



PESSO BULLETIN

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

www.Pesso-Therapie.org

Nr. 18 Juni 2015

Editorial zum Thema: Wie Strukturen Früchten tragen

Liebe Leserinnen und Leser,

kaum jemand bleibt unberührt, wenn er oder sie eine Strukturarbeit miterlebt. Aber was geschieht da eigentlich, wenn wir neue, heilende Erinnerungen herstellen?

In diesem Heft lassen uns verschiedene AutorInnen auf ihre je eigene Weise an ihrem Erleben als KlientIn teilhaben: im Rückblick auf einen jahrelangen therapeutischen Prozess oder nach einer einzelnen Strukturarbeit, mit Worten oder in Bildern, nach einem Workshop mit Rollenspielen oder nach einer Einzelsitzung, und in

verschiedenen Entwicklungsphasen der Methode PESSO-Therapie. Einleitend stellt Barbara Fischer-Bartelmann aus Sicht der Therapeutin zusammen, was der Einprägung des Antidots und seiner Wirksamkeit in den Alltag hinein dienlich sein kann. Zwei Handouts für KlientInnen fassen diese Erfahrungen zusammen. Das Heft schließt mit der Vorstellung des neuen Vorstands und weiteren Informationen aus der PESSO-Vereinigung.

Diethelm Chinnow, Barbara Fischer-Bartelmann

Inhalt

Redaktioneller Teil:

Barbara Fischer-Bartelmann: Wie Strukturen Früchte tragen	2
Barbara Fischer-Bartelmann: Handout für KlientInnen: Wie kann ich die Einprägung des heilenden Bildes unterstützen	4
Lowijs Perquin u. Barbara Fischer-Bartelmann: Handout für KlientInnen: Das SMART-Modell – Hinweise für KlientInnen nach einer Strukturarbeit	9
E.H.: „Einfach“ – Erfahrungen mit PBSP	11
Claude Kühorn: Kampf ums Leben – Erfahrungsbericht	15
R.P.: Angekommen – Meine erste Struktur und ihre Folgen	17
F.W.: Ein Therapieprozess in Bildern	18
<u>Informationen aus der PESSO-Vereinigung</u>	20
Impressum	25

Wie Strukturen Früchte tragen

Barbara Fischer-Bartelmann

Im Rahmen der Ausbildung legen wir meist unser Augenmerk auf die Frage, wie wir beim Leiten der Strukturen gute Arbeit leisten: präzises Microtracking, die Verbindung zur Historie, die Umkehrung in einem Antidotbild und dessen Ausgestaltung auf, möglichst vielen Ebenen: verbal, optisch, akustisch, haptisch, motorisch, die höchste Energie aufgreifend und sie zu einer passenden und befriedigenden Interaktion im richtigen Alter und in der richtigen Verwandtschaftsbeziehung bringend.

Weniger intensiv beschäftigen wir uns, auch mangels Gelegenheit bei Demo-Strukturen im Ausbildungskontext, mit der Frage, ob und wie Strukturarbeit vor- und nachbereitet werden kann, um im therapeutischen Kontext optimal Frucht zu bringen. KlientInnen, die für eine Therapie zu uns kommen, haben in der Regel Leidensdruck und erwarten mit Recht, dass die Strukturarbeit bei denjenigen alltäglichen Problemen einen Unterschied macht, die ihre Therapiemotivation ausmachen. Ich habe daher begonnen, meine Pessso-KlientInnen gezielt zu befragen, wie sie mit den Strukturereferenzen weiterarbeiten. Besonders interessierte mich, was diejenigen KlientInnen tun, die dabei besonders stark zu profitieren scheinen.

Wie in dem Artikel „Erinnerung und Bewusstsein“ dargestellt, ist unsere Grundannahme in der Pessso-Therapie, dass unser gegenwärtiges Bewusstsein von Erinnerungen durchsetzt ist, und dass alternative (positive, befriedigende) Erinnerungen mit einer gewissen Automatik heilsam wirken und das Bewusstsein, also sowohl das Wahrnehmen als auch das Handeln in der Gegenwart, auf eine selbstorganisierte Weise verändern.

Grundsätzlich entspricht das auch der therapeutischen Erfahrung, und im Idealfall ist dieser selbstorganisierte Prozess sehr viel krea-

tiver, fruchtbarer und auch oft auf unerwartete Weise umfänglicher, als wir das überhaupt planen könnten. Dennoch gibt es Faktoren, die diesen Prozess begünstigen, oder deren Fehlen ihn nicht oder nicht optimal eintreten lassen, so dass es sich lohnt, jenseits der therapeutischen Arbeit beim Leiten der Strukturen selbst auch diesen Elementen unsere Aufmerksamkeit zu schenken. In dieser kurzen Übersicht möchte ich gerne meine Erfahrungen zusammenstellen, die mir in diesem Zusammenhang bedeutsam scheinen.

Das Antidot erfahren

Zum ersten möchte ich vollständigshalber noch einmal daran erinnern, wie wichtig es ist, den Piloten oder die Pilotin auch in der Antidotphase der Struktur aktiv zu halten. Hierzu dient zum einen die Fortsetzung der **Zeugenbotschaften**,

wie ich es auch in meinem Artikel „Zeugenbotschaften en detail“ dargestellt habe. Mit ihrer Hilfe stellen wir den KlientInnen auch im Schlussbild mit den Idealen Figuren für die positiven Erfahrungen Sprache zur Verfügung, und unterstützen damit die Integration von Erleben und

Kognition, und im Großen gesehen die Entwicklung von **Bewusstsein** (3. Entwicklungs-Grundbedürfnis). Es reicht nicht, wenn unsere Klienten eine positive Erfahrung machen, sie sollten sich dessen auch bewusst sein und zu diesem Zweck die Erfahrung auch benennen können.

Die Struktur der Zeugenbotschaften an sich unterstützt übrigens die „**Kontextualisierung**“ der positiven Emotionen: Der erste Teil der Zeugenbotschaft benennt das Gefühl „... wie ... du dich fühlst...“, der zweite Teil die Interaktion, die diesen Zustand eröffnet „... wenn du diese Möglichkeit erfährst“, oder spezifischer „... diese Sicherheit spürst, wenn du diesen Kontakt erlebst...“. Wie ich aus Erfahrung gelernt habe, können wir

Das Antidot erfahren:

- Zeugenbotschaften
- Bewusstsein
- Kontextualisierung

nicht selbstverständlich davon ausgehen, dass dieser Zusammenhang unseren KlientInnen immer bewusst ist.

Zum anderen sollten wir auch der Anleitung Beachtung schenken, die vor dem Entrollen auf der Ebene der Arbeitsbeziehung, von der TherapeutIn zum Piloten, gegeben wird. Auch bei erfahrenen KlientInnen lohnt es sich, noch einmal explizit an die Elemente des Abspeicherns zu erinnern, also die KlientIn zu bitten: „Mach Dir ein inneres Abbild von dieser Situation, wie sie damals hätte sein sollen. Speichere

- die Figuren ab, mit denen Du im Kontakt bist,
- den Anblick, oder die räumliche Anordnung,
- die Berührung oder den Kontakt mit ihnen, erinnere Dich an
- die wichtigsten Sätze, die sie gesagt haben, oder
- was Du mit ihnen getan hast. Spüre den Nachklang in Dir, in Deinem Körper,
- den Zustand deines Körpers, der daraus entsteht
- wie Du Dich selbst fühlst, wer Du bist, wie Dein Lebensgefühl ist.
- Gib diese Erfahrung Deinem Bild von Dir selbst als Kind, dem Körpergefühl, dem Lebensgefühl, wie Du Dich damals gefühlt hättest, wenn das alles so gewesen wäre, wie es hätte sein sollen.“

Ohne die Unterstützung durch die Therapeutin in diesen beiden Weisen geschieht es manchmal, dass die Klienten zwar ganz tief und intensiv die alternative befriedigende Erfahrung machen, aber in gewisser Weise keine Meta-Perspektive auf diese Erfahrung entwickeln. Selbstverständlich sollten wir dem Erleben selbst ausreichend Raum geben und es nicht durch Interventionen unterbrechen. Dennoch sollten die Klienten nicht in eine Abhängigkeit vom Therapeuten und von den Rollenspielern kommen, sondern sich dessen bewusst sein, dass sie es sind, die diese Erfahrung mit hergestellt haben, und wie sie dies getan haben. Dann steht es auch in ih-

rer Macht, über die Elemente dieser Erfahrung zu verfügen und sie bewusst zu nutzen und zu gestalten, auch in der Erinnerung oder besser Vergegenwärtigung des Antidotbildes. Darum ist es im Rahmen des Kontraktes auch durchaus sinnvoll, besonders bei neuen KlientInnen, ihnen die Information zu geben, dass es im Wesentlichen die Erinnerung an das Antidotbild ist, von der wir uns die therapeutische Wirksamkeit erwarten, mehr als all die Erkenntnisse und Verbindungen, die auf dem Weg dorthin deutlich geworden sind, so interessant und nützlich diese auch zusätzlich sein mögen.

Erneutes Abrufen der Antidot-Erfahrung

Bei meinen offenen Wochenend-Workshops habe ich es mir angewöhnt, am zweiten Tag im Rahmen des Check-In bei denjenigen, die am Vortag ihre Struktur schon hatten und dazu Feedback geben, sehr genau darauf zu achten und die KlientInnen auch explizit danach zu befragen, auf welche Weise sie sich die Antidot-Erfahrung vergegenwärtigen können. Ich bitte sie, das in dieser Runde kurz zu tun, und achte darauf, ob ich beobachten kann, dass dieselben Gefühle wieder entstehen, die während der Antidot-Erfahrung selbst sichtbar waren.

Ich war anfangs überrascht, dass es hierfür sehr häufig durchaus einer zusätzlichen Anleitung meinerseits bedarf, und nehme mir inzwischen dafür Zeit - nicht nur im Interesse der KlientInnen, die am ersten Tag ihre Strukturarbeit hatten, sondern auch in der Hoffnung, dass dies ein Modell-Lernen ist für diejenigen KlientInnen, die erst am zweiten Tag dran sein werden und die ich deshalb nicht mehr unmittelbar dabei begleiten kann.

Meine Erfahrungen hierbei haben mich dazu motiviert, für meine KlientInnen eine zweiseitige Anleitung zusammenzustellen, wie sie das Antidot erinnern können, die auf den folgenden Seiten abgedruckt ist und für die auch auf meiner Homepage verlinkt werden kann:

http://www.Fischer-Bartelmann.de/Texte/Antidot_erinnern.pdf

Wie kann ich die Einprägung des heilenden Bildes unterstützen?

Schützen Sie die Konsolidierung der neuen Erinnerung (d.h. ihre Übertragung ins Langzeitgedächtnis und ihre Verknüpfung mit anderen Gedächtnisinhalten)! D.h. vermeiden Sie insbesondere zwischen dem Ende der Struktur und dem ersten Nachtschlaf alles, was diese stören würde. Wie bei allem anderen, was Sie neu lernen:

Vermeiden Sie Interferenzen (störende Vermischungen/Überschreibungen) mit anderen intensiven Eindrücken positiver oder negativer Art (machen Sie nicht gerade für diesen Abend ein Treffen mit alten Freunden oder ein Konfliktgespräch aus, schirmen Sie sich ein wenig ab, auch von Filmen, Büchern, Fernsehen, Zeitungen ...)

Lassen Sie Ihr Gehirn ungestört arbeiten. Langzeitgedächtnis bildet sich im Schlaf, den Sie sich in der folgenden Nacht ausreichend gönnen sollten, und im Träumen. Es wird gestört oder sogar verhindert durch Alkohol, Schlafmittel, Drogen etc. Wenn irgend möglich, geben Sie sich Zeit und Gelegenheit für unbewusste „primärprozesshafte“ Verarbeitungsschritte (Tagträumen, Assoziieren, Experimentieren, Achtsamkeit), und gefühlsmäßige Verankerung, statt sich zu schnell oder einseitig auf „sekundärprozesshaft“ kognitive Schlüsse und Vorsätze wie „was folgt also jetzt, was mach ich jetzt anders“ einzuengen.

Gehen Sie neugierig, geduldig und humorvoll mit sich um! Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen, und auch noch so gute neue Wege müssen erst vertraut werden.

Wie kann ich mir das heilende Bild wieder vergegenwärtigen?

1. Erinnern Sie sich an die Umstände (die „Interaktion“, den Kontakt mit den Idealen Figuren), welche die angenehmen Gefühle möglich gemacht/erzeugt haben!

Meistens gelingt es nicht, den angenehmen Zustand selbst isoliert von diesen Bedingungen abzurufen. In der PESSO-Therapie betrachten wir die Interaktion, die entwicklungsangemessene Abhängigkeit von anderen, als notwendigen Schritt,

von dem aus die Autonomie/Selbstfürsorge verinnerlicht werden kann. Machen Sie diesen zweiten Schritt (es sich selbst geben zu können, unabhängig zu sein) nicht vor dem ersten (es von außen zu bekommen), bzw. kehren Sie nicht in das alte Muster (das gebe ich mir selbst, ich brauche niemand anderen) zurück.

2. Versetzen Sie sich in das Alter, in dem Sie diese Erfahrung gebraucht hätten! Nehmen Sie sie mit Ihrem erinnerten kindlichen Körper auf.

Wenn Sie die Erfahrungen des Schlussbildes der Struktur als Kind gemacht hätten, hätten Sie heute „im Nachklang“ eine andere Grundlage für Ihr Leben. Auswirkungen früherer Erfahrungen sind breiter als korrigierende Erfahrungen im Erwachsenenalter. Umgekehrt brauchen Sie jetzt, als Erwachsener, diese Art von Fürsorge natürlich nicht mehr; Sie haben gelernt, auch ohne zurechtzukommen – damals aber wäre sie angemessen und notwendig gewesen. Darum: Wenn Sie sich an die Idealen Figuren erinnern, erinnern Sie sich daran aus der Perspektive des Kindes, das Sie damals waren und das diese Erfahrung gebraucht hätte.

3. Vergewissern Sie sich, dass Sie sich Ideale Figuren vorstellen, nicht Ihre Realen Eltern; suchen Sie nicht (vergeblich) nach jemand, der das vielleicht doch in der Realität für Sie gemacht haben könnte.

Manchmal kippt das Bild der Idealen Eltern unwillkürlich zurück in das der Realen Eltern, die ja eben das, was wir im Schlussbild dargestellt haben, nicht oder nicht genügend geben konnten. Oder wir versuchen vergeblich, unsere Realen Eltern in der Phantasie irgendwie zu verbessern, dass sie uns doch gerecht geworden wären. Machen Sie sich wieder klar, dass wir ein Bild von dem entwerfen, wie es eben nicht war, aber hätte sein sollen, dass wir sozusagen ganz von vorne und ganz neu anfangen mit genau den Eltern, wie Sie sie gebraucht hätten.

4. Erinnern Sie sich, dass es zur Definition der Idealen Eltern gehört, dass sie ihre Aufgabe ohne Überforderung hätten erfüllen können, d.h. dass diese selbst in ihrer Geschichte alles bekommen hätten, was sie gebraucht haben.

Falls im Laufe der Struktur Filme für Reale Personen gemacht worden sind, kann es für die Wirksamkeit des Antidotbildes hilfreich sein, diese mit zu erinnern, d.h. dass Sie nicht der Einzige wären, der bekommen hätte, was er braucht.

Manchmal ist es auch hilfreich, sich „hinter“ den Idealen Eltern deren Ideale Eltern vorzustellen. Auch wenn diese in der Struktur nicht explizit eingeführt worden waren – implizit sind sie grundsätzlich in der Rollenbeschreibung „Ideale/r ...“ enthalten.

5. Benutzen Sie verschiedene „Aufhänger“ oder „Anker“, um das positive Bild heraufzubeschwören:

Erinnern Sie sich möglichst „mehrdimensional“ an:

- Ihre eigene Körperposition, Bewegungen, Empfindungen
- Stellen und Art der Berührung durch die Idealen Figuren
- Anblick, Blickkontakt, Geruch, Atembewegung... der Idealen Figuren
- Kontakt der Idealen Figuren zueinander, weitere Umstände in der Umgebung
- Sätze der Idealen Figuren

Finden Sie eine Ihnen gemäße Weise, die Erfahrung festzuhalten: Als schriftliche Darstellung der Struktur, als Bild oder Serie von Bildern, als positiven Kernsatz, den die Idealen Eltern zu Ihnen sagen oder den Sie über sich selbst sagen (Ich bin, ich darf, ich kann...), benutzen Sie Decken oder Kissen als Erinnerungshilfe an den körperlichen Kontakt mit den Idealen Eltern, oder Symbole / Gegenstände, die Sie daran erinnern.

6. „Edieren“, d.h. korrigieren oder erweitern Sie wenn notwendig oder sinnvoll das Erinnerungsbild, ohne es in seiner Grund-Architektur zu verändern.

Nehmen Sie sich die Freiheit, im Nachhinein störende Einzeleindrücke (z.B. die Rollenspielerin der Idealen Mutter roch nach Zigaretten, draußen bellte ein Hund) aus der Erinnerung an das Antidot auszublenden.

Sie können das heilende Bild zeitlich ausdehnen (ich hätte in den Armen der Idealen Mutter auch einschlafen können), weiter ausschmücken (sie hätte mir ein Schlaflied gesungen), auf andere Situationen verallgemeinern (und wenn ich krank gewesen wäre, hätte sie mir einen Tee gebracht und vorgelesen) oder an andere Altersstufen anpassen (Einschlafrituale in einem früheren / späteren Alter...).



Antidot
Zeichnung von
Susanne Weiss

Verallgemeinern Sie diese Erfahrung auf andere Situationen, wo Sie Gleiches/Ähnliches von Ihren Eltern gebraucht hätten: Die Idealen Figuren hätten auch da ... Nehmen Sie ohne Rücksprache mit Ihrem/r Therapeuten-/in keine Veränderungen in der „Architektur“ der Heilenden Szene vor (z.B. indem Sie weitere Figuren mit einbeziehen: Ich habe mir die Idealen Eltern mit meinem Bruder geteilt, meine Ideale Mutter hätte auch ihre Mutter gepflegt ...) das könnte ungewollte Nebenwirkungen mit sich bringen.

Alle sechs genannten Elemente können gemeinsam für die Erinnerung wichtig sein! Sollte es dennoch eine Störung geben, halten Sie möglichst bald Rücksprache mit Ihrem/r Therapeut/in, oft lässt sie sich identifizieren und ausräumen.

Jeder einzelne der Punkte, die ich in dieser Übersicht ausführe, entspringt der Erfahrung, dass manche Klienten spontan auf anderem Wege versuchen, die Antidot-Erfahrung wieder wachzurufen, und damit Schwierigkeiten haben oder daran scheitern. Am häufigsten begegne ich dem Versuch, sich „an das gute Gefühl“ zu erinnern, ohne die Figuren und die Interaktion wachzurufen, die dieses gute Gefühl erzeugt haben. Aus Gründen der Platzersparnis werde ich an dieser Stelle nicht auf alle einzelnen Hinweise in diesen Handouts eingehen; jeder entspringt Erfahrungswerten, welche Hindernisse zu beseitigen waren, um wieder mit dem vollen emotionalen Effekt das Antidot wachrufen zu können.

Übertragen der Antidot-Erinnerung ins Langzeitgedächtnis

Im Idealfall gelingt es uns, die Antidot-Erfahrung emotional so intensiv zu gestalten, dass sie ähnlich wie stark emotional aufgeladene Ereignisse im „echten Leben“ nicht der Wiederholung bedarf, um sich tief einzuprägen. Es scheint mir dennoch sinnvoll, auch auf die grundlegende Erfahrung mit Lernprozessen zurückzugreifen: dass die wiederholte Benutzung synaptischer Verbindungen diese konsolidiert und stärkt. Daher vermute ich, dass es auch bei der Antidot-Erfahrung ratsam sein kann, eine Weise zu finden, sie zu wiederholen und zu vertiefen: Repetitio est mater studiorum. Nicht selten geschieht das spontan, die Bilder des Antidots tauchen von selbst vor dem inneren Auge wieder auf, so wie man sich gerne ein schönes Ereignis wieder wachruft und in der Erinnerung daran schwelgt. Man kann dies aber auch bewusst unterstützen. Angebote, die ich meinen Klienten zu diesem Zweck regelmäßig mache, sind:

a) ein Gruppenmitglied (oder eine andere Person) um **Mitschrift** der Struktur zu bitten, zumindest eine Liste der verschiedenen Figuren oder Rollen, oder der wichtigsten Sätze der Figuren. Oder im Rückblick selbst eine Zusammenfassung zu schreiben.

b) eine **Audioaufnahme** der Struktur zu machen. Meiner Erfahrung nach ist diese wirksa-

mer und wird auch von den Klienten mehr genutzt als eine Video-Aufnahme. Ich nehme an, der Grund ist, dass sich die meisten Menschen nicht gerne selbst auf Video sehen, und dass die Audioaufnahme es leichter macht, in den inneren Wahrnehmungsbildern zu bleiben, statt sich selbst von außen zu sehen, oder die Figuren aus anderem Blickwinkel als in der Struktur Erfahrung. Auch den Rollenspielern gegenüber ist dies eine diskretere Lösung, denen man ja auch nicht ohne weiteres zumuten kann, sich filmen oder fotografieren zu lassen.

c) ein Foto oder mehrere **Fotos von Filmen** vor deren De-Roling zu machen. An dieser Stelle ist ein Foto unproblematisch, da wir die Filme ja meist mit Objekten statt mit Rollenspielern machen, und auch der Klient selbst nicht mit auf dem Foto ist. Ich gebe übrigens die Kamera gerne den Klienten selbst in die Hand, bzw. wenn dies nicht praktikabel ist (um sie nicht aus dem Kontakt mit den Idealen Eltern herausreißen zu müssen) mache ich für sie eine Aufnahme des Films aus der gleichen Perspektive, aus der sie während der Struktur auf die Filme geblickt haben.



Bild Quelle: Sabine Berger

d) das Antidot-Bild in einer Art Therapie-Tagebuch zu **malen**, entweder aus der Innen-Perspektive (wie habe ich das Gesicht der Idealen Mutter gesehen, wie sind die Idealen Eltern miteinander dagestanden), oder aus der Außen-Perspektive (ich sehe von außen, wie ich selbst, wie ich als Säugling im Arm der Idealen Mutter liege).

Manchmal ist es auch angebracht, statt der „abstrakten“ Objekte, die Rollen im Film getragen haben oder in einer Einzelstruktur für Ideale Figuren standen, in diesem Bild menschliche Figuren zu verwenden.

Dieses Malen gehört zu denjenigen Weisen der Strukturarbeit, von denen ich persönlich den meisten Nutzen erwarte. Dies zum einen aus der Erfahrung, dass diejenigen, die auf diese Weise ihre Struktur nachbereitet haben, zu den Klienten gehören, die am meisten von der Pessso-Therapie profitiert haben, zum anderen wegen der erhaltenen oder sogar vertieften subjektiven Perspektive, und der größeren „Verarbeitungstiefe“: Um ein eigenes Bild zu malen, muss man sich intensiver mit den Erinnerungsbildern auseinandersetzen, als wenn man nur ein Foto abspeichert.

e) **körperlich in das Antidot wieder einzu-steigen**, indem man mit Kissen, Decken etc. wieder in die Position des Schlussbildes einsteigt oder Berührungen, die wie Anker für diese Erfahrung sind, wieder herholt. Hierfür eignet sich besonders die „traumnahe“ Zeit des Einschlafens oder Aufwachens.

Ich halte es allerdings für plausibel, dass **unterschiedliche Sinneskanäle** für unterschiedliche Klienten die wirksamsten „Anker“ darstellen, wie solche Schlüssel-Erinnerungen im NLP genannt werden. Von den vorgenannten Optionen wäre.

- a) ein semantischer Anker,
- b) ein akustischer,
- c) und d) ein optischer,
- e) ein sensorischer.

In meinen persönlichen Erinnerungen an Antidot-Bilder haben die einzelnen Strukturen Anker verschiedener Art: Kinästhetisch (eine Bewegung meines Körpers), sensorisch (das Gefühl der körperlichen Passform), optisch (der Anblick der Körperhaltung der Idealen Mutter, eine Geste der Idealen Mutter oder der Idealen Eltern), semantisch (ein bestimmter Satz, manchmal metaphorisch bedeutsame Formulierungen),

akustisch (Stimme, Herzschlag), sogar olfaktorisch (der Duft des Parfums der Rollenspielerin der Idealen Mutter).

Sicherlich kann man kreativ damit spielen, verschiedene Anker an zusprechen, und diese unterschiedlichen Sinneskanäle gezielt zu verwenden. Ich selbst versuche zumindest, beim Leiten der Struktur, solange ich Elemente für ein mögliches Antidot-Bild sammle, bewusst darauf zu achten, welche „Sprache“ der Klient einsetzt. Und ich bemühe mich, bei den Reversals auf dem gleichen „Kanal“ zu bleiben und auch bei der Anweisung zum Verankern diesen Kanal zu verwenden und noch einmal besonders hervorzuheben.¹

Wenn der Klient weiß, mit Hilfe welchen Ankers er sich den Gesamteindruck des Antidots wieder herholen kann, dann kann man ihn jedenfalls ermutigen, das bewusst immer wieder zu machen, um den Eindruck zu vertiefen und der „Neuen Landkarte“ so immer mehr Raum zu geben.

Den Transfer der neuen Landkarte ins Handeln unterstützen

Neben diesen Anregungen an die Klienten, sich das Antidot-Bild bewusst und gezielt wieder wachzurufen, die man durchaus als „Hausaufgabe“ mitgeben kann, gibt es auch die Möglichkeit, den Transfer der Antidot-Erfahrung in die Neue Landkarte und die Verwendung dieser Neuen Landkarte für gegenwärtiges Erleben und Verhalten gezielt zu unterstützen. Lowijs Perquin hat zu diesem Zweck das sogenannte SMART-Modell, das Philips Industry in Trainings verwendet, für die Pessso-Therapie adaptiert.

Es geht hierbei darum, **die Essenz der Antidot-Erfahrung in einen Ich-Satz** zusammenzufassen, und zu **operationalisieren, welches veränderte Verhalten** aus dieser „Neuen Landkarte“ (wer ich bin und wie die Welt ist), folgen würde. Damit dieses neue Verhalten möglichst große Chancen hat, verwirklicht zu werden, leitet das SMART-Modell die Klienten an, dieses Verhalten auf eine Art und Weise zu beschreiben, die die folgenden Kriterien erfüllt:

¹Trotzdem liegt die Trefferquote meiner Vermutungen, welchen der Eindrücke aus der Struktur die Klienten wohl im Nachhinein als Anker verwenden, nur bei schätzungsweise 2/3.

- **S:** spezifisch (konkretes, beobachtbares Verhalten)
- **M:** messbar (man kann beurteilen, ob bzw. in welchem Maß ich meinen Vorsatz umgesetzt habe)
- **A:** achievable (erreichbar, unter meiner eigenen Kontrolle, nicht von Faktoren abhängig, die nicht in meiner Macht stehen)
- **R:** relevant (macht einen bedeutsamen Unterschied für mein ursprüngliches Anliegen)
- **T:** time-framed (auf einen konkreten Zeitrahmen der Anwendung/Umsetzung bezogen).

Auch hierfür kann man Klienten ein Handout zur Verfügung stellen, das in den Punkten 2 und 3 dieses Modell beinhaltet und auf der folgenden Seite abgedruckt ist bzw. für das auf meine Homepage verlinkt werden kann:

<http://www.Fischer-Bartelmann.de/ Texte Handout Transfer Antidot.pdf>

Besonders geeignet scheint mir dieses Modell für Klienten, die sehr handlungsorientiert sind und sich dafür auch spezifische Anregungen erwarten. Lowijs Perquin verwendet dieses Modell zum Beispiel gezielt in Coaching-Seminaren. Mit dieser Art Material können wir psychoedukativ deutlich machen, in welcher Weise die Struktur-Arbeit Früchte für diejenigen Anliegen tragen kann, die den therapeutischen Auftrag ausmachen, und wir nehmen so die Motivation unserer Klienten ernst und würdigen ihren Einsatz, die Arbeit aus dem Workshop auch in den Alltag zu transferieren. Auch für diejenigen TherapeutInnen, die die Persontherapie in ein ansonsten eher verhaltenstherapeutisch ausgerichtetes Arbeiten integrieren, bieten sich mit diesem Modell transparente Anschlussmöglichkeiten.

Als eine zusätzliche Unterstützung bei der Umsetzung in den Alltag hat sich zudem die „**Buddy-“ oder Tandem-Technik** erwiesen, die im Punkt 4 angeregt wird. Die eigenen Vorsätze mit einem anderen Gruppenmitglied zu teilen, erhöht deren Verbindlichkeit; auch können die Tandem-Partner in einem ersten Schritt auch die einzelnen SMART-Qualitäten füreinander

überprüfen und optimieren. Die Vereinbarung eines Termins für einen Erfahrungsaustausch nach dem Workshop hat zum einen den Effekt der Wiederholung, da zu diesem Zeitpunkt die Erinnerung an den Workshop und die Struktur-Erfahrung wieder aufgefrischt wird, zum anderen erzeugt sie einen gewissen sozialen Druck, die Umsetzung der eigenen Vorsätze wirklich in Angriff zu nehmen. Nicht zuletzt sind bei diesem Nachbesprechungstermin auch Nachbesserungen oder Erweiterungen der Umsetzungsideen möglich.

Verschiedene Struktur-Erfahrungen miteinander verknüpfen

Abschließend möchte ich noch eine Erfahrung teilen, die ich kürzlich mit einem Klienten gemacht habe, der vor sechs bis sieben Jahren sehr regelmäßig und intensiv Struktur-Arbeit in meiner fortlaufenden Gruppe gemacht hat. Er gehörte zu den Klienten, die wie oben erwähnt außerordentlich großen Nutzen aus ihren Strukturen gezogen hatten, u.a. indem er zu jeder Struktur mindestens ein Bild zum Antidot malte, manchmal auch zu einzelnen Filmen. Dieser Klient nahm kürzlich wegen einer aktuellen Entscheidungssituation für eine einzelne Struktur an einem offenen Workshop teil.

Während dieser Struktur-Arbeit kamen wir zu einem Punkt, der alle klassischen Indikations-Merkmale für die Arbeit an Holes in Roles beinhaltet: Zunächst war eindeutig Bedürftigkeit und Empfänglichkeit für Ideale Figuren sichtbar gewesen, dann tauchte aber Widerstand dagegen auf und Skepsis gegenüber der Möglichkeit dieser Idealen Figuren, und Assoziationen zu Defiziten der Realen Eltern.

Diese Reaktion verwunderte mich zunächst. In der früheren Therapie war diese Art Widerstand ein zentrales Thema gewesen; selten hatte ich sie bei einem Klienten in dieser Intensität erlebt. Darum hatten wir in ergänzender Einzeltherapie sehr ausführlich und systematisch an den Löchern im Rollengefüge gearbeitet, für den väterlichen Zweig der Ursprungsfamilie, für den mütterlichen Zweig, für die Geschwister – mit dem erwarteten Erfolg, dass sich der

Hinweise für KlientInnen nach einer Strukturarbeit

1. Struktur Erfahrung verankern und vertiefen

Bild der Abschluss-Szene der Struktur nach innen nehmen und wieder herholen: Figuren, Worte, Berührung, Körpergefühl, was ich idealerweise damals erlebt hätte.

Raum für Notiz

2. Ich-Satz aus der Abschluss-Szene formulieren

Konsequenz für mein Bild davon, wer ich bin, was ich kann / darf / brauche...

Raum für Notiz

3. Transfer / Umsetzung: Was will ich dementsprechend tun? **SMART**

S - pecific (spezifisch, konkret, beobachtbar)

Raum für Notiz

M - easurable (messbar, ob ich es getan habe, ob mit Erfolg)

Raum für Notiz

A - chievable (erreichbar, in eigener Kontrolle)

Raum für Notiz

R - elevant (macht einen Unterschied fürs Eingangsproblem)

Raum für Notiz

T - imeframed (Zeitraumen, innerhalb dessen ich das umsetze)

Raum für Notiz

4. Verabredung mit einer Person zum Erfahrungsaustausch über 2/3 (Tandem-Partner; evtl. aus der Strukturgruppe) - Wer/Wann/Tel.Nr.

- erhöht die Verbindlichkeit und Motivation
- Feedback-Loop und Nachbesserung bei Umsetzungsproblemen

Widerstand auflösen ließ und Empfänglichkeit für die heilende Erfahrung im Antidot möglich wurde, was auch eine erhebliche Verbesserung der Symptome und der realen Beziehungen mit sich brachte. Wegen der Herausforderung, die diese Arbeit damals dargestellt hatte, aber auch wegen der Eindrücklichkeit einiger Filme und ihrer Effekte, hatte auch ich als Therapeutin die damaligen Filme noch immer ungewöhnlich präsent. Gleichzeitig war ich deswegen aber auch verwundert: Konnte es wirklich sein, dass wir etwas Wichtiges übersehen hatten? Wie war es möglich, dass dies damals der Empfänglichkeit nicht mehr im Wege stand, aber heute als Hindernis bei der Aufnahme des Antidots auftauchte?

So entschloss ich mich, auf der Meta-Ebene zu intervenieren: „Hier würden wir normalerweise jetzt einen Film machen für ... Ich erinnere mich aber daran, dass das schon einmal Thema war, damals haben wir den Film gemacht, wo ... (eine besonders eindrückliche Szene von damals vor fast 7 Jahren, mit einem starken Symbol, das sich bei der Inszenierung der damaligen Filme durch die Verwendung eines bestimmten Objektes ergeben hatte, und auch im gemalten Bild des Klienten von ihm bildlich dargestellt worden war).“

Interessanterweise hatte dieses Stichwort allein den vollständigen Effekt, wie ich ihn von einem in diesem Moment konstruierten Film erwarten würde. Es war offensichtlich, dass der Klient den beschriebenen Film sofort vor seinem inneren Auge wachrufen konnte, einschließlich der körperlichen und emotionalen Entlastungsreaktion („es wäre nicht deine Aufgabe gewesen“, und aus dem Film erwächst das Prinzip, bzw. der Keim), der Idealen Figur) und der Empfänglichkeit für die Idealen Figuren. Und wir konnten augenblicklich fortfahren mit dem Antidot für das aktuelle Thema.

Gelernt habe ich dadurch, dass es sein kann, dass einzelne heilsame Bilder aus Strukturen abgespeichert sein können, auch ihre Wirkung im Zusammenhang der damaligen wahren Szene entfalten, aber nicht automatisch zugänglich sind und verknüpft werden mit einem anderen gegenwärtigen Thema. Selbst wenn alles an-

dere „lehrbuchmäßig“ glatt gegangen ist – das Bild ist abgespeichert, kann wieder wachgerufen werden, ist ins Langzeitgedächtnis übergegangen und hat seine Wirkung im realen Leben entfaltet – kann es also sein, dass die Relevanz dieses gleichen Bildes für ein neues Thema nicht spontan erkannt wird, die Verbindung sich nicht automatisch herstellt.

Die Früchte der früheren Struktur-Arbeit hängen also sozusagen reif am Baum – aber es bleibt dieser eine Schritt notwendig: bewusst darauf zuzugreifen und sie auch zu pflücken.

Barbara Fischer-Bartelmann



Zeichnung von F.W

Bild Nr. 43 Bildbeschreibung Seite 18

Quellen:

Fischer-Bartelmann, Barbara (2011): Zeugenbotschaften en detail. In: *Pesso-Bulletin* 2011;14-15:3-6; Perquin, Lowijs (2010): Das Smart-Modell in der Pesso-Therapie. Vortrag im Rahmen der dreijährigen Ausbildung in PBSP in Heidelberg - Leimen 2010-2013; Pesso, Albert (2000): Die Bühnen des Bewusstseins (Memory and Consciousness) Teil 1: Emotion, Erinnerung und Bewusstsein. In: *Pesso-Bulletin* 2001;5:3-4 und 14-15, Teil 2: Autobiographisches und Evolutionäres Gedächtnis. In: *Pesso-Bulletin* 2002; 6:3-4 und 18, Teil 3: Microtracking. In: *Pesso-Bulletin* 2003; 7/8:3-4 Teil 4: Geistiges Auge, Geistiger Körper und Struktur-Bühne. In: *Pesso-Bulletin* 2004;9:3-5 oder In: *Psychotherapie* 2004;9:260-266 oder In: Sulz, S. K. D., Schrenker, L., Schricker, C. (Hrsg.), *Die Psychotherapie entdeckt den Körper – oder: Keine Psychotherapie ohne Körperarbeit? München: CIP-Medien 2005:303-314* oder In: Pesso, Albert; Perquin, Lowijs, (Hrsg., Deutsche Redaktion: Sulz, Serge; Fischer-Bartelmann, Barbara) (2008 d): *Die Bühnen des Bewusstseins oder: Werden, wer wir wirklich sind. München: CIP-Medien 2008:61-72*

„Einfach“ – Erfahrungen mit PBSP

Ich wurde gefragt, ob ich bereit wäre, einen Artikel für dieses Bulletin zu schreiben – über meine Erfahrungen mit PBSP – als Klientin. Meine spontane Reaktion: „Ja klar, kann ich gerne versuchen!“

Nach mehreren Anläufen muss ich jetzt feststellen: gar nicht so einfach! PBSP wirkt – keine Frage. Ich bin immer wieder beeindruckt, wie schnell, wie spielerisch leicht, wie tiefgreifend – nur genau das beschreiben, in Worte fassen, mit meinem Verstand greifen und zu einem Artikel verarbeiten, unglaublich schwer! Dabei würde ich behaupten, nicht auf den Kopf gefallen zu sein. Als Akademikerkind von klein an auf Logik und Argumentation gedrillt, mit klarem und durchtrainiertem Verstand. Und dennoch: das, was bei PBSP wirkt, wenn es wirkt, lässt sich aus Klientensicht rational kaum fassen. Ich habe inzwischen recherchiert, und fand u.a. zwei fMRT Aufnahmen, die die unterschiedlichen Wirkungsareale von kognitiver Psychotherapie und Körpertherapie zeigen. Die kognitiven wirken im Großhirn, wo das logische Denken, der Verstand beheimatet ist. Die körperorientierten in älteren Bereichen die für spontane Reaktionen, Reflexe usw. zuständig sind.

O.K.: für mich erst einmal die Erklärung, warum ich das, was bei mir so wunderbar wirkte, nicht mit meinem Verstand zu fassen bekomme und warum es so blitzschnell wirkt, warum ich nach einer gelungenen Struktur auf altbekannte Situationen mit ganz neuen, gesünderen Reaktionen reagiere. Zu meiner Überraschung und Verzückung z.T. so schnell, dass ich auch schon mal direkt im Anschluss meinen Gegenüber erstaunt um die Bestätigung meines eben Gesagten oder Getanen gebeten habe. Ganz oft passiert, dass ich mein verändertes Verhalten, meine veränderten Einstellungen selber total „cool“ finde und ich geradezu beeindruckt von mir selber bin, welche bis dato gruslig empfundenen Situationen ich inzwischen gut gelaunt und anscheinend spielend meistere.

Ich bin überzeugt von der positiven Wirkung von PBSP. In der Vergangenheit habe ich auch andere

Methoden ausprobiert. Manche fand ich „ganz nett“, andere haben mich im Vergleich zu PBSP geradezu entsetzt! Manche erschienen mir zu Beginn wesentlich angenehmer. Gerade die klassische Verhaltenstherapie fand ich eine Zeit lang super: Da sitzt ein Therapeut, der mir sagt, was richtig ist, der mir sagt, was ich tun soll, der den großen Plan hat, der sich für den ganzen alten Mist nicht interessiert, der mir manches erklärt und oft auch erklärt, dass es da nichts zu erklären gäbe, dass ich einfach machen sollte, was er mir vorgibt. Es war so bequem (die Verantwortung abzugeben)! Allerdings machte mich ziemlich schnell stutzig, dass das angeblich einzig Richtige plötzlich als total falsch eingestuft wurde und komplett andere Anweisungen kamen, nur weil ein, zwei weitere Fakten dazu kamen. Das vorher Richtige wendete sich innerhalb von Minuten in total Falsch! Auch die Tatsache, dass mein Empfinden (z.B. meine Ablehnung gegen das Eine, meine Sehnsucht nach dem Anderen) absolut keine Rolle spielte, machten mich wütend. Ich fühlte mich total übergangen und entmündigt.

Dieser elend mühselige Prozess innerhalb einer PBSP Struktur: die Suche nach MEINEM Richtig, nach meinen Gefühlen, Emotionen, nach einem für mich passenden Antidot, einer FÜR MICH passenden Lösung; erschien mir aus dieser Perspektive ganz anders. Ich erkannte, wie wichtig es für mich ist, selber die Verantwortung zu übernehmen, dass ja letztlich nur in mir selbst alle die Informationen schlummern, die nötig sind, um mein Leben befriedigender zu gestalten! Dass ich gar keinen Außenstehenden haben will, der für mich entscheidet, was für mich richtig oder falsch ist. Dass ich statt dessen lieber einen haben will, der mir hilft, mein in mir schlummerndes Wissen wieder zu wecken, der mir hilft, wieder einen gesunden Zugang zu meinen Emotionen zu finden, der mir hilft, meine vielen Erfahrungen für mich zu nutzen, sie als persönlichen Schatz zu erkennen statt als „unwichtige, zu ignorierende Ansammlung lästiger Vergangenheit, die niemanden interessiert“.

Dank vorangegangener PBSP Strukturen war ich mir in diesem Moment meiner eigenen inneren Rebellion bewusst. Spürte meine eigene Abwehr und Ablehnung gegen die verhaltenstherapeutischen Ideen. Ich spürte einen Trotz, eine bis dato unbekannte Stärke, ein mir Selbst-Bewusstsein. Ich erkannte, was ich dank PBSP bis dahin unbemerkt schon alles erreicht hatte!

Ich hatte die Überzeugung erlangt, dass meine Vergangenheit, meine Erfahrungen, meine Emotionen kein „Müll“ sind, der übergangen, ignoriert, beseitigt werden muss, NEIN, meine Vergangenheit, meine Erfahrungen, meine Emotionen sind ein Teil meiner Person, von mir, machen mich aus, die Einzigartigkeit meiner Persönlichkeit aus.

In dieser Situation fiel es mir wie Schuppen von den Augen, was ich in PBSP Strukturen bereits gelernt habe, was sich alles in mir verändert hatte, wie viel gesünder und selbstbewusster ich anscheinend mein Leben in meine eigenen Hände nehmen kann. Ohne es bewusst zu realisieren, ohne strategische Planung, ohne To-Do Listen, ohne „ich übe jetzt die nächsten 7 Tage gezielt dieses oder jenes Verhalten“, ... es war einfach da, es ist einfach passiert! (Da fällt mir gerade eine Traumatherapeutin ein, die ich wohl zur Weißglut brachte, nachdem Sie mir immer wieder vorschlug: „Ja, Sie müssten halt EINFACH nur ...“ oder „Na, dann lassen sie beim nächsten Mal doch EINFACH ...“ und ich immer wieder erobert erwiderte, sie solle doch bitte das Wort ‚EINFACH‘ weglassen, „denn wenn es für mich so EINFACH wäre, würde ich es ja EINFACH tun oder lassen.

Wie habe ich das erreicht? Mein Pesso-Therapeut erinnerte mich immer wieder daran, dass die Antworten in mir schlummern und er mir auf der Suche nach ihnen als Begleiter zur Verfügung stehe. Insgesamt kannte ich durch PBSP sehr viel Positives: Die Zeugenfigur schenkte mir nach und nach Worte für meine Empfindungen, machte sie mir dadurch zugänglich und ganz wichtig: mit Logik und Verstand nutzbar. Denken braucht Worte! Die Stimmenfiguren weckten in mir die Aufmerksamkeit für den Ursprung meiner Überzeugungen. Blind übernommen? Jahrelang permanent ein-

getrichert bekommen? Selber schlussgefolgert aus persönlichen oder fremden Erfahrungen?

In der alten PBSP-Version lernte ich, mir unangenehme Personen genauer zu betrachten, ihr Wesen in verschiedene Aspekte zu trennen (negativer / bemitleidenswerter/ liebenswerter). So verinnerlichte ich, Menschen aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten und bewusster in unterschiedlicher Weise auf die jeweiligen Aspekte oder Situationen zu reagieren.

Allerdings konnte ich in der alten Version den Antidot, der immer auf die negative Akkomodation nur schlecht annehmen. Heute sind mir aus meiner ersten PBSP-Zeit vor allem die Konfrontationsszenen mit negativen Aspekten in bewusster Erinnerung. Verstanden habe ich aus jener Zeit vor allem, welche Urgewalten im Verborgenen (Unbewussten) eines Menschen toben können, welche Kräfte da am Werk sein können - im Verborgenen selbst oder beim Unterdrücken von unerwünschten Emotionen.

Und warum man sich so müde und erschöpft fühlt, wenn unerwünschte Emotionen doch gar nicht mehr gefühlt werden (weil sie mit kolossalem Kraftaufwand im Unbewussten gehalten werden müssen); wenn eigentlich doch gar nichts da gefühlt ist außer Leere - in einer Depression.

Die Polyvagal-Theorie von Stephen Porges kann meine Erfahrungen mit der alten PBSP-Version erklären: Die Konfrontation mit negativen Aspekten versetzt in den Flucht/Kampf Modus. Tief sitzende Angst und zum Teil der nackte Wille zum Überleben (Überlebensstrategien) werden aktiviert. Die negative Akkomodation lieferte ein Kampferlebnis, sogar mit einem äußerst befriedigenden Erfolgserlebnis. „Leben gerettet! Sogar gesiegt! Statt bislang geflohen (im Außen oder Innen – sprich Unterordnung/ Dissoziation/ usw.)!“ In diesem Modus (Flucht/-Kampf) sei der Mensch allerdings nicht in der Lage zu spielen, oder soziale Stimuli zu verarbeiten, geschweige denn aufzusuchen, wie es in der Interaktion im Antidot essentiell ist. Die Generierung des Antidot würde ich im Zusammenhang mit der Polyvagaltheorie als „spielen“ bezeichnen. Folglich klappt das dann wohl auch nicht mit dem Aufnehmen und Verinnerlichen.

Die aktuelle Version von PBSP wirkte im Vergleich zur 15 Jahre alten Version beim ersten Mal äußerst unspektakulär auf mich. Ich vermisste den (Adrenalin-) Kick, die Dramatik. Musste aber ziemlich schnell zugeben, dass das heutige PBSP mit „einfachen“ Platzhaltern für reale historische Personen, mit Filmen, Filmen in Filmen und mit Prinzipien viel effektiver wirkt. Unter anderem schenkt mir das neue Vorgehen ein Gefühl von Schutz und Geborgenheit. Historische Figuren werden in der Regel nicht mehr in ihren einzelnen Aspekten betrachtet. Die Büchsen der Pandora bleiben quasi zu! Ein innerlicher Wechsel in den Flucht/Kampf-Modus ist nicht mehr nötig. Im Idealfall bleibt man als Klient die ganze Zeit von der ganzen Wucht der alten Szenen verschont. Behält die Lust am spielerischen Experimentieren. Der Therapeut lenkt beim ersten Aufblitzen eines alten negativen Aspekts sofort in Richtung Antidot: Film/ Film im Film/ Bookmark/ Umkehrung in Ideale Eltern. Von dieser sicheren Warte aus konnte ich in der neuen Version den jeweiligen Antidot ganz bewusst wahrnehmen, fühlen, genießen, verinnerlichen.



Bild Nr. 22, 48, 49 und 51 Bildbeschreibung S. 18, 19

Die heimliche Angst, die ich früher für die Strukturarbeit mit negativer Akkomodation mit negativen Aspekten, mit historischen Szenen usw. hegte, war verschwunden. Stattdessen erlebte ich eine richtige (Spiel-) Lust und Vorfreude auf meinen nächsten vereinbarten Strukturtermin. Die verinnerlichten Schlussbilder schenken mir

heute „ganz nebenbei“ im realen Leben die innere Kraft / Überzeugung / Willensstärke mich in realen Situationen zur Wehr zu setzen. Weniger



Bild Nr. 52 Bildbeschreibung S. 19 und Ein Herz S. 19

aus der Motivation heraus „Stell Dich der Angst!“ (= frühere PBSP) sondern eher aus der Motivation „Hey! Stopp! Was soll das?“, „Ich weiß, was gut für mich ist – und das hier bestimmt nicht!“ Ich möchte das gerne eine nachgewachsene gesunde Aggression nennen, die irgendwie einer positiven Quelle entspringt, dem Drang nach Selbstbehauptung und Verteidigung des Guten, Schönen, Angenehmen (in mir selbst). Mit keinerlei Lust am Kampf. Aber dennoch mit einer gewissen spielerischen Freude an der Selbstbehauptung und Verteidigung und auch Austestung meiner Grenzen und Möglichkeiten.

PBSP nährt von innen, bietet Raum zu innerlichem Nach-Wachsen und weckt wieder den Spaß am Leben, am Ausprobieren, reanimiert die kindliche Neugier, verleiht wieder die Fähigkeit, das Leben mit all seinen Hürden, Tücken, Fallstricken in gesundem Maß spielerisch anzugehen, sich wieder auf die Suche zu machen, nach dem Guten, Schönen, Freudigen, Positiven.

Die real erlebten Emotionen während einer Struktur, der Spaß bei dieser Arbeit, der Genuss der Gefühle im Antidot wecken die Lust auf mehr! Sie motivieren, die Prozesse der künstlichen Struktur-Situation im realen Leben zu wiederholen. Mit Sicherheit auch die Vorgehensweise im Verlauf einer Struktur: Emotion erkennen (egal welche auch immer) → Antidot?, Szene austüfeln, aufbauen → Antidot (mit-)erleben, fühlen, verinnerlichen, ... Das stetig gleiche Schema, wie eine Struktur verläuft, verändert quasi „ganz nebenbei“ den persönlichen Umgang mit Problemsituationen. Aus „Festbeißen an Problemen mit „das muss doch irgendwie zu beseitigen/vernichten/lösen sein“ wird ein Loslassen oder

innerer Abstand mit „Ach – ein Problem! Na lass mal sehen, welche Alternative(n) es dazu gibt!“ oder „Ein Problem(chen)! Prima! Da gibt's mit Sicherheit mindestens eine Lösung!“ Auch hier ergibt sich übrigens ein interessanter Kontrast zum früheren Arbeitsstil in PBSP mit historischer Szene und negativer Akkomodation, denn die Vorgehensweise dort nährte eher die Überzeugung: „Ich muss erst leiden und kämpfen, bevor ich etwas Positives bekomme.“ Diesen „Eintrittspreis“ brauche ich bei der neuen Arbeitsweise nicht mehr entrichten.

Dank PBSP finde ich selbst Probleme, für die ich nicht sofort eine Lösung finde, kaum noch erschreckend. Irgendwie ist inzwischen in mir eine Zuversicht entstanden und festgewachsen, dass ich solche Dinge dann auch EINFACH mal stehen lassen kann. Ungelöst! Verwende meine Zeit inzwischen viel lieber auf Dinge (auch Probleme) die mir Antidot-Gefühlserlebnisse in Aussicht stellen oder bewahren helfen. Und vertraue (warum auch immer) darauf, dass sich für das aktuell noch ungelöste Problem schon noch eine Lösung finden wird – wenn nicht wäre jede dafür investierte Zeit (heute, hier, jetzt) sowieso vertane Zeit!

Nach all dem Jubel, dass PBSP so prompt, schnell, zuverlässig, punktgenau, universell wirkt, möchte ich allerdings die z.T. unangenehmen Nebenwirkungen nicht verschweigen.

Je nach Biografie kann zu Beginn der PBSP Arbeit bereits die „Idee der Möglichkeit einer kontaktgebenden Figur“ - als Intervention bei extremen Gefühlen - blankes Entsetzen auslösen. Auch kann es sehr schwierig sein, zu verstehen, was der Therapeut mit all den Figuren bezwecken will (v.a. im Einzelsetting, wo er ja allen Figuren seine eigene Stimme leiht, manchmal sogar auch seine eigenen Arme usw.).

Nach dem jahrelangen Drill, mich ausschließlich auf meine Ratio, meinen Verstand, meine Logik zu konzentrieren und zu verlassen, war es für mich unglaublich schwer, einen Zugang zu meinen Emotionen zu finden und zuzulassen. Außerdem widersprach dies meiner wichtigsten Überlebensstrategie in Extremsituationen: „Bleib cool! Denk nach! Pack das Fühlen weg!“

(Der Fachbegriff dafür ist wohl: Rationalisieren) Folglich wollte ich Fakten, eine kurze knackige To-Do-Liste für die Bewältigung meiner Probleme; meines desolaten Zustandes und kein schwammiges „Fühlen“ und „wenn...gewesen wäre, hätte ... gesagt“, usw.

Es war ein langes, zähes Ringen mit der Zeugenfigur und vor allem mit mir selbst, bis ich diese Botschaften endlich einigermaßen annehmen konnte, bis ich endlich bereit war und anfang, die bezeugten Emotionen auch selbst bei mir wahrzunehmen.

Es war sehr oft ein sehr schmerzlicher Prozess, mir meiner eigenen Emotionen bewusst zu werden. Wie oft kam ich zu dem verstandesmäßigen Schluss: „Kein Wunder, dass ich das verdrängt habe/ das ausgeblendet/ das abgespalten habe!“ Schwierig wurde in der Folge dann auch der Umgang mit dem Phänomen, dass einmal Entdecktes sich nicht mehr so leicht oder sogar gar nicht mehr wegpacken lässt. Altbekanntere Situationen, die ich bis dato mit Rationalisieren, Dissoziieren und was weiß ich noch was gemeistert hatte, trafen und treffen mich inzwischen z.T. mit ihrer kompletten emotionalen Wucht. Bislang verdrängte Emotionen wie Wut, Hass, Schmerz, Verzweiflung, Ohnmacht, Überforderung, Sehnsucht unverblümt zu erkennen und zu spüren, schon mal fast umwerfen oder zu fatalen Schlussfolgerungen verlocken!

Ein ganz spezielles Problem erlebe ich immer mal wieder: Die künstlichen Erinnerungen wirken zum Teil so „echt“ durch die tatsächlich in echt erlebten Emotionen im künstlichen Pessorahmen, dass es manchmal sehr verlockend ist, von ihnen zu erzählen, als wären sie echt. Wie lassen sich die verinnerlichten, angewachsenen, künstlichen Erinnerungen kommunizieren, ohne „gaga“ zu erscheinen? Ohne ewig lang auszuholen und den ganzen PBSP Prozess zu beschreiben? Je öfter ich mich an sie erinnere, je öfter ich mich an ihnen orientiere, desto einfacher geht's durchs Leben. Desto besser wirken sie. In echt.

Literatur:

Servan-Schreiber, David: Die Neue Medizin der Emotion, Goldmann 2006; Porges, Stephen: Neurobiologie der Selbstregulation, 2012, Auditorium DVD

Strukturarbeit – Erfahrungsbericht

Im Juli hatte ich eine Strukturarbeit mit Barbara Fischer-Bartelmann und ich möchte Ihnen die greifbaren Umwandlungen erzählen, die sie in meinem täglichen Leben hinterließ.

Am Anfang dachte ich, ein Problem mit Grenzen zu haben, aber nachdem ich Barbara meine Biographie darstellte, schien uns beiden klar, dass es sich eher um ein „Platz“-Problem handele.

Meine Familiengeschichte ist gekennzeichnet durch den Zwang zu ständigen Bewältigungen von Notsituationen. Über drei Generationen hinweg mussten meine Vorfahren ihr Land wegen Krieg, Hungersnot oder Unterdrückung verlassen.

Als ich auf die Welt kam, war in Algerien Bürgerkrieg. Die Schwangerschaft meiner Mutter lief auf eine sehr bedrohliche Art und Weise ab.

Attentate und unerwartete Bombenanschläge konnten jeder Zeit vorkommen. Der Höhepunkt kam eines Tages in einer Situation, als sich meine Mutter so verzweifelt und schutzlos gefühlt hat, dass sie sich lieber über den Balkon hätte stürzen wollen, als ausgeliefert in den Händen von Algeriern zu sterben.

Meine Geburt verlief nicht reibungslos: mein Atem war beeinträchtigt und letztendlich stellte man fest, dass ich eine Herzmissbildung hatte. Monatlang begleitete mich und meine Eltern diese Todesangst, die ich in meinem Körper verinnerlicht hatte. Ich spürte die Unruhe draußen und drinnen und kämpfte mit meiner Mutter um das/ mein Leben.

Ich war ein Jahr alt, als wir aus Algerien vertrieben und nach der Flucht auch noch in Frankreich als Unwillkommene behandelt wurden. Eine Integration fand für meine Eltern trotz derselben Sprache in Frankreich nie statt. Also wuchs ich mit einem ständigen Gefühl der Nichtzugehörigkeit weder zu Algerien noch zu

Frankreich auf. Ich kannte kein Heimatgefühl und fühlte mich entwurzelt und fremd. Hingegen entwickelte ich eine Begeisterung für fremde Länder, Sprachen und Kulturen und fühlte mich in Flughäfen und Bahnhöfen einfach mehr in Sicherheit. Ich lobte meine Anpassungsfähigkeit und konnte mir nicht vorstellen, dass man ein erfülltes, glückliches Leben an ein- und demselben Platz empfinden könnte.

Der einzige feste emotionale Anker, den ich bei Menschen finden konnte, war der Platz, den ich mir in den Herzen von Freunden erobert hatte und bei meiner Großmutter. Der gemeinsame Nenner war aber: sie lebten alle weit von mir entfernt. Und so wie meine Eltern ihr verlorenes Land idealisierten, idealisierte ich meine Beziehungen.

Von meinen verlorenen, traumatisierten Eltern war kein Trost zu erwarten. Sie waren von ihrer Biographie zu sehr beschädigt und zu sehr ihres Überlebenskampf überlastet, als dass sie sich um den emotionalen Zustand ihrer Kinder hätten kümmern können.

Wenn ich enge Liebesbeziehungen hatte, merkte ich, wie der Kampf um meinen festen Platz Ausmaße annahm, die nichts mehr mit der Normalität zu tun hatten, aber ich konnte diesen Fakt nicht mit meiner Kindheit in Verbindung bringen.

Durch die Strukturarbeit stellte ich fest, dass dieses permanente Unsicherheitsgefühl mit den frühen traumatisierenden Ereignissen meines Lebens zu tun hatte.

Wir stellten uns also zuerst ein ideales Land ohne Krieg vor und ideale Vorfahren, die seit Generationen in diesem Land in Frieden gelebt hätten. Dann kam ein starker Idealer Vater dazu, der sich vor mich und den Rest der Familie mit breit gestreckten Armen in einer Schutzposition hinstellte.

Ich kämpfte zusammen
mit meiner Mutter
um das / mein Leben

Und zuletzt kam meine Ideale Mutter, auf die ich mich in der Fötusposition legte. Selbst der Bauchnabel wurde von der Erweiterung der Idealen Mutter materialisiert.

Wie im Zentrum einer Zwiebelschale, konnte ich mich lange und tief den ruhigen Herzschlägen meiner Idealen Mutter hingeben und den optimalen Schutz dieser idealen Bedingungen endlich auf mich wirken lassen und verinnerlichen... was mich zu einem erleichternden Schluchzen brachte.

Nach der Struktur kam ich sehr entspannt und ruhig nach Hause und die erste Wirkung, die ich deutlich spürte, war, dass ich keinen Bauchkrampf empfand, als mein Partner mir erzählte, dass er in meiner Abwesenheit seiner Ex eine Mail geschickt hatte. Er hatte sie an mich weitergeleitet und bot mir an, sie gleich zu lesen. Ich empfand aber weder Lust noch Drang dazu, was mich sehr wunderte...

Dann kam unsere gemeinsame Reise nach Frankreich Orten, wo ich aufgewachsen war oder, wo ich als Kind Urlaub gemacht hatte. Und da passierten ganz neue positive Empfindungen: ich fühlte mich sehr mit den Leuten vertraut, war sehr entspannt und entdeckte Frankreich mit anderen (versöhnten) Auge.

Gewiss hat die Anwesenheit meines Partners, der auch für diese Orte und Leute schwärmte eine Rolle gespielt, aber ich war einfach sehr gerne dort und bewegte mich viel freier als in Deutschland.

Die Orte, wo ich aufgewachsen war, waren nicht mit positiven Erinnerungen belegt, aber ich konnte es so lassen, wie es war und mir alles zumindest „neutral“ anschauen.

Ich war vor allem berührt, wie mein Partner sich für meine Geschichte interessierte. Zwei weitere Neuigkeiten waren die Sehnsucht nach Frankreich, meinen Schwestern, meiner Sprache, und die Unlust nach Deutschland zurückzufahren... das war für mich ganz neu.

Alles klang sehr nach Versöhnung mit der Vergangenheit, mit einem Teil meiner Wurzeln, und ich glaube sehr, dass das mit unserer Arbeit im Juli zu

tun hatte. Zuletzt war das Wiedersehen mit meiner dementen Mutter in Spanien ein Zeichen dafür, dass sich etwas Wesentliches in mir entwickelt hatte. Seit dem Tod meines Vaters vor zwei Jahren hatte ich sie nicht wiedergesehen und der Abschied von ihr war seinerzeit voller Groll und Verbitterung gewesen.

Ich fürchtete mich sehr vor diesem Wiedersehen, war aber bereit, mich mit all den Konsequenzen damit zu konfrontieren. Mit sehr viel Verständnis und Zärtlichkeit konnte ich sie in meine Armen schließen, was mich selber tief berührte. Ich hätte es vor einem Jahr nicht für möglich gehalten. Ich habe jetzt das Gefühl, dass sich meine tief verankerte Todesangst gelöst hat und dass mein unersättliches und beharrliches Streben nach einem friedlichen Platz, wo ich mich nicht bedroht fühle und endlich in Sicherheit leben kann, wesentlich nachgelassen hat.

Ich arbeite nach wie vor innerhalb meiner Beziehung für meinen gerechten und unbestrittenen Platz... ich ergreife aber nicht gleich die Flucht... Ich kann sagen, dass ich, wenn ich mich ungerecht behandelt fühle, auf meinen Platz bestehen kann, anstatt wie ein Opfer nur die Flucht als Überlebenstrategie zu haben.

Es sind enorme Entwicklungsschritte für mich, und ich bin Barbara dankbar, dass sie mir als eine kompetente und feinfühliges Hebamme diesmal eine sanfte Geburt in einem schönen, friedlichen, idealen Land geschenkt hat.



Zeichnungen von F.W Bild 14, 15, 19 und 21 Bildbeschreibung Seite 18

Angekommen – meine erste Struktur und ihre „Folgen“

Ich hatte meine erste Struktur etwa eine Woche nach einem ganztägigen Einführungsworkshop. Bis zu diesem vorbereitenden Seminar hatte ich vor der Pessotherapie enorme Angst. Die meiste Angst hatte ich davor, der Aufgabe eines Rollenspielers nicht gerecht werden zu können, und davor, dass mich meine Gefühle überwältigen und ich die Kontrolle verlieren könnte. Ich kannte vorher nur analytische Therapien. Und die haben in mir oft sehr große Angst ausgelöst. Während des Einführungsworkshops merkte ich sehr schnell, wie wohl ich mich in dieser Art Therapie fühle. Ich liebe diese spielerische Neugier, mit der ich da arbeiten und experimentieren kann. Nach dem Seminar war ich mutig genug, es zu versuchen. Doch bevor ich mich in ein Strukturwochenende stürzen wollte, bat ich meine Therapeutin um einen Einzeltermin, um mit ihr meine Eindrücke zu besprechen und gemeinsam zu schauen, wie es ab jetzt weitergehen konnte. Das war an diesem Tag, eine Woche später.

Auf eine sehr behutsame und sanfte Weise führte mich meine Therapeutin – während ich ihr von den Gefühlen beim Einführungsseminar erzählte – zu meiner ersten Struktur hin. Ich muss gestehen, ich habe zu Beginn gar nicht gleich mitbekommen, dass ich schon in der Strukturarbeit angekommen war. Als ich am Anfang noch etwas scheu und unsicher, und manchmal mit ein wenig Scham reagiert habe, hat sie mich sehr einfühlsam unterstützt, so dass ich mutiger wurde und mich traute, meinen inneren Impulsen zu folgen. Das geschah dann auf eine so natürliche Weise, wie ich es vorher nicht für möglich gehalten hatte. Meine Reise führte mich geradewegs in die Zeit des ungeborenen Daseins, zu meinen ersten Lebensmonaten im Bauch meiner Mama. Es entstand ein unglaublich tiefes Gefühl des Glücks, zu erleben, wie eine „ideale Mutter“ mit mir als ihrem Baby im Kontakt gewesen wäre.

Ich hatte darüber gelesen, wie leicht so etwas in einer Gruppe möglich ist. Mich hat überrascht, dass es auch in einer Einzelstunde nicht viel schwieriger war. Wir arbeiteten mit Polstern und

Kissen, die meine idealen Eltern darstellten. Und meine Therapeutin lieh ihnen ihre Stimme und später der idealen Mutter auch ihre Hände, so dass ich mit der Idealen Mutter durch „den Bauch der Mama“, dargestellt durch eine Decke und Kissen, in zarten fühlenden und spielerischen Kontakt treten konnte. Was für ein wundervolles Erlebnis!

Das Gefühl des Glücks und der Sicherheit hielt in den folgenden 2 Wochen an. Die Menschen um mich herum spürten so wie ich diese Veränderung in mir. Und sie sprachen mich darauf an. Sie fühlten die innere Ruhe, mit der ich ihnen nun begegnete. Mich brachte kaum mehr etwas aus der Fassung, egal was auch passierte um mich herum.

Etwas in mir hatte sich geordnet, war ruhig geworden und dadurch war Sicherheit entstanden. Als ich das erste Mal nach der Struktur laufen ging, spürte ich das ganz körperlich. Die Bewegung entstand wie von selbst und ich hatte auf einmal ein Gefühl von Zu-Hause-sein. Ich war angekommen in meinem Körper und die Bewegung war die natürliche Folge davon. Diese Harmonie bewirkte eine große Befriedigung und ein Gefühl des Glücks. Gleichzeitig war da eine Lebendigkeit in mir, die sich durch Herumhüpfen und Tanzen ausdrücken wollte.

Inzwischen hat das anfängliche Glücksgefühl nachgelassen und gibt nun allen anderen Gefühlen in mir wieder Raum. Doch es ist nicht verloren gegangen. Es ist für immer in mir drin. Und wenn ich will, kann ich es einfach hervorholen, indem ich mich an die Erfahrung und die Gefühle in der Struktur erinnere. Dann spüre ich wieder die Lebendigkeit und die innere Ruhe in mir.

Es war der erste Schritt auf meinem Weg bei mir anzukommen. Und ich freue mich auf viele weitere....

Ein Therapieprozess in Bildern

Bild Nr. 14 (S. 16) Wochen nach der Maltherapie in der Psychiatrie fing ich zu Hause an zu malen, einfach aus Lust und hatte das Bild mit dem Baum und dem Weg gemalt.

Bild Nr. 15 (S. 16) Das nächste Bild mit dem Mond, war noch eine Rückerinnerung an die Klinik. Etwas sehr Sensibles, einfach was mich da bewegt hat.

Bild Nr. 19 (S. 16) Auch den Saxophonspieler fand ich sehr stimmungsvoll, angenehm. Da wollte ich einfach diese Stimmung einfangen.

Bild Nr. 21 S. 16 Das nächste Bild, was so ein bisschen aussieht wie aus den 60er oder 70er Jahren, das waren zwei Körper – ein männlicher und ein weiblicher sollen das sein – das spiegelt meine Problematik, die ich zu der Zeit mit meiner Frau hatte. Das sollte diese Unmöglichkeit sich nah zu kommen darstellen, in bestimmten Ebenen kam man zusammen, aber in anderen hat es wiederum nicht geklappt.

Bild Nr. 22 (S. 13) Das nächste Bild, ganz schwarz, war sicherlich mein Zustand. Ich kann dazu ein Licht erkennen. Das war sicherlich auch die Hoffnung auf Heilung, Licht, Verständnis oder auch auf Verstehen.

Bild Nr. 43 S. 10 Das Bild im Dunkeln ist mir ganz wichtig. Das habe ich in Pforzheim in der Therapie gemalt, ich habe mir erhofft, ist mir aber nicht gelungen, ein Wunschgedanke. Das jemand kommt und mich aus dem Dunkeln führt, dass jemand kommt mit der Lampe und mich in die Freiheit führt. Leider ist dieser Wunschgedanke nicht erfüllt worden. Das ist mir Gott sei Dank bei dir vergönnt gewesen. Aber das Bild habe ich damals als Wunsch der Hoffnung gemalt.

Bild Nr. 48 (S. 13) Dann das nächste Bild ist der Tisch mit dem verschütteten Glas. Das hat mich sehr stark inspiriert, das fand ich ganz interessant. Die Bilder von der Kindheit, vom Leben, von den Wurzeln, von der Liebe, von der Familie. Dieses verschüttete Glas färbt eigentlich die um. Schade, jetzt habe ich den Faden verloren, dazu kann ich jetzt gar nichts sagen. Fand ich aber damals sehr schön.

Bild Nr. 49 (S. 13) Der Mann mit seinem Riesenrucksack. Das ist sehr schwierig. Das ist eigentlich so das riesen Paket, das ich tragen musste und das war ein großes Paket. Das wollte ich einfach noch mal darstellen, dieses Riesenpaket. Das war übrigens schon zu der Zeit, wo ich bei dir in Therapie war.



Bild Nr. 50 (links) Jetzt wird's bunt und schön. Das ist Sonne und Mond. Das war nach einer der ersten geglückten Strukturen. Das sollte einfach das Haus, wo mein Vater früher Kind war, sein und einfach mit dem Wunsch, dass mein Vater mit seinem Bruder glücklich spielt. Dass mein Vater dort auch einen Vater hat, der mit eingeschränkten Armen über ihn wacht, dort auf ihn aufpasst. Eine gute Mutter im Hintergrund des Hauses. Und dann vielleicht im Schatten – ich vermute es, weiß es ja nicht mal – ob da Geschwister sind. Das wollte ich eigentlich auch noch mal darstellen. Und natürlich über alles wachend – über alles - Sonne und Mond. Mit unter auch, weil die den stärksten Eindruck dieser Göttlichkeit haben, die ich eigentlich dadurch gefunden habe. Also ist schon sehr beeindruckend. Wunderschönes Bild für mich.

Bild Nr. 50

Ein Therapieprozess in Bildern

Bild Nr. 51 (S. 13)

Das nächste Bild ist auch nach einer Struktur gemalt worden. Das sind einfach mein Idealer Vater und meine Ideale Mutter. Ich weiß es noch ganz genau, wenn ich das jetzt sehe. Wo ich gesessen habe, wo die Kissen waren, wo mein Vater und meine Mutter gelegen sind. Und dass da einfach diese Liebe, diese Harmonie, Vater und Mutter glücklich vereint. Ich fand das fantastisch. Wenn ich jetzt rede, merke ich auch, wie sehr mich das berührt, wie wunderschön dieses Gefühl ist, seinen Vater und seine Mutter liebevoll auf dem Bett zu sehen. Der Vater vor allen Dingen leicht aufrecht, die Mutter mehr liegend, also eher verträumt. Fand ich sehr schön diese Struktur und jetzt auch dieses Bild. Für mich wunderschön.

Bild Nr. 52 (S. 13)

Jetzt geht's dem Ende zu. Das kommt leider nicht ganz raus, das Bild, denn der Oberkörper ist etwas gelb und der Hintergrund ist dann schwarz. Die ausbreitenden Arme von dieser Person oder was es auch immer ist, haben im Schatten eher die Farbe von Flügeln, die man ja eher dem Engel zuspricht. Das sollte von mir so eine Symbolisierung sein, dass jemand, der die Arme offen hält, dass jemand der einen umarmt, das ist schon etwas Engelhaftes, etwas Wunderschönes.



Bild Nr. 53

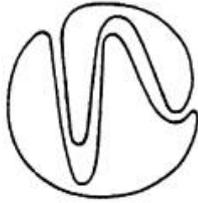
Bild Nr. 53 (links)

Das nächste ist sicherlich das Eindruckvollste für mich. Das ist eigentlich das letzte Bild, das ich bisher gemalt habe. Das ist einfach ein Kind auf einer Brust von jemandem, es ist eine Person, mit großen Armen, wo das Kind sich unendlich geborgen fühlt, wo es drin liegt. Das ist für mich wunderschön gewesen, denn es ist kein Vater oder ein Mensch. Diese haltenden Hände sind eher etwas Göttliches für mich, also nichts Menschliches für mich. Das Kind soll auch - obwohl es einen Körper hat wie ein Kind und ein Gesicht wie ein Erwachsener – ich habe mich dort gesehen. Ich habe

mich eigentlich dort geborgen gefühlt in den Armen Gottes. So habe ich das für mich gesehen. Das befriedigt mich unendlich. Als dieses Bild entstanden ist, das ist so schön für mich. Immer wieder erinnere ich mich mit unendlichem Glück und Freude daran, einfach auch geborgen zu sein. Das sind Sachen, die ich nach der einen Struktur, nach der Therapie allgemein, ganzen holes gemalt habe, als diese und roles erledigt waren, wo alles aufgeräumt war. Konnte ich zum ersten Mal diesen Faden finden, einfach auch geliebt zu sein, auch von Gott geliebt zu sein. Also wunderschön.

Ein Herz (S. 13)

Das letzte Bild dieses Herz ist glaube, ich mittendrin. Das habe ich gerahmt. Da hatte meine Frau die Idee gehabt, dieses Herz zu malen. Da habe ich ihr einfach ein schönes, großes Herz gemalt, das war mich ganz wichtig.



Tätigkeitsbericht

1. Personelles und Entwicklung
2. Fort- und Weiterbildung
3. Bulletin

1. Personelles und Entwicklung

Auf der letzten Mitgliederversammlung am 29.03.2014 schied die 1. Vorsitzende Dr. Regina Meks Mattes aus. Für den Vorstandsvorsitz wurde als 1. Vorsitzende angenommen Dr. Agnes Friederici (Grefrath bei Krefeld). Als neue Schriftführerin wurde Ruth Dalheimer in den Vorstand gewählt und löst damit Katharina Taeger ab, die sich für diese Aufgabe als Stellvertreterin zur Verfügung stellt.

Barbara Fischer-Bartelmann bleibt weiterhin zuständig für die Weiterbildung, Öffentlichkeitsarbeit und Homepage, und übernimmt auch die Bulletin-Arbeit, da Diethelm Chinnow sich aufgrund seines Umzugs nach Berlin dafür nicht mehr zur Verfügung stellt. Petra Fuchs bleibt als 2. Vorsitzende für die Mitorganisation der Ausbildung, Finanzen und Mitgliederverwaltung zuständig.

Helmut Wetzel bleibt zuständig für Ethikfragen. Als Revisorinnen stellen sich Dr. Meks Mattes und Gertraude Franz zur Verfügung.

Allen sei an dieser Stelle herzlich für ihre Arbeit und Engagement gedankt.

Auf dieser MV wurden die Mitgliedsanträge von Ellen Günther und Marietta Bäumer einstimmig angenommen, Marilies Pollmann-Köhler wurde als förderndes Mitglied in die PVDS/PVSD aufgenommen.

Herzlich Willkommen!

Wir freuen uns, folgende Aufnahmeanträge hier bekannt geben zu dürfen, über die satzungsgemäß am 28.03.2015 abgestimmt wird:

Bernadette Krawinkel-Braun

Nicole Matzner

Verena Hasse

Dr. Wolfgang Wirth

Jörg Wahl

Christa Wahl

Dorothe Müller.

Ausgeschieden ist Frau Dr. Bleichner.

Die nächste MV findet am 28.03.2015 in Freiburg, Praxis Katharina Taeger, statt. Almut Roth wird aus diesem Anlass eine Fortbildung mit dem Thema:“ das verlorene Antidot“ anbieten.

In Folge des Vorstandswechsels hat es eine Fülle an zusätzlichen administrativen Aufgaben gegeben. Innerhalb des Vorstands wurde entschieden (aufgrund behördlicher Nachfragen), dass die Geschäftsräume des Vereins in Zukunft bei Petra Fuchs, als zuständige Kassenwartin, in Bad Schönborn, sein sollen. Diese Maßnahme wurde notwendig, um auch zukünftig einen aufwändigen Schriftverkehr zwischen dem Amtsgericht Freiburg und den jeweilig zuständigen Finanzämtern sowie dem Vorstand zu verhindern. Zuständiges Finanzamt wird ab jetzt das Finanzamt in Bruchsal sein.

2. Fort- und Weiterbildung

Das laufende 10. dreijährige PVSD/PVDS-Training mit Al Pesso, Lowijs Perquin und Barbara Fischer-Bartelmann geht im Herbst 2015 in die Evaluation. Die Mitglieder sind sehr engagiert und treffen sich regelmäßig zur Intervision, nach Mitteilung von Barbara Fischer-Bartelmann ist der Stand der Fähigkeiten beachtlich.

Zur Zufriedenheit aller findet seit Beginn 2014 die Ausbildung in Freiburg statt (Praxisräume des Ehepaares Wahl: herzlichen Dank!), da die Mehrzahl der Trainees von dort kommt.

Vom 31.10 – 02.11.2014 fand mit regem Anklang in Freiburg zur Supervision und Zertifizierungsvorbereitung ein Workshop mit Lowijs Perquin statt, koordiniert von Marcus Aronica; herzlichen Dank!

Dabei wurden auch überarbeitete und auf den neuesten methodischen Stand gebrachte Zertifizierungskriterien/Evaluationskriterien für TherapeutInnen und SupervisorInnen besprochen, die im nächsten Bulletin veröffentlicht werden.

Einen Nachfolgeworkshop mit Barbara Fischer-Bartelmann gibt es 17.-19.7.2015.

Im Herbst 2014 wurde über das PBSP-Institut von Michael Bachg ein Supervisorentraining für 2015 – 2016 ausgeschrieben (Ausbildung zum „international zertifizierten PBSP-Therapeuten“ und „PBSP-Supervisor“). Trainer werden sein: Albert Pesso, Dr. Lowijs Perquin, Michael Bachg, Barbara Fischer-Bartelmann und Leonhard Schrenker.

Ab 2016 soll die 11. dreijährige Ausbildung der Pesso-Vereinigung mit Albert Pesso und Barbara Fischer-Bartelmann in der Umgebung von Heidelberg oder Freiburg stattfinden. Die Ankündigung mit Anmeldeschluss zum 31.12.2015 ist hinten in diesem Heft abgedruckt, bitte weitersagen!

Unabhängig von der Pesso-Vereinigung gibt es weitere Ausbildungsgelegenheiten in PBSP gibt es in Osnabrück und München, jeweils aktuelle Informationen finden Sie im Netz direkt bei den Veranstaltern:

<http://www.mbachg.de/bildung.php> und <http://cip-akademie.de>

Darüber hinaus bietet Toni Walter weiterhin offene Workshops mit Albert Pesso in Freiburg an: www.Pesso-Seminare.de.

3. Bulletin, Öffentlichkeitsarbeit:

Mit der Vorbereitung dieses Heftes verabschiedet sich Diethelm Chinnow in den wohlverdienten Ruhestand, auch vom Bulletin. Seit dem Heft 14-15 im Jahr 2011 hat er sich in der Redaktion engagiert, mit viel Liebe und Mühe das Layout gemacht, und besonders das Thema von Heft Nr. 17 „Kriegskinder und Kriegsenkel“ war ihm ein Herzensanliegen. Wir danken ihm herzlich und wünschen ihm in seiner neuen Heimat ein glückliches Ankommen und alles Gute! Für dieses Heft ist uns Sabine Berger eine neue professionelle Hilfe beim Layout, willkommen! Weiterhin sind alle LeserInnen herzlich eingeladen, Rückmeldungen, Themenvorschläge und Artikel zu kommenden Ausgaben beizutragen!

Anlässlich des 85. Geburtstages von Albert Pesso gratulierte die Vorstandsvorsitzende Agnes Friederici Al persönlich (im Namen des Vorstands) und überreichte ihm einen Kalender von Deutschland („Deutschland – ein Märchenland“).

An dieser Stelle sei auf die sehr beachtenswerte Veröffentlichung des Aufsatzes von Smikalla-Weier, Bärbel und Günther Weier hingewiesen, aus Anlass des 85. Geburtstags von Al (Deutsches Ärzteblatt, PP 13, Albert Pesso: Bericht von der Wahrheit der Existenz).

Als weiteres Vorhaben des Vorstands ist erwähnenswert, dass Schritte unternommen werden sollen, die Münchener Arbeitsgruppe und die PVDS/PVSD mehr miteinander zu verknüpfen. In diesem Sinn haben erste Kontakte zwischen Dr. Friederici und Herrn Schrenker stattgefunden.

Für die Richtigkeit meiner Angaben

Dr. Agnes Friederici

Die neuen PVDS – Vorstandsmitglieder stellen sich vor



1. Vorsitzende Dr. med. Agnes Friederici

Lommet 8, 47929 Grefrath

Email: afrigref[at]web.de

Studium der Medizin in Bonn und Aachen in den 1970iger Jahren und nachfolgend Approbation.

1974 Promotion zum Thema „Zum Stellenwert der sogenannten Körpermißempfindungen bei Spätschizophrenen“.

Facharztausbildung an der Universitätsklinik Düsseldorf (Neurologie) und der LVR-Klinik Viersen (Psychiatrie) zur Ärztin für Neurologie und Psychiatrie.

Seit 1975 Berechtigung zum Führen der Zusatzbezeichnung Psychotherapie.

1988 – 1992 Ausbildung zur PBSP-Therapeutin in Basel mit Albert Pesso (3. Ausbildungsgruppe)
Seit 1983 in eigener kassenärztlicher Praxis als Ärztin für Neurologie und Psychiatrie niedergelassen, seit 1993 als ärztliche Psychotherapeutin.



Ruth Dalheimer

Schriftführerin, seit 2014 im Vorstand

Geb. 1955, verheiratet, 3 erwachsene Kinder, 1 Enkelkind

Ergotherapeutin

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Transaktionsanalytikerin

Systemische Paartherapeutin

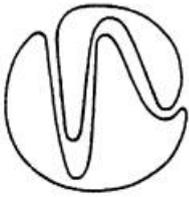
April 2011 Abschluss der 3-jährigen Ausbildung in der Pesso-Psychotherapiemethode in Freiburg

Seit 2011 Supervisionsgruppe Almuth Roth-Bilz

Beruflicher Weg:

10 Jahre lang arbeitete ich als Ergotherapeutin mit Schwerpunkt Pädiatrie in freier Praxis und schulischen Einrichtungen. Nach meinem transaktionsanalytischen Abschluss erfolgte eine mehrjährige Tätigkeit in sozialen Arbeitsfeldern (Jugendamt, Diakonie). Seit 2004 arbeite ich in eigener privater Praxis in Nagold. Pesso-Therapie wende ich sowohl im Einzelsetting als auch in Gruppen an.

Die Methoden von PBSP erlebe ich als reichen Schatz in der Landschaft der therapeutischen Methoden und Ansätze. Nach wie vor berührt und beeindruckt mich in der Arbeit mit Klienten und in der Erfahrung eigener Strukturarbeit die hohe Wirksamkeit dieser Methode. Von daher engagiere ich mich gerne in der Vorstandsarbeit und hoffe durch mein Engagement zur weiteren Verbreitung der Pesso-Methode beitragen zu können.



Elfte dreijährige Pesso-Weiterbildung im Raum Heidelberg/Freiburg

In Fortsetzung der von Martin Howald in Basel begonnenen und von Almuth Roth-Bilz in Freiburg fortgeführten Weiterbildungstradition in der Pesso-Vereinigung Schweiz-Deutschland (PVSD) beginnt im Jahr 2016 eine neue dreijährige Weiterbildung im Raum Heidelberg (je nach Bedarf in Freiburg).

Sie besteht aus einem einjährigen **Grundtraining** und einem zweijährigen **Aufbautraining** gemäß dem Internationalen Curriculum des Psychomotor Institute.

Trainer: Al Pesso (USA) und Barbara Fischer-Bartelmann (D)

Assistenz und Übersetzung der Vorträge (bei Al Pesso): Barbara Fischer-Bartelmann
Kurs Sprache ist Englisch (bei Al Pesso) und Deutsch (bei Barbara Fischer-Bartelmann)

Teilnahmevoraussetzungen:

Diese Weiterbildung richtet sich an Ärzte und Psychologische Psychotherapeuten. Das erste Jahr steht auch anderen Berufsgruppen offen, die im beratenden Bereich arbeiten, wie Sozialarbeiter oder Sozialpädagogen. Am Ende des ersten Jahres werden die Trainer mit den Teilnehmenden eine Evaluation durchführen und gemeinsam über eine Weiterführung entscheiden.

Weiterbildungsinhalte im ersten Jahr:

Theoretische Einführung mit Demonstrationen, Übungen zur Körperwahrnehmung, Verstehen von Körperreaktionen und Körperimpulsen und Deutung dieser Impulse als Informationsquelle, Sensibilisierung für eigene Körperreaktionen und Körperimpulse (Gesichtsausdruck, Körperhaltung, Bewegungen, Stimmmodulation), Erlernen neuer Interventionen auf der Erfahrungsebene sowie auf der technischen Ebene in Zweier oder Kleingruppen, Strukturen, Video Feedback und Supervision der eigenen Arbeit.

Kosten und Termine:

Das Training wird durchgeführt für mindestens 15 Personen. Die Teilnehmerzahl ist zugunsten der Ausbildungsqualität begrenzt. Die Kosten für das erste Jahr betragen 1.885 Euro, (inkl. Anmeldegebühr) können sich allerdings bei mehr als 15 Teilnehmern um bis zu 120 Euro reduzieren. Darin enthalten sind Weiterbildungsunterlagen, Arbeitsmittel und Organisationskosten und die folgenden Ausbildungsmodule:

- | | |
|---|------------------------|
| 1. Modul mit Albert Pesso | 26. 02. – 01. 03. 2016 |
| 2. Modul mit Barbara Fischer-Bartelmann | 02. – 05. 06. 2016 |
| 3. Modul voraussichtlich mit Al Pesso | 24. – 27. 11. 2016 |

Verbindliche Anmeldungen und Anzahlung der Anmeldegebühr (80,00 Euro) bis spätestens 31.12.2015. Für die Veranstaltung wird wieder die Akkreditierung durch die Psychotherapeutenkammer Baden-Württemberg beantragt; pro Tag gibt es mindestens 12 Weiterbildungspunkte.

Die Ausbildung wird durchgeführt vom Psychomotor Institute. In dessen Auftrag erhalten Sie Informationsmaterial zur Einführung in die PessoTherapie, (Grundlagen und Zielgruppen, ausführliches Curriculum, Ausbildungsinhalte und Literaturhinweise) sowie Termininformationen, Ausschreibung und Anmeldebogen.

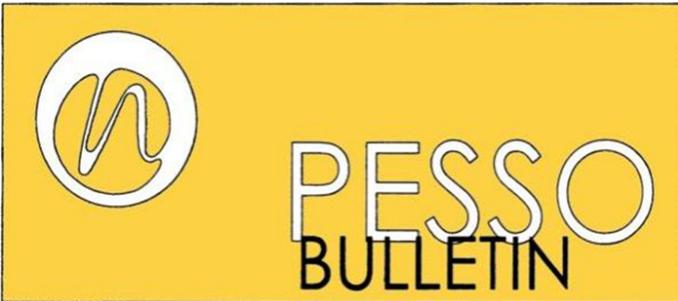
Bitte senden Sie Ihre Anmeldung an die Organisatorin dieser Ausbildung:

Petra Fuchs Petra.Fuchs_pbsp[at]gmx.de, Brahmstr. 31A, 76669 Bad Schönborn

Inhaltliche Fragen beantwortet Barbara Fischer Bartelmann: 06221 - 894 67 80

Impressum

PESSO-PSYCHOTHERAPIE, englisch: PBSP, PESSO BOYDEN SYSTEM PSYCHOMOTOR, ist eine von Albert Pessa und Diane Boyden Pessa begründete Methode der Psychotherapie und der Persönlichkeitsentwicklung.



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

Frühere Beiträge aus Pessa Bulletins können teilweise unter www.Fischer-Bartelmann.de eingesehen werden oder per mail von [dormann.psyh\(at\)bluewin.ch](mailto:dormann.psyh(at)bluewin.ch) nachbezogen werden.

- Psychomotorische Inszenierung und Psychoanalyse
- Trauma-Therapie nach Albert Pessa
- Pessa-Psychotherapie und Transaktions Analyse
- Pessa-Psychotherapie und Babytherapie
- PBSP in der Paartherapie
- PBSP und Imagotherapie
- Pessa- Einzelpsychotherapie
- Bühnen des Bewusstseins (über microtracking)
- Erinnerung und Bewusstsein (Albert Pessa)
- Werden wer wir wirklich sind (Albert Pessa)
- Holes in Roles (Löcher im Rollengefüge der Familie)
- Umgang mit Widerstand in der Pessa Psychotherapie

Der Vorstand der Pessa-Vereinigung:

Dr. med Agnes Friederici
Lommet 8
D- 47929 Grefrath
Vorsitzende
[afrioref\[at\]web.de](mailto:afrioref[at]web.de)

Barbara Fischer-Bartelmann
Köpfelweg 58
D-69118 Heidelberg
Ausbildung, Öffentlichkeitsarbeit,
Redaktion, Pessa Bulletin
[barbara.fischer-bartelmann\[at\]t-online.de](mailto:barbara.fischer-bartelmann[at]t-online.de)

Petra Fuchs
Brahmsstr. 31A
D- 76669 Bad Schönborn
Kassenwartin, Organisation Ausbildung
[Petra.fuchs_pesso\[at\]yahoo.de](mailto:Petra.fuchs_pesso[at]yahoo.de)

Ruth Dalheimer
Wörthstr. 11
D-72202 Nagold
Schriftführerin
[ruth\[at\]ruth-dalheimer.de](mailto:ruth[at]ruth-dalheimer.de)

Helmut Wetzel
Fritz-Fischer-Str. 5
D-79379 Müllheim
Ethikkommission
[hwetzel11\[at\]gmx.de](mailto:hwetzel11[at]gmx.de)

Offene Workshops:

Toni Walter
Schlossplatz 24
D-77933 Lahr
[toni.walter\[at\]t-online.de](mailto:toni.walter[at]t-online.de)