albert Pessos und William Emerson, zwei meiner Lehrer, deren Denken ich im folgenden immer wieder aufnehmen will, sind beide zutiefst überzeugt, dass der je einzigartige Mensch in uns zur Entfaltung drängt, dass er notfalls mit Symptomen an die Tür klopft, und dass es möglich ist, ihm Beistand zu leisten in diesem seelischen Geburtsprozess. Wer sind wir? Und wer sind wir wirklich?, fragt Al Pessos. Wer wir sind, ist ein Ergebnis unserer Geschichte. Alles, was wir

¹⁾ Es ist inzwischen ca. ein Vierteljahrhundert her, dass die offizielle Medizin - die Mütter, wenn sie sich vertrauten, wussten das schon immer - anerkennen musste, dass Babys trotz der Unreife ihres Gehirns Schmerz empfinden können, und bei Operationen nicht schädlichen Medikamenten ausgesetzt werden dürfen. Noch tragen neben Krankheiten, Gewalt Szenarien und Mangel überall auf der Welt, auch überflüssige Medikation und Prozeduren in Schwangerschaft und Geburt zu frühen Schock- und Trauma-Erfahrungen bei. Die Spuren begleiten - oft unerkannt - in Form von Symptomen ein Leben und verändern den Lebensplan.

Und doch, vieles hat sich geändert: Zur verbesserten Hygiene ist vielerorts ein liebevoll Verbindung schaffendes Vorbereiten während der Schwangerschaft getreten, eine warme, willkommen heissende Umgebung während der Entbindung und das Respektieren von mütterlicher Subjektivität und Kompetenz.

"Unvorstellbar, dieses Neugeborene, es lächelt nicht, es lacht über das ganze Gesicht ... es ist von Licht erfüllt, es strahlt in heiterer Gelassenheit" (nach LEBOYER 1981/99)

(Fortsetzung von Seite 5)

jetzt sind, sind wir aufgrund dessen, was uns geschah. Doch vielleicht half das, was uns geschah, nicht dazu, zu sein, was wir wirklich sind. Vielleicht lehrte es uns, so zu sein, wie die Umwelt es von uns wollte ... und diese Erfahrung wird zu unserem persönlichen Gedächtnis. Und die jetzige Welt lesen wir mit Hilfe unseres Gedächtnisses - *our present consciousness is a tapestry woven with the threads of memory* (Albert PESSO 1999 nach DAMASIO und EDELMANN). Was wäre nun das Wahre Selbst, wie WINICOTT es nannte? Wir sind geboren mit einem während der Evolution entstandenen genetischen Gedächtnis, einer Art "genetischer Seele", überlegt Al PESSO, einem unglaublich reichen Archiv von Seinspotential, das sich unermüdlich erfüllen will und beitragen zur Entfaltung und Fortdauer des Lebens, des Göttlichen in uns. *God is All That Is ... the whole cosmos ... not only the world is becoming, but by that definition God is becoming* (Albert PESSO 1999).

In diesem evolutionären Erbe sind Reifungsbedingungen enthalten, Entwicklungserwartungen, Beziehungsgestalten, die sich erfüllen wollen und ein optimales Reifen ermöglichen - so wie für die Pflanzen Erde, Sonne, Wasser und Luft. Sie müssen zur richtigen Zeit, im richtigen Alter und mit den richtigen menschlichen Bezugspersonen zur Verfügung stehen. Die wichtigsten Entwicklungsaufgaben, die in uns drängen, beginnen bei der Befriedigung grundlegender Bedürfnisse: Einen guten, sicheren Platz vorzufinden; Nahrung, damit der Körper und seine Organe sich optimal entwickeln können, Nahrung aber auch für alle Sinne; Schutz vor Störung und Bedrohung; konkrete Unterstützung und Unterstützung bei all dem, was gelernt werden muss; und schliesslich Grenzen, die das Innen und Aussen definieren und Form finden helfen - und zwar alles zunächst sehr konkret, dann symbolisch und danach erst in Autonomie. Hinzu kommen Integra-

tion und Vereinigung der grundlegenden menschlichen Polaritäten, die Entwicklung von Bewusstsein und Sprache, die Entwicklung des Pilot, eine Art umfassenderes Bewusstsein, das Verantwortung übernimmt, auswählt und handelt, und schliesslich die Entfaltung des je einzigartigen Potentials eines Menschen. Zwar seien wir Menschen plastisch und könnten viel Mangel überleben - aber wenn die Entwicklungsbedingungen zufriedenstellend seien, stellten sich Gefühle von Befriedigung, Freude, Sinnhaftigkeit und Verbundenheit ein.

Auch Emerson beobachtete in den vielen Jahren seiner Arbeit mit Babys und Kindern und ihren frühen Schock/Trauma-Erlebnissen, wie das Auflösen dieser Residuen ein unerwartetes Reifungspotential freisetzen konnte: die Kinder lösten nicht nur ihre Symptome auf, sie entfalteten früh sehr klare Begabungen, Aufmerksamkeit, Zielsetzungen, menschliche Beziehungskompetenz und Offenheit gegenüber spirituellen Erfahrungen (William EMERSON 1994).

Viele von uns erleben statt Freude Schmerz, statt Befriedigung Frustration, statt Sinnhaftigkeit Verzweiflung und statt Verbundenheit Entfremdung. *...our memory and history become our destiny in a way...* (Albert PESSO 1999) Deswegen suchen wir Therapie auf.

In verschiedenen Körpertherapie-Formen, denen die Freundin unterwegs bei ihrer Suche begegnete, hatte sie eine Vorstellung bekommen von überwältigenden Empfindungen und Gefühlen, die ihr Körper bereithält, wenn sie wagte, sich auf ihn einzulassen. Gefühle ohne Namen, ohne Bedeutung oft, aber auch klar gefühlte Traurigkeit, Schmerz, Angst, Panik. Wut ohne Gegenüber, verzweifelte Isolation und Verlassenheit. Brocken von ungefühlten Erinnerungen finden vorübergehend zu am leeren inneren Bildschirm vorbeigemaßten Bildern und zu Ihrer Angst und Panik. Der Krieg bricht mit Lärm und Feuer und einstürzenden Häusern und qualmendem Phosphor und Trümmern und der ständigen Todesbotschaft innerlich wieder aus - sie ist im ersten Kriegsjahr in einer grossen deutschen Industriestadt geboren und war dem

Inferno während ihrer ersten fünf Lebensjahre ausgesetzt.

Sie trifft auf ihrer therapeutischen Suche auf Al PESSO. In den Rollenspielen wird der Krieg äusserlich wieder inszeniert, es dröhnen die Soldatenstiefel, es brausen die Bomber und Tiefflieger an, es kracht, es tobt und prasselt das Feuer. Die Gefühlsstürme dürfen im Halt und Schutz idealer Figuren sein - sie werden körperlich als sicher empfunden, aber doch mit tiefem Misstrauen: Bin ich nicht verückt, gibt es etwas Verlässliches auf der Welt, etwas, das wirklich schützen könnte und hält?

Dennoch wachsen Bewusstsein und Verbindungen in ihr, auch wenn sie sich nicht für längere Zeit besser fühlt, auch wenn dissoziative Prozesse ihre Gefühle und Gedanken einnebeln und verwirren, auch wenn sie nach wie vor schlecht schläft, ihr Herz schmerzt und aus dem Rhythmus fällt. Noch immer dominiert dieses alte Gefühl von Ich-weiss-nicht.

Dann Träume von verlassenem, sterbenden, toten Babys, teils deutsch, teils jüdisch, teils Bub, teils Mädchen (sie weiss, sie wurde als Junge erwartet). Die Strukturen wandeln sich im Laufe der Zeit und spielen sich mehr in Innenräumen ab, die sich als Höhle, als Höhle anfühlen, als vergiftetes, vergiftendes Milieu, als erstickender Druck. Die Büchse der Pandora erscheint unerschöpflich.

Einblick in die Architektur des Bewusstseins

In den frühen 80-er Jahren lag das Schwergewicht der PESSO Boyder System Psychomotor Therapie (PBSP) noch stark in den Partial- und Idealfiguren, der "mythic ritual scene"; es spielten sich hochdramatische und berührende Szenen ab, die aber Bewusstwerdung, Erinnerbarkeit und Integration des in der Regression im Dienste des Ich Erfahrenen manchmal vernachlässigten. Mit den Jahren wurde die Entwicklung des Pilot (the President of the United States of Consciousness) im Microtracking mithilfe der Zeugenfigur immer wichtiger. Microtracking lässt die Organisation und die Architektur des Bewusstseins sichtbar werden. In der PBSP-Sitzung gehen wir vom Hier-und Jetzt der aktuellen Situation des Klienten aus und nehmen Schritt für Schritt zwei unterschiedliche

(Fortsetzung auf Seite 11)



PESSO BULLETIN

Nr. 6 / Februar 2002

TRAININGS und WORKSHOPS 2002 mit Albert Pesso in Pessa Boyden System Psychomotor Therapy (PBSP)

Basel

PSYCHOTHERAPIE-SEMINARE BASEL

Seminare mit Albert Pesso

Mo 11.– Di 12. März 2002	Offener Workshop C
Sa abends 16. März 2002 und So 17. März 2002	Geschlossene Gruppe
Mi 15.– Do 16. Mai 2002	Offener Workshop E
Fr 17. Mai 2002	Supervision für Pessa- therapeutInnen
Sa 18.– So 19. Mai 2002	Offener Workshop G
So 17. Nov. 2002	Weberbildungstag der Pessa Vereinigung
Mo 18.– Di 19. Nov. 2002	Offener Workshop J
Sekretariat:	Ursina Reimers, Blauenstr. 16 CH 4144 Arlesheim Tel. 0041- (0)61.703.19.31

PESSO TRAINING BASEL

zusammen mit Lowijs Perquin,
Amsterdam

Fortsetzungs- seminare Training 7

Mi 13.– Sa 16. März 2002
Di 13.– Fr 16. Nov. 2002

Der 7. dreijährige Lehrgang in
PBSP kommt in das zweite
Jahr. Teilnahmebedingungen
zu erfragen bei der

Administration:

Ina Pohorely, Stollenrain 4,
CH 4144 Arlesheim
Tel./Fax 0041- (0)61.701.86.31
eMail: ipohorely@datacomm.
ch

(Fortsetzung von Seite 6)

Formen des Bewusstseins (*the feeling of what happens* DAMASIO) auf; einmal die Emotionen, die Moment für Moment und oft unbewusst über den Körper und v.a. das Gesicht huschen, und lassen sie von einer Zeugenfigur benennen und in den dazu gehörigen Kontext stellen. Zum zweiten wird der unaufhörliche Gedankenstrom, der dauernde verbale Kommentar unseres Gehirns, das - automatisch, suggestiv - benennt, definiert, klärt, zuordnet und mit Wertsystemen und Glaubenssätzen aus unserer Geschichte in Übereinstimmung bringt, in Form von Stimmen aussen noch einmal der bewussten Überprüfung zugänglich gemacht. Das führt im kognitiv-emotionalen Wechselspiel unausweichlich in unsere Geschichte zurück.

Die Bilder sind deutlicher geworden und auch die dazu gehörenden entwertenden und destruktiven Glaubenssätze, die z.T. aus Identifikationen mit Personen oder Ereignissen, z.T. aus Schlüssen aus Erlebnissen erwachsen sind: "Du bist zerstörerisch (Bombe, Tiefflieger, Feuer)" - "Du bist kaputt (Asche, Trümmer, Ruinen)" - "Du bist schlecht/böse - sonst wäre Dir all das nicht widerfahren" - "Du bist schuld an all dem, Du hast nichts dagegen getan" - "Du musst Dich schämen. Du bist nicht wert auf dieser Welt zu sein oder gar geliebt zu werden" - "Du solltest eigentlich nicht leben, niemand hat Dich gewollt" etc. etc. Diese Zusammenhänge blitzen auf, aber Gefühls- und Körperzustände stehen oft isoliert daneben. Drum, um alles zusammenzufügen, sucht sie noch einmal eine kontinuierliche therapeutische Begleitung.

Hier stösst sie zum ersten Mal in ihrem Leben zentral auf einen anderen Menschen, sie weiss es zunächst noch nicht, und erlebt in der Übertragung und Reinszenierung am Anfang kurzdauernde Zustände beglückender Verschmelzung. Aber jeweils parallel entfalten sich die Glaubenssätze, Gefühls- und Körperzustände, die die Macht des "Du sollst nicht sein" in das Übertragungs-/Gegenübertragungs-geschehen hineinzwängen mit der Intensität und Destruktivität der Schock/Trauma-erlebnisse; mit misslingendem Tuning-in und Matching, mit entfremdender/ent-fremdeter Sprache, mit immer wieder zerbrechender Kontinuität, mit der Verzweiflung einer "Mutter", die ihr "Kind" nicht stillen oder beruhigen kann, mit dem verzweifelten "Kind" in seiner Frustrationswut. Am Ende schliesslich das Bild der Nabelschnur mit dem als unausweichlich tödlich erlebten

Dilemma: sie offen zu halten hiesse, das Gift einströmen zu lassen - sie zuzuhalten bedeutete den Tod im Mangel. Beide, meine Freundin und ihre Therapeutin, kämpften mit Ausdauer, hohem Engagement und Sympathie und mussten am Ende doch aufgeben.

Meine Freundin mit Schmerz und Verzweiflung und wenig verbliebener Hoffnung. Hatte sie wirklich keinen Platz in der Welt? Hatte sie keinen ganz eigenen Beitrag zu leisten? War das alles für die andern, nicht für sie? Auch der Bezug zum Grossen Ganzen nicht? Entwertungs- und Vernichtungsurteil waren so stark geblieben - nur sozial verpflichtetes Handeln, ihr Beruf, durfte für sie sein.

In dieser Therapie hatte es von Anfang an klare Hinweise auf Geburts- und pränatale Themen gegeben - merkwürdige zeitliche Empfindungen, die in ihrer Fremdheit Angst auslösten - hatte das etwas mit psychotischem Empfinden zu tun? Oder heftige Schulter- und Kopf (Migräne) schmerzen, Bewegungen, die sich einen Weg suchten. Lähmung und Schläflichkeit der Beine, Gefühle von rhythmischen Bewegungen aussen am Körper, die über ihn hinwegglitten und kamen und gingen. Heftige, kaum zu haltende ganzkörperliche Erregungszustände, die Halt suchten und ihn gleichzeitig wegstiessen. Entsetzliche Isolationszustände und, wenn nicht empathisch aufgenommen, impulsive selbstdestruktive Frustrationsaggression. Sie hätte eine Sprache für all das gebraucht, eine Sprache, die diese Gefühlszustände angstfrei anerkennen und benennen und in einen verständlichen Zusammenhang stellen half. Noch immer fühlte sie sich stecken geblieben in dieser Wüste des Ich-weiss-nicht. Als sie in Heidelberg auf William Emerson stiess, machte sie noch einmal einen Anlauf.

Der Körper bewahrt vorsprachliche Erinnerung auf

William Emerson ging durch die klassische psychoanalytische Schule Jungscher Prägung mit ihrem vorwiegend verbal-interpretierenden Vorgehen; mit einigen Ausnahmen (z.B. Ferenczi, Klein, Rank) blieb dort der vorgeburtliche, vorsprachliche Bereich marginal. Nandor Fodor, Francis Mott, Frank Lake in England verfolgten Ranks Gedanken weiter; Winicott nahm in dieser Tradition die vorgeburtlichen und Geburtsspuren seiner Patienten auf, er war überzeugt, dass der Körper diese Erfahrungen als Erinnerungen in sich trug. Als Supervisor beeinflusste er auch R.D. Laing. GROF (1987) beschrieb die unter LSD, später im

Holotropen Atmen gewonnenen Erinnerungen seiner Klienten und fand vier deutlich unterschiedene prä- und perinatale Grundmatrizen; er hatte beobachtet, dass solche Erfahrungen in typischen Konstellationen auftauchten, die sich anatomisch, physiologisch, biochemisch mit den klinischen Schwangerschafts- und Geburtsstadien verknüpfen liessen und auch ähnliche psychologische, philosophische und spirituelle Inhalte in sich bargen. Wie Winicott sah Grof, dass in erfahrungsorientierten Therapieformen - bei genügend grosser emotionaler Besetzung oder unter dem Druck von Schock/Trauma-Residuen - frühe biographische Vergangenheit nicht erinnert, sondern, regressiv, emotional und in allen Sinnen wiedererlebt werden kann. Er sah es als vollständige Regression an, in der sich frühe Reflex- und Bewegungsmuster zeigten. Relevante Erfahrungen tauchten zudem nicht einzeln auf, sondern in voneinander abgehobenen dynamischen Konstellationen, die er Co-Ex-Systeme nannte (i.e. Systems of Condensed Experiences). Es sind Empfindungen, Gefühle, Erinnerungen, Phantasien, Gedanken aus verschiedenen Lebensabschnitten, die unter einem gemeinsamen Nenner zusammengefunden haben. Diese Co-Ex-Systeme regelten die Dynamik des persönlichen Unbewussten, so schloss Grof, sie schienen aber zudem allgemeine Organisationsprinzipien der Psyche zu sein, und sie waren regelmässig mit bestimmten Aspekten des Geburtsprozesses verbunden (*Matrize I: Schwangerschaft bis zu den Vorböten der Geburt. Matrize II: Wehentätigkeit mit kontinuierlicher Druckerhöhung, aber noch ohne Eröffnung des Geburtskanals. Matrize III: Unter hohem Druck, Dehnung, Zug, Drehung, langsames Vorwärtsgleiten und durch die offene Cervix. Matrize IV: Nach dem Durchtritt des Kopfes - in allen Matrizen entsprechende phantasmatische Verarbeitungen*). Grof sah in diesen Beobachtungen auch, wie gross der Einfluss dabei durchlittener Schock/ Trauma-Erfahrungen des Körpers auf die psychologische Entwicklung und auf das Entstehen emotionaler und psychosozialer Störungen ist.

Frank Lake differenzierte diese

(Fortsetzung von Seite 11)

Stadien, v.a. das erste, in die Zeit der Konzeption, der Tubenwanderung, der Nidation, der intrauterinen Formation und des Wachstums der letzten Monate. Er warf Licht auf den Einfluss elterlicher physischer, emotioneller und psychologischer Verfassung und schuf den Begriff des "toxic womb syndroms" (LAKE 1966/81).

William Emerson traf in England während der 70-er Jahre in Workshops mit Lake zusammen. 1964 hatte - er - angeregt durch das Wiederauftauchen eigener schmerzhafter Erinnerungen an eine früh verlorene Zwillingsschwester - mit Erwachsenen in Regression zu arbeiten begonnen. 1974 wandte er sich Säuglingen und Kleinkindern zu in der Vorstellung, es müsse möglich sein durch frühzeitiges Auflösen der im Körper verbleibenden anatomischen, physiologischen und Erlebnis Spuren von Schock/Trauma, noch vor ihrer Einbettung in sprachliche Strukturen, dem angelegten Potential wieder freie Entwicklung zu eröffnen - vollständiger und in viel kürzerer Zeit, als das mit Erwachsenen zu erreichen war. Seine therapeutischen Werkzeuge und Regressionstechniken sind vielfältig und reichen vom Beobachten, Palpieren, Massieren bestimmter anatomischer Strukturen in Kopf und Körper oder Verstärken bestimmter Bewegungs- oder Energiemuster, über Geburtsimulation, geführte Imagination, Cranio-Sacral - oder andere Körpertherapieformen bis hin zu jeweils altersentsprechenden Spielen mit Kindern (Malen, Sandkasten, Geburtsspiele), Geburt stimulierende Massage bei Babys in Anleitung der Eltern, oder einem Gespräch mit den Eltern in Anwesenheit des Säuglings. Es ist immer wieder verblüffend zu sehen, wie selbst ein Neugeborenes, das schläft, an passenden Stellen sich "ins Gespräch" mischt, bei der Erzählung zum Beispiel über Schwangerschaftskomplikationen seinen Schmerz oder seine Wut spontan ausdrückt, und wie erstaunlich die Auswirkungen auf seine körperliche Befindlichkeit sein können - wenn man es als Subjekt ernst nimmt und sorgfältig zuhört und antwortet.

Behutsamer Beziehungsaufbau, Respekt, Einfühlung, Mitgefühl sind das Zentrale in dem, was Emerson früher *Somatotropische Therapie* genannt hat - und v.a. die Authentizität des Therapeuten. Integration hat einen grossen Stellenwert neben dem Auffinden und Durcharbeiten der Schock/Trauma-Residuen (vgl. unten); und gerade hier habe ich das PBSP-Handwerkzeug einsetzen gelernt.

Im Laufe seiner fast 40-jährigen Arbeit an diesen Themen hat William Emerson einen Schatz an videodokumentierten Regressionssitzungen zusammengetragen, der noch auf seine Auswertung wartet, er schreibt und gibt seine praktischen und theoretischen Erfahrungen in Trainings-Seminaren weiter - bald ein zweites Mal in Europa, aber v.a. in Petaluma in Kalifornien.

Es begann für sie noch einmal ein intensiver und sie bis in die Grundstrukturen durcheinander rüttelnder Prozess. Sie begegnete ihrem gleichsam eingerosetzten Schmerz und unbekannter, sich fremd anführender Traurigkeit. Aus dem Ich-weiss-nicht fanden sich langsam grössere Bruchstücke ihrer Aschen- und Trümmerwelt, wie sie es nannte, zusammen. Sehr skeptisch und ungläubig zunächst, denn wie sollte ein sich entwickelndes Ungeborenes dieses deutliche Bewusstsein haben, wie die Erinnerungsfähigkeit? Doch es gab zu viel Evidenz in jeder einzelnen Regressions-sitzung - und sogar eine Besserung ihrer quälenden Symptome, der Migräne und anderer somatischer Stress-überbleibsel, so dass die Wahrscheinlichkeit eines Zusammenhangs, der sich heilsam anfühlte, anerkannt werden musste.

Das Intrauterine nimmt vieles wahr

Aus zögernd anlaufenden und von der offiziellen Lehrmeinung lange übersehenen Forschungen (z.B. um 1920 über die Schmerzempfindlichkeit von Neugeborenen - vgl. CHAMBERLAIN in: HARMS 2000) konnte ab Mitte der 80-er Jahre nicht mehr verleugnet werden, dass Babys Schmerz empfinden können. Inzwischen weiss man, dass früh Nerven-, endokrines - und Immunsystem zusammen eine Art flüssige Intelligenz darstellen, die schon in der 7. Schwangerschaftswoche auf Schmerzreiz mit der Ausschüttung von Endorphinen und Stresshormonen reagiert. Wahrnehmung,

Empfindungsfähigkeit, reflexhafte und autonome motorische Aktivität lassen sich in immer differenzierteren und kreativen Untersuchungs-Anordnungen nachweisen, welche die Fähigkeit des intrauterinen Kindes aufnehmen, in Beziehung zu treten und - in seiner körperhaften Sprache - zu antworten. In der formativen Zeit zwischen Konzeption und Geburt entwickelt es seinen physischen Körper und seine grundlegenden emotionalen und geistigen Muster; je nach den Einflüssen, denen es ausgesetzt ist, wird seine Lebensausstattung reich oder durchschnittlich oder ärmlich sein.

Die Ultraschalluntersuchungen Piontellis bei Einzel- und Zwillingsschwangerschaften faszinieren und lassen manchmal den Atem anhalten beim Eintauchen in die intrauterine Welt. Ins Auge fällt eine höchst individuelle und differenzierte sensomotorische Ausdruckssprache und, bei Zwillingen, Interaktionen, die nahezu unverändert im nachgeburtlichen Verhalten wieder auftauchen - Piontelli hat die Kinder über einen Zeitraum von 5 Jahren in ihrer vertrauten häuslichen Umgebung weiter beobachtet (PIONTELLI 1992/1996). Zudem zeigte sich auch, dass die Kinder offenbar im Alter zwischen zwei und vier Jahren vorgeburtliche und Geburts-Erfahrungen im Spiel wieder aufnehmen und sie so in ihre sprachliche, symbolische Welt einfügen. (Über das Erinnern, das nicht nur Wiederholen ist, sondern Neugestaltung der Vergangenheit vgl. Frederic BARTLETT in: SZEJER Ein Platz für Anne.)

Eindrücklich Piontellis Beobachtung, die sie überhaupt zu ihren Untersuchungen anregte: In einer Kinder-Therapie fiel ihr auf, wie das 18 Monate alte Kleinkind in alle Ecken und Winkel des Behandlungszimmers lief und offensichtlich etwas suchte, das es nicht finden konnte. Auch zu Hause, so erzählten die Eltern, geschah das tags und nachts. Hinzu kam, dass es im Behandlungszimmer verschiedene Gegenstände berührte und leicht schüttelte, vielleicht so, wie man einen Schlafenden weckt, überlegte Piontelli. Sie sprach das Kind direkt an und erzählte ihm von ihrem Eindruck:

Es müsse offenbar etwas suchen, das es unbedingt wiederfinden wolle. Das Kind, sonst fahrig und unruhig, wird plötzlich aufmerksam und wach, gibt sein Hin und Her auf und hört zu. Vielleicht schüttele es die Dinge, weil es nicht glauben wolle, dass sie nicht lebten? An dieser Stelle brechen die Eltern in Tränen aus. Sie begannen von einem Zwilling zu erzählen, der 14 Tage vor der Geburt gestorben war... Vielleicht hatte das Kind im Bauch der Mutter ähnlich am Bruder gerüttelt, mit dem es den engen Raum teilen musste, als dieser schon tot war, sich veränderte und auf die Interaktionsversuche nicht mehr antworten konnte. Nach diesem Gespräch besserte sich die Bewegungs-Unruhe schnell.

In einer anderen Weise als wir erweisen sich die noch nicht Geborenen als bewusste Wesen. Man hat lange nicht verstanden, wie dieses Bewusstsein, diese Erinnerungsfähigkeit zustande kommt. Dennoch, auch aus Regressions Sitzungen gab es immer mehr Berichte von solchen Erinnerungen, die sich im Vergleich mit klinischen Aufzeichnungen (den Eltern unbekannte Faktoren) als übereinstimmend erwiesen. Man nahm so etwas wie ein zelluläres Gedächtnis an (Graham FARRANT 1970, Frank LAKE 1975), inzwischen unterstützt auch die Zellbiologie der letzten Jahre die Annahme, dass Erinnerungen in den Zellen codiert werden (Bruce LIPTON 1995).

Seine Erfahrungen erreichen das Intrauterine auf zwei Wegen: einmal direkt - es hört die Stimmen der Eltern, es schaukelt beim sich Bewegen der Mutter, starkes Licht kann durch deren Bauchdecke strahlen, das Fruchtwasser schmeckt anders - und dann durch Vermittlung des mütterlichen Organismus via Nabelschnur. Daneben scheint es auch eine Art mediale Direktverbindung zu der Psyche der Mutter und zu deren Schattenaspekten zu geben (zu der Systematik der störenden Einflüsse während der Schwangerschaft vgl. EMERSON in: HARMS 2000 und NATHANIELSZ 1999).

Frank Lake schloss aus den Regressionserlebnissen Erwachsener, dass die bedeutsamsten und verhaltens-wirksamen Einflüsse von mütterlichen Erfahrungen stammten.

Heftige negative Emotionen der Mutter (und des Vaters und der übrigen Umwelt vermittelt durch die Mutter), infiltrieren das werdende Kind. Was die Mutter erlebt, erlebt es auch - seine eigenen Abwehrmöglichkeiten sind sehr beschränkt. Überlebens-strategien, die es früh entwickeln muss (z.B. bei Unerwünschtsein, bei Abtreibungsversuchen, bei äusserer Gewalt-einwirkung), werden zu Aspekten seiner Selbstkonstruktion, zu wirksamen Implikationen über sein Zuhause sein in dieser Welt, seinen Wert, sein Richtig- oder Falschsein, (*we marinate in the shadow, i.e. the denied aspects of the unconscious of our parents* EMERSON 1996).

So trägt das werdende Kind neben seinem genetischen Bau- und Entwicklungsplan auch eine eigene intrauterine Geschichte mit sich - die es übrigens in Träumen zu verarbeiten scheint (vgl. Boris CYRULNIK in SZEJER *Ein Platz für Anne*). Der Geburtsprozess erscheint dann oft wie eine erste Wiederholung der pränatalen Einwirkungen.

Ihre Geschichte wuchs zusammen im Empfinden, im Fühlen, im Verstehen: Ihre Mutter ist 19, als sich die Eltern am Vorabend des Krieges verloben und bald danach heiraten. Er ist 17 Jahre älter, und sie werden sofort getrennt, weil er einberufen ist. So hatte man ihr den Anfang erzählt.

Sie kannte von sich, wie oben kurz erwähnt, merkwürdige Körperempfindungen oder Bilder: Die Eizelle, die sich gerade undurchdringlich macht für weitere Spermien. Eine Empfindung von zellhaftem Anschwellen. Zellströme, die nach Innen gleiten. Eine grosse dunkle Offenheit über Brustbein und Nabelgegend. Diese Empfindungen hatten ihr Angst gemacht, waren in das psychologische Verstehen nicht recht einzuordnen gewesen, waren so etwas wie eine Psychose drohung. Aus der Einzelsituation, neben bergenden auch viele scheussliche Beziehungserfahrungen von Nicht-gewollt-Sein, Zurückgewiesen-Werden, unklarer Destruktivität ausgesetzt, Wertlosigkeit, Abgetrieben-werden-Sollen - dies alles psychisch und körperlich-vital erfahrend - und schliesslich der Horror des Bildes der vergiftenden Nabelschnur - zwar benennbar, aber nicht auflösbar. Es brauchte in der Übertragung/Gegenübertragungsverstrickung ein Drittes. Auch die Regressions Sitzungen mit ihren Erfahrungen schlugen zunächst über ihr zusammen, als sich das vorgeburt-

geburtliche Universum für sie gleichsam von innen auftut. In der Regression zum Spermium erlebt sie Vaters verzweifelte Traurigkeit, seine Angst, seine Scham und Schuld. Kriegs-, Gefangenenlager- und KZ-Bilder tauchen auf, eine Spannung zwischen Vorwärtsdrängen und nicht vorwärts wollen ist nahezu unerträglich, dann wieder ein sich Hineingeben in den Impuls, die Worte "es darf nicht sein". Später liest sie in Briefen Ihrer Eltern, wie viele Vorwürfe sich der Vater machte, dass er seine junge Frau in dieser Kriegszeit schwängerte und alleine lassen musste. Beide hofften, die Schwangerschaft möge nicht sein, sie dachten an Unterbrechung.

Das Ei in seiner Reise durch die Tube ertrinkt nahezu in der Angst und der Traurigkeit und in dem Sich-verlassen-Fühlen der Mutter mit der bangen Frage, lebt er noch, werden wir uns wiedersehen? Die Zellen des Kindes haben all diese Inhalte als Eigenes in sich aufgenommen, können offenbar noch nicht unterscheiden. Es findet keinen Platz zum Einnisten, fühlt sich von einer harten Wand zurückgestossen, stirbt fast, zwingt sich irgendwo mit erheblicher Anstrengung und Wucht hinein. Das Eingelstete, dessen Herz zu schlagen begonnen hat und zum Zerreißen schmerzt, spürt die Angst und die Verneinung der Mutter "wenn es doch nicht wäre" - "es kann nicht sein". Durch seinen Bauch trägt die riesige Nabelschnuröffnung Trauer und Todesdrohung. Draussen ist Bombenlärm, Panik - schreckhaftes Zusammenzucken des ganzen Körpers. Ein starkes Empfinden, etwas viel Grösseres wie von innen stützen zu müssen. Indem sie diese Inhalte zum ersten Mal zusammenhängend durchlebt und empfindet, auch erkennen und teilweise benennen kann, v.a. in einer präzise-aufnehmenden, einfühlsam-spiegelnden und respektvollen Sprache anerkannt erlebt, kann sie beginnen zu differenzieren, sich zu desidentifizieren und sich aus der elterlichen Teilhabe entlassen. Und jedes Mal lässt ihr Körper fest-gehaltene Schock/Trauma-Spannungen los.

Es braucht einfühlsam spiegelnde Sprache

Ich habe oben schon darauf hingewiesen, dass bestimmte körperliche Verformungen, Haltungen oder Bewegungsmuster, auch Organsysteme, pränatale Schock/Trauma-Erinnerungen in sich bewahren können. Durch ihre Aktivierung lässt sich in der Regression Zugang finden zu diesen Erinnerungen oder zu den Erinnerungen aus bestimmten Entwicklungsphasen.

(Fortsetzung auf Seite 14)

(Fortsetzung von Seite 13)

So trägt der Kopf neben typischen Spuren der einzelnen Geburtsstadien auch Spuren der Konzeption und Nidation. Im Brustbein- und Herzbereich gibt es Hinweise auf die Zeit vor und um die Entdeckung der Schwangerschaft. Die Nabelregion kann "erzählen" über Störungen im mütterlich-kindlichen Austausch ("Nabelschnuraffekt"), um nur einiges wenigens aufzuführen. Diese anatomische Lokalisation erklärt sich aus dem Zeitprogramm der menschlichen Organ- und Körperentwicklung und der dann höchsten Zellaktivität in den entsprechenden Zonen (vgl. NATHANIELSZ 1999).

Manchmal ist dieses Wissen hilfreich bei der Beobachtung körperlicher Phänomene in therapeutischen Sitzungen auch ohne direkte Arbeit im prä- und perinatalen Kontext, z.B. durch entsprechende Wortwahl; oder in Idealen Pessostruktur-Szenen, wenn das *Antidot* in verschiedenen Altersstufen entwickelt werden kann (Co-Ex-Systeme). Meine Freundin hatte über viele Jahre ihre Bruchstücke mit sich herum getragen, sie zu verstehen, zu verknüpfen versucht und hatte Deutungen gehört. Sie hatte in wiederholten Pessostrukturen intrauterine und Geburtspanik durchlebt und in Idealen Szenen Kontakt, Platz, Unterstützung und definierende Begrenzung erfahren - in Al Pessos System haben vorgeburtliche Themen einen Platz. Aber beim Eintauchen in diese Entwicklungs-(Regressions)-stufe ist es wichtig, dass der Therapeut sie anerkennt und ein präzises Wissen von ihren Erscheinungsformen hat und das Bewusstsein für die Notwendigkeit des sorgfältig-spiegelnden und wertschätzenden Aufnehmens des auch schon in diesem Alter präsenten Empfindungs- und Gefühlsreichtums.

Das Kind nimmt intrauterin Sprache auf, "versteht" und "antwortet". Umso mehr nach der Geburt, wie die Arbeit Eliacheffs und Szejers in der Nachfolge Françoise Doltos - die freilich heftig kritisiert wurde - zeigt. Dolto meinte, dass das Ungeborene und Neugeborene wie eine Art Tonband "funktioniere": Es könne Phoneme oder gar Worte und

Sätze aufzeichnen, die es streng genommen nicht verstehe, die es jedoch im Gedächtnis bewahre, um sie später zu produzieren, sobald Umstände von entsprechender psychologischer Bedeutung gegeben seien. Und: Die Botschaft, die es empfangen, habe direkte Auswirkungen auf seinen Körper. Wie das möglich ist, weiss man, wie gesagt, nicht, aber aus der klinischen Praxis ist die Gewissheit gewachsen, dass sie tatsächlich etwas "verstehen" und "sagen". Belegt hingegen ist, dass sie nach der Geburt die Stimme der Mutter und auch des Vaters, wenn er eine Beziehung zu seinem Kind während der Schwangerschaft aufgenommen hat, erkennen und bevorzugen, auch zuvor gehörte Geschichten und Melodien. Eine solche Beziehungsaufnahme während dieser Monate verstärkt die spätere Bindung Eltern-Kind deutlich und beeinflusst auch die körperlich-seelisch-mentale Entwicklung des werdenden Kindes (z.B. Chairat PANTHURAAMPHORA 1993). Um die Sprache dann entwickeln zu können, muss das Kind zunächst im Nährbad der Sprache und der affektiven Beziehung aufgehoben sein (vgl. auch Al PESSO 1999 zum Übergang vom Konkreten zum Symbolischen am Beispiel von Platz).

Die Zeit nach dem Einnisten und Akzeptieren der Schwangerschaft scheint ruhiger gewesen zu sein. Dann - sie weiss es aus Zeitdokumenten - beginnen regelmässige nächtliche Bombenalarne, drei Monate vor dem Geburtstermin. In der Regression führt das zu heftigen Ganzkörperabwehrreaktionen. Die äusseren Umstände der Geburt sind bedrohlich und verstörend, das hat man ihr erzählt: Wehen, unterwegs im Auto zum Krankenhaus, Alarm, Bombengeschwader, Flakabwehr. Geburt des kindlichen Kopfes noch im Auto. Von den Miffahrenden Sätze, die sich einbrennen: "Das ist nicht möglich!" - "Das kann doch nicht sein!". Ende der Geburt auf der Tragbare zur Entbindungsstation. Familienmythos: Wie eine Prinzessin wurde sie mit Böllerschüssen empfangen. Von innen fühlte es sich anders an, als Agonie. Es brauchte viele Regressions-sitzungen, bis es gelang, eine differenzierte und zusammenhängende Vorstellung vom Geburtsvorgang durch die vier Hauptstadien klar bewusst werden zu lassen. Während der ersten ein hohes Tempo, Panik, ein ungestümes Vorwärtsdrängen, Schmerz, Trauer, Todesangst, unklare Drehungen und Wendungen, eine Art Bewusstseinsverlust, Lähmung des

unteren Körperbereichs - und dann plötzliches Durchbrechen, heftige Schockentladungen.

Mit den Wiederholungen dann ein sich verlangsamender Prozess, die einzelnen Phasen, die schock/traumatischen Einwirkungen stellten sich klarer dar in immer ähnlichen Abläufen - der Körper erinnerte seinen Weg; es wuchs das Bewusstsein für die Schmerzerfahrung, eine Ahnung von unterschiedenem Innen und Aussen und doch nicht eindeutig differenzierend. In Ihrer Beschreibung klingt es so: "Erschrecken, ein Gefühl von wachsendem Druck, kein Ausweg, nur vorwärts, eng, eng, Angst und viel Energie. Ich liege rechts, etwas an meiner Vorderseite stört das Weiterkrabbeln (!). Das rechte Knie ist im Weg, der rechte Arm verklemt. Es geht nicht weiter, es ist so eng, es dreht meinen Kopf, es tut so weh, mir ist schlecht, schwindelig, ich kriege keine Luft, ich muss vorwärts, es drückt meinen Kopf zusammen, wo nur, in diese Richtung, nein, die andere, oder doch nicht? Ein entsetzlicher Druck im Kopf, Lärm draussen, ein zerreissender Schmerz in der linken Lende, sie hängt fest, Panik, ich muss weiter, wo sind meine Beine, ich spüre sie nicht mehr, es wird dunkel, alles still, reglos - dann ist mein Kopf woanders, ein anderer Druck, Kälte, meine linke Schulter tut weh, steckt fest - Ich fühle, etwas greift nach mir, löst meine Schulter, Stimmen, Schmerz in den Augen. Alles tut weh, es ist kalt, ich will nicht berührt werden, ich zittere am ganzen Leib, sie sollen mich in Ruhe lassen. Ich bin weit fort allein, ich will nicht da sein..."

Vorsicht mit Katharsis bei Schock

Pränatale Schock/Traumata beeinflussen die Geburt auf zweierlei Weise: Zum ersten wird die Geburt schon aus der emotionalen Perspektive pränataler Störungen wahrgenommen. Zum andern ist die Wahrscheinlichkeit von Geburtskomplikationen umso grösser, je grösser der pränatale Stress war. Pränatale- und Geburtskomplikationen beeinflussen auch die Bindungsvorgänge: Körper und Geist versuchen sich dagegen zu wehren durch eine Art Selbstanästhesierung als Folge hormonaler Veränderungen während des Schock/Traumaprozesses. Sind Körper und Geist gedämpft und erschöpft vom Stress, verändert sich auch die Qualität und Quantität der Kontaktaufnahme von Seiten des Kindes - und beeinflusst zirkulär auch die der Eltern; vielleicht ist das Neugeborene über längere Zeitabschnitte gar nicht fähig, die elterliche Liebe und Fürsorge wahr-

Die Workshop-Organisation sucht einen neuen Kopf

Was man zuerst als Gerücht hörte, hat sich leider bestätigt: Martin Howald beabsichtigt nach langen Jahren des Aufbaus die Organisation der PESSO-Workshops in neue Hände zu geben. Seit dem 23. Januar 2002 sind er und Ursula Grosselfern eines kleinen Enkels und sehr beschäftigt. Das PESSO BULLETIN freut sich mit Euch über die Beförderung und schickt symbolische Blumen. Der ideale Nachfolger für die Organisation der PESSO-Seminare muss noch gefunden werden.

Ina bleibt

Die zahlreichen Teilnehmer am 7. Basler PBSP Training freuen sich über die Bereitschaft von Ina Pohorely, die Organisation des Trainings, das schon ins zweite Jahr geht, weiterzumachen. Ina führt bereits eine Warteliste von InteressentInnen für das 8. Basler Training. (Adresse Seite 7)

Supervision zu Schlagerpreisen (nicht nur im Januar)

Es hat sich schon herumgesprochen, dass man bei den TeilnehmerInnen des Internationalen Supervisoren-Trainings in Amsterdam (Michael Bachg, Ingeborg Brunner, Rose Drescher Schwarz, Holle Burger und Martin Howald) günstig zu Supervisionssitzungen kommt, da sie Videoaufnahmen von ihrer Tätigkeit brauchen, für die sie ihrerseits supervidiert werden.



- erkrankten Jugendlichen der Geburtsjahrgänge der Vorkriegs-, Kriegs- und Nachkriegszeit. Praxis der Kinderpsych. HAU E. (1974) Prä- und perinatale Milieufaktoren als Ursache für die Beunruhigung der Nachkriegsgeneration. In: GRABER G. H. (Hrsg.) Pränatale Psychologie. München
- MUS Ludwig, HAESING Helga (1994) Ungewollte Kinder. Hamburg
- (2000) Der Seelenraum des Ungeborenen. Düsseldorf
- LEBOYER Frederic (1974) Die sanfte Geburt. München
- MARET Stephen (1997) The prenatal person, Frank Lakes Maternal-Fetal Distress Syndrom. N.Y.
- MOTT Francis (1964) The Universal Design Of Creation. Edenbridge
- NATHANIELSZ Peter W. (1999) Life in the womb - the origins of health and disease. N.Y.
- NILSSON Lennart (1990/99) Ein Kind entsteht. München
- PESSO Albert (1999) To become who we really are. Amsterdam
- PIONTELLI Alessandra (1996) Vom Fetus zum Kleinkind. Stuttgart
- RANK Otto (1998) Das Trauma der Geburt. Giessen (Nachdruck)
- REICH Wilhelm (1983) Children of the future. N.Y.
- KENGLI Franz (2001) Der Ursprung der Angst. Antike Mythen und das Trauma der Geburt. Düsseldorf
- SLOTERDIJK Peter (ab 1998) Sphären I,II,III. Frankfurt
- STERN Daniel (1992) Die Lebenserfahrung des Säuglings. Stuttgart
- VERNY Thomas (1981) The secret life of the unborn child
- WINICOTT D.W. (1976) Von der Kinderheilkunde zur Psychoanalyse. München

PESSO-STRUKTUREN-WORKSHOPS

Da von Trainings-Teilnehmern, interessierten Personen, die auf den Beginn eines neuen Trainings warten und von weiteren Interessierten immer wieder um Selbsterfahrungsmöglichkeiten nachgefragt wird, haben sich einige erfahrene PESSO-TherapeutInnen entschlossen, in **Basel** eine Reihe von Wochenenden anzubieten, an denen man die PESSO-Methode kennen lernen oder vertieft an sich selbst erfahren kann.

Daten: 20.-21. April, 22.-23. Juni, 14.-15. Sept., 26.-27. Okt. 2002 sowie 25.-26. Jan. 2003

Leitung: jeweils 2 TherapeutInnen des folgenden Teams:

Ute Althaus, Ingeborg Brunner, Rose Drescher Schwarz, Vera Gerwig, Martin Howald, Peter Peiser, Andreas Rhonheimer und Veronika Stäheli

Weitere Auskünfte: Vera Gerwig
Tel. 0041-(0)61-691.30.07

Anmeldung bei Ursina Reimers
(Adresse s.S. 7)

Entsprechende Möglichkeiten in **München** und **Osnabrück** sind bei Sybilla vonBibra resp. Michael Bachg (Adressen s.S. 8) zu erfahren.

Odenwald-Institut

Trommstr. 25, D-69483 Wald-Michelbach
Tel. 0049- (0)6207/ 605-0

Unsere Körper-Geschichte neu und heilsam erleben. Eine Einführung in die PESSO-Psychotherapie

17.-19. Mai 2002

Leitung: Sybille Reiche-Wetzel und Christel Wagner

Samstags-Pesso-Therapie-Gruppe

Laufenstr. 82 CH 4053 Basel
Tel. 0041- (0)61-331.58.82

9. Febr. und 9. März 2002

Leitung: Martin J. Howald

(Fortsetzung von Seite 4)

Was geschieht, wenn unsere Grundbedürfnisse nicht erfüllt wurden?

Wer dieses unglückliche Los erlitten hat, neigt dazu, die Welt eher in einem negativen Licht zu sehen und wird eher dazu verleitet, eine unbefriedigende Gegenwart zu erleben und eine ebensolche Zukunft zu erwarten. Was können Psychotherapeuten in solchen Situationen beitragen? Was tun sie, um ihren Klienten behilflich zu sein, das Schicksal ihrer sowohl im Gedächtnis als auch im Körper erinnerten Vergangenheit zu überwinden?

Ich werde jetzt nicht die vielerlei verfügbaren Psychotherapiemethoden diskutieren. Die meisten von ihnen bieten als Hauptkomponente der Behandlung verbale Interaktion mit dem Therapeuten im „Hier-und-jetzt“ an. Unsere Arbeit unterscheidet sich von diesen Methoden in zwei Punkten. Einmal werden körperbezogene Erfahrungen, Körperausdruck und körperliche Interaktion in den therapeutischen Prozess mit einbezogen. Zweitens können sich Interaktionen nicht nur in der realen Zeit, sondern auch in der „symbolischen Zeit“ abspielen.

Im therapeutischen Setting des wirklichen „Hier-und-jetzt“ des Gruppenraums wird mit den Mitteln der realen Bühne eine virtuelle symbolische Bühne errichtet. Auf dieser finden in der symbolischen Zeit, im „Dort-und-damals“, interaktive Prozesse statt. Dies ist keine fixe Bühne, denn sie kann sich virtuell durch Raum und Zeit bewegen, genauso wie dies die Erinnerung des Klienten tut, wenn er sich an Ereignisse erinnert, die in verschiedenen Lebensaltern, an verschiedenen Orten und mit verschiedenen Menschen stattgefunden haben. In der symbolischen Zeit, auf der „Dort-und-damals“-Bühne, erscheinen die Erinnerungen des Klienten in externalisierter Form und werden lebendig mit ihm selbst mitten drin.

Auf dieser Bühne wird klar, wie Erfahrungen von Verletzung und Vernachlässigung in der Biographie des Klienten die Gegenwart beeinflussen und heutigen bewussten Erfahrungen und Handlungen störend zugrunde liegen. Wie bereits erwähnt helfen Therapeuten, die mit der PESSO Boyden System Psychomotor Therapie arbeiten, ihren Klienten sorgfältig, neue interaktive Möglichkeiten zu entwerfen. Diese neu entstandenen „symbolischen Erinnerungen“, welche näher an den genetischen Erwartungen liegen, sollen es den Klienten ermöglichen, die negativen Auswirkungen ihres gegenwärtigen Gedächtnisses auszugleichen.

Fortsetzung „Was geschieht im Microtracking?“ (3. Teil) folgt im nächsten P E S S O BULLETIN

Strolling Woods

Al PESSO and Diane Boyden-Pesso want to wish all the members of PVSD a happy and healthy 2002.

One year after the fire that destroyed the PBSP main house and barn and Al and Diane's home, they are happy to announce that they are planning a lovely new addition to the smaller house where training workshops have traditionally been held at Strolling Woods in New Hampshire. There will be several new bedrooms, a kitchen, dining area, lounge, and wonderful solarium. And, it's just a few steps from the SW private beach.

Basel

Die fünf Richtungen der Körperpsychotherapie, die von der Schweizerischen Charta für Psychotherapie bereits anerkannt sind, haben eine wissenschaftliche Studie in Zusammenarbeit mit der UNI Heidelberg, zur Wirksamkeit der Körperpsychotherapie in Angriff genommen. Diese soll vom Schweiz. Verband für körperbezogene Psychotherapie CH-EABP finanziell unterstützt werden. Die 12 Mitglied-Verbände des CH-EABP (die PESSO-Vereinigung begnügt sich dort mit einem Beobachterstatus) bilden neuerdings eine „Konferenz der Schulen“, die in Anerkennungsfragen vom Schweiz. Bundesamt für Sozialversicherung konsultiert wird. Durch die Zusammenarbeit soll die Qualität der körperpsychotherapeutischen Behandlungen schulen-übergreifend gesichert und weiterentwickelt werden.

Amsterdam

Die holländische PESSO-Vereinigung führt ihre Einführungsabende seit letztem Jahr in Form eines kleinen Symposiums an der Freien Universität durch, für das im November ausser den Studierenden und Therapeuten auch viele (überweisende) Aerzte und Vertreter von Institutionen Interesse zeigten. Die PESSO-Psychotherapie wurde von Al selber vorgestellt. Bei seiner Lecture habe er völlig wie Professor der Universität gewirkt (erzählte Lowijs). Das erstaunliche war aber, dass es gelang, mit einer Gruppe von rund 100 Personen die Positive Akkomodations-Übung zu machen. Die Erfahrung ging vielen Teilnehmern sofort tief, und die Mitteilungen in der Grossgruppe waren sehr offen.

Lowijs Perquin gestaltete in der Folge einen Abend mit 150 Teilnehmern in Osnabrück zum Thema „Trauma, Gehirn und Gedächtnis“ auf ähnliche Weise.

PESSO
BULLETIN

Nr. 7 / Oktober 2002

mit Martin DORMANN: Über die systemische Kompetenz des Körpers

Redaktionsschluss: 5. August 2002