



PESSO BULLETIN

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

www.pvds-pvds.de

Nr. 20 / März 2019

EDITORIAL

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

das letzte Heft, Bulletin Nummer 19, war dem traurigen Abschied und der Würdigung der Lebensleistung unserer großen Lehrer: Al PESSO, Diane Boyden-Pesso und Lowijs Perquin gewidmet. In diesem Heft gibt es nun eine kleine Nachlese zu diesem Thema von Tilmann Moser: „Albert PESSO, ein therapeutischer Riese“, Vortrag gehalten auf der Tagung der PESSO-Vereinigung 2018 in Freiburg.

Daneben möchten wir aber die bewährte Tradition fortführen, uns mit den Theorien und der Praxis der PESSO-Methode in wissenschaftlichen Berichten und Erfahrungsberichten weiter auseinanderzusetzen. In der Folge findet Ihr dazu Artikel unserer Mitglieder, die sich mit so wichtigen Themen wie dem Umgang mit Scham (Almuth Roth-Bilz) oder auch möglichen Handlungsanweisungen für die Praxis (Agnes Friederici) beschäftigen. Da viele unserer Mitglieder auch noch über Ausbildungen in anderen Methoden verfügen, ist es ein besonderes Anliegen, hier vergleichende Überlegungen zu den zu Grunde liegenden Konzepten und auch zur Wirksamkeit anzustellen (Christina Stalder). Wir wünschen euch beim Lesen und der Auseinandersetzung mit der Methode viel Spaß.

Euer Vorstand

Dr. med. Agnes Friederici und Erika Hubbuch

INHALT

Nachlese: Tilmann Moser: Albert PESSO, ein therapeutischer Riese	2
Almuth Roth-Bilz: Der Umgang mit Scham in der PESSO-Therapie	3
Christina Stalder: Rolle und Identität zweier therapeutischer Ansätze	13
Agnes Friederici: "Der alte Weg" oder Welche dieser Elemente sind auch heute noch sinnvoll in der Therapeutischen Praxis einzusetzen?	21
Information aus der PESSO Vereinigung	29
Impressum	30

Albert Pesso, ein therapeutischer Riese

Als ich in Basel meine erste „Struktur“ bei ihm machte, geschah ein Unglück: einerseits war ich, in einer depressiven Krise, voller wundergläubiger Hoffnung nach langem scheuen Zuschauen bei seiner Arbeit, er könnte ein Wunder bei mir bewirken. Er hat ja später einmal bekannt, er sei viel zu lange beim „miracle business (Wunder bewirkten) geblieben. Und doch war ich so resigniert, dass ich meinen Anfangstext vor seinem freundlichen Blick so begann: „I fear it will become a failure.“ Er verharrte zunächst still, um sich zu fassen, dann sagte er: „Ich mache mit Ihnen keine Struktur, Sie wollen mich auflaufen lassen.“ Ich war gelähmt vor Enttäuschung, er sah es, wich von seinem inneren Kanon ab, nie einen Klienten selbst zu berühren, umarmte mich und sagte, es tue ihm leid. Erst sehr viel später gestand er mir, er sei angesichts meines resignierten Blicks, den er als streng kritisch erlebte, in eine Spontanübertragung auf seinen älteren, entwertenden Bruder verfallen und sei zurückgeschreckt. Diese Offenheit hat mich später sehr berührt und legte mit die Basis für eine tiefe Freundschaft. Meine folgenden Strukturen im Zuge der Ausbildung verliefen nicht sehr positiv, wir waren beide zu erwartungsvoll und befangen nach der Katastrophe. Nur die letzte hat mein Körpererleben befreit: es war eine Struktur über mein Geburtstrauma: Ich wurde erst nach dreitägigem Kampf von einer harten Zange befreit. Er steckte mich noch einmal in den Bauch meiner Mutter, ließ acht Teilnehmer mit den Händen einen potentiellen Austrittskanal bilden mit dem Auftrag, sie sollten meinem Geburtsdrang am Kopf mit den Händen entgegenarbeiten. Ich geriet sofort in Panik und

Todesangst. Aber der Austritt gelang in einem verzweifelten Kampf, ich sah ermattet Licht und wurde liebevoll gehalten.

Das hat mein elendes Körpergefühl, lange gelähmt und oft starr, dauerhaft verlebendigt und hat mich seither getragen, nachdem ich in frühen Jahren vergeblich versucht hatte, ihn durch Leistungssport lebendig zu machen.



„Miracle business“ nannte er die Phase, wo er noch stolz war, mit seiner Methode rasch Gefühls-explosionen hervorzurufen, bis er leicht beschämt zu vorsichtigeren Methoden übergang, vor allem mit der subtilen Beobachtung winziger Gesten und der Mimik, um auch herauszufinden, wie stark die Bereitschaft, aber auch die Ich-Stärke waren für eine Struktur. Jedenfalls aber war ich sofort bereit, sein Buch „Experience in action“ zu übersetzen. Er hat es mir lange gedankt, weil der Text für ihn ein Fenster nach Europa, zuerst in die Schweiz, dann nach Deutschland öffnete, nach langem Zögern als Jude hier zu lehren. Später bin ich mit einem Freund auf seine große Anlage gefahren in Franklin und habe seine Arbeit gefilmt, zusammen mit seinen Kommentaren verschriftlicht, und es wurde das Buch „Strukturen des Unbewussten“ daraus.

Ich habe viel und dankbar von ihm gelernt, vor allem von seinem wachen Beobachtungsblick, seiner Einfühlung, seiner Unerschrockenheit auch vor den archaisch heftigsten Gefühlen, die in der Phantasie und in der ängstlichen

Anstrengung der Dauer-Abwehr omnipotent geworden waren. Seine Methode der „Limitierung“ hat auch mir geholfen, mich an emotionale Stürme heran zu wagen, die in der reinen Übertragungsarbeit gar nicht auszuhalten gewesen wären.

In unserer Freundschaft haben wir uns später viel Privates erzählt, haben wechselseitig teilgenommen an unserem Leben, Erfolgen und Niederlagen, haben bei jedem seiner Lehraufenthalte in Freiburg zwei Mal im Jahr miteinander getafelt, bis ich ihn spät ins Hotel zurückbrachte. Da ich in meiner „körper-analytischen Praxis“ selbst viel mit Berührung und ohne Angst vor bedrohlicher Übertragung und Gegenübertragung arbeitete, gerieten wir auch in freundschaftlichen Streit, wenn er sagte, ob ich keine Angst hätte vor den strafrechtlichen

Gefahren von Übergriffen und Missbrauchsanklagen, die in den USA einige ungeübte Schüler betroffen hatten, und ob ich mir über die hohen möglichen Wiedergutmachungszahlungen im Klaren sei. Er hatte wohl eine ähnliche Angst wie ehemals Freud, dass seine Methode endgültig, und auch durch mich, diskreditiert werden könnte.

Mit eiserner Disziplin, mit der er täglich seine Körperübungen „vor Dienstantritt“ machte, hat er vermutlich seinen Tod noch hinauszögern können, bis er trotz Überarbeitung und weltweiten „Missionsreisen“ doch endgültig ermattet war. Er bleibt mir ein leuchtendes Vorbild, auch wenn ich ihn nicht einfach nachahme, sondern ihn integriert habe in meine Form der Therapie.

Der Umgang mit Scham in der Pesso-Therapie

Al Pesso erwähnt in seinen Schriften Scham im Zusammenhang mit Trauma, lässt uns aber sonst in seiner Theorienbildung, was Scham ist, wodurch sie ausgelöst wird, und wie man als Pesso-Therapeut im Antidot damit arbeitet, weitgehend im Stich. Zwar arbeitet er in seinen Strukturen genial mit Scham, hinterlässt aber kein theoretisches Konzept, das Anleitung gäbe, um mit Scham zu arbeiten. Die psychoanalytischen und soziologischen Theorien zur Scham helfen dem Pesso-Therapeuten auch wenig, um dem Umgang mit Scham in der Therapie und vor allem dem Finden eines adäquaten Antidot gerecht zu werden. Was hätte es als Antidot gebraucht, damit dieser Mensch sich nicht so hätte schämen müssen? Eine schützende Figur? Manchmal ja, und manchmal eben nicht.

Lassen Sie mich mit einem Beispiel beginnen: Didier Eribon, ein französischer Soziologe, beschreibt in seinen Büchern „Gesellschaft als Urteil“ und „Rückkehr nach Reims“ seine quälende Scham über seine Herkunft aus dem Arbeitermilieu: „Ich schämte mich meiner sozialen Herkunft“... „Ich schämte mich, dass ich mich meiner Mutter schämte...Sich seiner eigenen Scham zu schämen genügt nicht, diese auch zu vertreiben“ (Gesellschaft als Urteil, S.70ff). So gut es ging, versuchte er seine Herkunft zu verbergen. Sein Bruder dagegen, der immer im Arbeitermilieu geblieben war, wäre nie auf die Idee gekommen, sich seiner Herkunft zu schämen. Was würden wir in diesem Fall in der Pesso-Therapie mit einer schützenden Figur anfangen?

Scham und Zugehörigkeit

Scham ist ein Gefühl, das ausgelöst wird, wenn ich Angst habe, zu der jeweiligen Gruppe, zu der ich gehören möchte, nicht dazuzugehören. Es ist ein überlebenswichtiges Bedürfnis einer Gruppe anzugehören. Schon Aristoteles definiert den Menschen als ein „Zoon politikon“, ein „soziales Wesen“. Ein einzelner kann, zumindest stammesgeschichtlich gesehen, alleine nicht überleben. Er ist dem Tod geweiht. Und genauso kann sich Scham anfühlen. Man möchte im „Boden versinken vor Scham“, man „schämt sich zu Tode“. Das Mitglied einer Affenhorde, das von der Horde verstoßen wird, weil es sich nicht an die Regeln gehalten hat, ist dem Tod geweiht. Zudem haben Ethnologen zu Beginn der 20. Jahrhunderts mehrfach folgendes beschrieben: Hat ein Stammesmitglied eines indigenen Stammes gegen eine soziale Regel verstoßen und der Medizinmann hat ihn mit einem Fluch belegt, so stirbt dieser Mensch innerhalb kürzester Zeit. Es handelt sich um den sogenannten Voodoo Tod. Aber auch hier hat unsere Biologie eine Schutzfunktion: dieser Tod ist ein „sanfter Tod“, ein Vagus-Tod wie ihn der Physiologe Cannon beschrieben hat in der Situation der Ausweglosigkeit. Der Nervus Vagus nimmt so stark Überhand, so dass der Herzschlag des Tieres (Experimente mit Ratten in einer ausweglosen Situation) erlischt.

Ich schäme mich, wenn ich Angst habe, mein Gesicht zu verlieren und damit meine Würde in dieser spezifischen Gruppe, auf die ich mich beziehe, der ich angehöre oder angehören möchte. Regeln, Normen, Erwartungen der anderen definieren, was man zu tun hat und was man nicht zu tun hat, was sich „gehört“ und was sich „nicht gehört“.

Aber wer macht die Regeln? Wer bestimmt, was man tut und was man nicht tut, wie man sein soll und wie man nicht sein soll, wie man „richtig“ ist und wofür man sich schämen sollte. Eine häufige Antwort ist: „das tut man nicht. Das war schon immer so“.

Die soziale Ordnung schafft Sicherheit und Stabilität. „Wir alle unterliegen dem Einfluss der sozialen Ordnung. Diejenigen, die immer alles fein säuberlich «geregelt» haben wollen und die überall um den «Sinn» und den «Halt» des Ganzen besorgt sind, können sich auf die Kraft der Normen verlassen, die sich in unser Bewusstsein einschreiben, weil wir sie zusammen mit den Regeln der sozialen Welt erlernen. Dass wir diesen Normen verhaftet bleiben, liegt auch an der Scham oder Schande, die wir empfinden, wenn das Milieu, in dem wir uns bewegen, mit der rechtlichen und politisch sanktionierten Ordnung nicht übereinstimmt“. (Eribon, Rückkehr nach Reims, S.63)

Soziale Regeln

sind nicht allgemeingültig, sondern je spezifisch, für die jeweilige Gruppe gültig. Bevor man ins Ausland fährt, sollte man sich die Verhaltenskodizes der anderen Länder aneignen. In China ist es hochnotpeinlich sich bei Tisch zu schnäuzen. Bei uns, anders als zu Luthers Zeiten, ist es hochnotpeinlich am Tisch und in Gegenwart anderer zu rülpsen oder gar zu f.... Was in der einen Gruppe erlaubt, gar erwünscht ist, ist in der anderen Gruppe nicht erwünscht, gar verboten. In der einen Gruppe muss man sich schämen, wenn man XY macht, in der anderen Gruppe ist man bei genau dem gleichen XY ein Star. Schöne Beispiele finden wir hierfür bei dem Ethnologen Bernatzig, der 1927 mit einer Expedition den Nil hinauf fuhr. Bei verschiedenen Stämmen der „Nilneger“ (das war der damalige, übliche Sprachgebrauch) die durch die dazwischenliegende, ihnen unüberwindliche Wüste keinen Kontakt hatten – wurde das gleiche Verhalten diametral entgegengesetzt bewertet: Wenn eine jungen Frau vor der Hochzeit Geschlechtsverkehr gehabt hatte, so war in dem einen Stamm eine solche junge Frau hoch angesehen, sie war offensichtlich schön und begehrenswert, im anderen Stamm wurde sie verachtet und musste sich schämen. Ihre Eltern hatten sie schlecht erzogen.

Die Eltern mussten an die Familie des zukünftigen Mannes zahlen, damit sie überhaupt noch geheiratet wurde. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts liefen manche indigenen Völker selbstverständlich splitternackt herum, einen körperlichen „Schambereich“, den wir für gottgegeben halten, gab es nicht. Eribon: „Wie oft habe ich in meinem Leben festgestellt, dass Normalität und Anomalität relative und relationale Größen sind, beweglich und kontextabhängig, immer nur partiell applizierbar, und dass soziale Illegitimität, wenn sie als ein Grund von Kummer und Sorge erlebt wird, zu psychischen Schäden und zu einem übertriebenen Anpassungsdrang an das Legitime und „Normale“ führt“. (Rückkehr nach Reims, S. 64)

Aber auch das Nicht-Passen in eine Gruppe, das Nicht-Befolgen von Gruppenregeln, das man sich dafür zu schämen hat, das trifft auch nicht immer und nicht für alle zu. Der **Selbstbewusste** wird seltener ein Mobbing-Opfer als der Selbstunsichere, bei gleichen Gruppenregeln. Der Hochrangige schämt sich nicht, wofür der Tiefrangige sich schämen sollte. Der „Herr“ kann sich in einem feinen Lokal die Serviette in den Kragen stecken, der „Prolet“, der das gleiche tut, nicht wissend, dass man das hier nicht tun darf, schämt sich zu Tode, wenn er die Blicke der anderen bemerkt. „Quod licet Jovi, non licet bovi“, wie schon die Römer sagten. Was der Herr darf, darf der Ochs noch lange nicht.

Manche werden nicht beschämt, und schämen sich trotzdem, wie uns das oben zitierte Beispiel von Eribon zeigt.

Auch **variiert die Heftigkeit der Scham**, unabhängig von dem Auslöser. Was dem einen „ein wenig peinlich“ ist, dafür möchte der andere „im Boden versinken“.

Man kann sich schämen, wenn man etwas **nicht „richtig gemacht“** hat, denkt, schuldig geworden zu sein. Ein Lehrer schämte sich zutiefst, weil er immer wieder seine Schüler anschrie.

Er wusste, dass das „nicht richtig“ ist und schämte sich, dass ihm das immer wieder passierte.

Man kann sich auch schämen, wenn man aus Neugier, oder Not **über Grenzen gegangen** ist, Eltern beim Sex belauscht hat, das Tagebuch der Schwester gelesen hat, in dem man auf einen Inhalt gestoßen ist, von dem man weiß, man sollte dies nicht wissen. Die Scham tritt erst ein, wenn einem die Brisanz der Grenzverletzung durch den Inhalt klar geworden ist. Davor gibt es nur Neugierde. So lesen wir in dem Roman von Maxim Biller „Sechs Koffer“, der 2018 den deutschen Literaturpreis gewonnen hat, folgendes: Der Ich-Erzähler, 15jährig, will einem Familiengeheimnis auf die Spur kommen, wer den Großvater, der zu Zeiten des Gulag Schwarz-geschäfte gemacht hatte, wer ihn denunziert hatte, so dass dieser in Moskau hingerichtet wurde.

Die Familie des Ich-Erzählers und auch ein Onkel – der lange in der Tschechei im Gefängnis gesessen hatte – leben mittlerweile im Westen. Der Ich-Erzähler besucht den Onkel in Zürich. In seiner Abwesenheit durchsucht er dessen Schreibtisch. Er stößt auf einen Bericht aus einer tschechischen Staatsakte, aus der hervorgeht, dass der Onkel in einen Plan eingewilligt hatte, wonach sein Bruder Lev, der damals bereits im Westen lebte, nach Ostberlin gelockt werden sollte, um wegen Schwarzhandels inhaftiert zu werden. So schreibt der Ich-Autor, nachdem er dies gelesen hat: „Und was dachte ich jetzt, obwohl ich es gar nicht denken wollte? Und plötzlich – dieses starke, klammernde, dunkle Gefühl habe ich nicht vergessen – schämte ich mich“ (Biller, S.89)

Urscham oder existentiell Scham

Dass wir uns schämen bei Verstoß gegen oder Nichterfüllen der Gruppenregeln heißt, nicht zugehörig zu sein, ausgeschlossen zu werden. Und dies hat tief biologische Wurzeln. Ein Säugling, der nicht beachtet wird, schämt sich ob seiner Existenz. Gruppenregeln kann er noch nicht kennen, aber das Dazugehören bzw. Nicht-Dazugehören, das spürt er zutiefst in seiner Existenz. Diese Urscham ist ein existenzielles Gefühl und zutiefst schmerzhaft.

Scham und Macht

Ein weiterer wesentlicher Gesichtspunkt, um Scham zu verstehen, ist neben der Annahme der ausgesprochenen und unausgesprochenen Gruppenregeln die Macht.

Der Mächtige zwingt den anderen seine Regeln auf. Er definiert, was „richtig“ und was „falsch“ ist. Bei Schimpansen hat das mächtige Männchen die Macht, vorrangig Weibchen zu begatten. Wehe, ein rangniederer Affe erdreistet sich, ein Weibchen zu begatten, das einem Ranghöheren zusteht! Da gibt es was, und zwar mit brachialer Gewalt. Und, so liest man bei de Waal, „man weiß von ihnen, (den Weibchen), dass sie als Beschwichtigungsgesten ihr Hinterteil präsentieren“ (de Waal, Seite 140)¹. Auf diese Beschwichtigungsgesten, die auch uns Menschen eigen sind, weist auch Pesso in seiner Theoriebildung hin. Das Sich-Öffnen der Weibchen in der Schimpansengruppe zur Besänftigung der mächtigen und macht-ausübenden Männchen hat Pesso genauso als Erklärung des Sich-Öffnens der durch Vergewaltigung Traumatisierten herangezogen wie andere Notfallreaktionen, wie man sie aus dem Tierreich kennt.

Wer die Macht hat, hat die Definitionsgewalt über das, was zu tun und was zu lassen ist, und der andere – der Schwächere - hat sich zu schämen!

Traumatisierend, und damit Scham auslösend, kann auch sein: Isolierung, Ausstoßung, Verachtung, Spott, Abwertung, Respektlosigkeit. Ich erinnere mich an einen unsicheren, rothaarigen, mit einer blauen Warze auf der rechten Backe versehenen Geschichtsreferendar, den wir in der Quarta (7. Klasse) als Unterrichtsperson hatten. Er wurde von der Klasse – und dafür schäme ich mich heute noch – absolut respektlos behandelt. Er konnte machen, was er wollte, die Klasse folgte ihm nicht. Wie erwartet, lief er puderroth an, was unsere Freude am Spott (:schau mal, wie sich das Rot an der Backe mit dem Rot der Haare beißt) und unsere Freude über das Wissen um unsere Macht noch beflügelte.

Und in der Therapie wundern wir uns, dass sich das „Opfer“ schämt, da doch der schlagende Vater, die respektlose Schülergruppe – jedenfalls nach unseren westlichen Gruppenregeln - etwas „verkehrt“ macht.

Selbst wenn das Kind älter geworden ist und das weiß und als Erwachsener in die Therapie kommt, ändert das nichts an den Gefühlen der Scham.

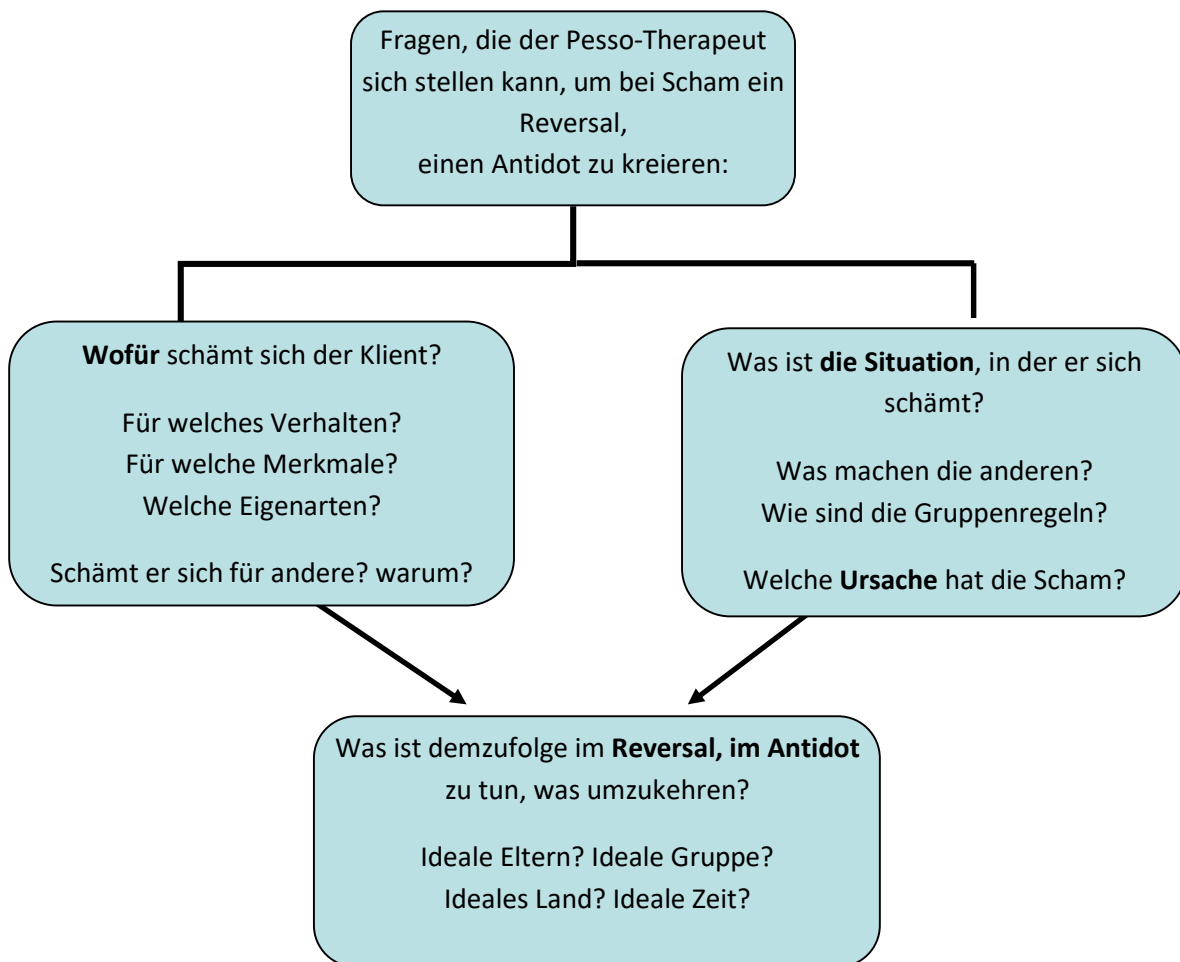
¹ „Man kann den Affen aus dem Urwald nehmen, aber nicht den Urwald aus dem Affen. Das gilt auch für uns zweibeinige Affen. Seit unsere Vorfahren sich von Baum zu Baum hangelten, dreht sich bei uns alles um das Leben in kleinen Gruppen. Wir können nicht genug kriegen von Politikern, die sich an die Brust schlagen, von den Stars der Soap-Operas, die sich von Bett zu Bett hangeln, und von Reality-Shows, bei denen es darum geht, wer drin bleibt und wer draußen ist. Vielleicht könnte man sich über all das Primatenverhalten lustig machen, wenn unsere Mitaffen die Jagd nach Macht und Sex nicht genauso ernst nähmen wie wir.“ (Frans de Waal: „Der Affe in uns“, S.9)

So schreibt Annie Ernaux in ihrem Buch: „Erinnerungen eines Mädchens“: Eine „historische Scham“, ein sexuell freizügiges Verhalten, das in der Welt vor 1968, nach den Regeln dieser Welt verurteilt worden ist, diese Scham löst sich nicht einfach auf, nur weil wir heute andere Beurteilungskriterien, was sexuelles Verhalten betrifft, haben.(S.107)

Und genauso wenig löst sich die Scham darüber, geschlagen oder vergewaltigt worden zu sein auf, indem das „Opfer“ weiß, dass nach den Beurteilungskriterien der westlichen Gesetzgebung der Schlagende oder Vergewaltiger sich schämen sollte.

Was kann man nun, nach dieser Analyse, dem Pessso-Therapeuten an die Hand geben?

Die Fragen, die man sich als Pessso-Therapeut stellen kann, wenn ein Klient sich sehr schämt, und ein Reversal, ein Antidot, nötig scheinen:



Lassen Sie mich das an ein paar **Beispielen** erläutern:

Scham wegen Nichterfüllen von sozialen Regeln oder Erwartungen

Man kann in einer „idealen Gruppe“ die Gruppenregeln einführen, in die das Verhalten, die Art oder Eigenart des Klienten exakt gepasst hätten, aus der er nicht heraus gefallen wäre, so dass er sich nicht hätte schämen müssen.

- einer meiner Klienten war hochbegabt und schämte sich ob seiner „gefühlten Andersartigkeit“, weil die anderen Kinder ihn mit Ausschluss „bestrafen“. Hier war der Antidot eine „Schule für Hochbegabte“, wo alle anderen „idealen Kinder“ unglaublich schnell im Denken und Auffassen gewesen wären und man unglaublichen gemeinsamen Spaß am Lösen von Kniffelaufgaben gehabt hätte.

Statt einer „idealen Gruppe“ kann man auch an der Stellschraube der „idealen Eltern“ oder eines „idealen Ortes“ oder einer „idealen Zeit“ „drehen“.

- Ein Klient, der aus Stuttgart stammte, war in seiner Kindheit während des Krieges mit seiner Mutter in einem kleinen Dorf an der Nordsee untergebracht, wo der Vater stationiert war. Nach dem Krieg wieder in Stuttgart, sprach er ST wie S-T aus, nicht wie Scht. Er sagte die S-traße statt Schtstraße. Von den schwäbischen Kindern wurde er verlacht, verprügelt, beschämt. Hier erfanden wir „ideale Eltern“ die immer hoch im Norden gelebt hätten und nie auf die Idee gekommen wären, nach Süddeutschland zu ziehen.

- Hat sich ein Klient als Kind geschämt wegen seiner ärmlichen Kleidung, so kann man für ihn „reiche ideale Eltern“ konstruieren, denen es leicht gefallen wäre, ihm ebenfalls modische, neue Kleider zu kaufen. Oder eine „ideale Schule in einem anderen Stadtviertel, in dem nicht nur Kinder reicher Eltern gelebt hätten“ oder eine „ideale Schüler-Gruppe in einer anderen Zeit“, zum Beispiel in der Nachkriegszeit, in der alle Kinder abgetragene Kleider mit angesetztem Hosensaum gehabt hätten. Man hätte dann sogar Wettbewerbe machen können, welche Mutter am geschicktesten gewesen wäre, einen Hosensaum anzusetzen. Karo oder Streifen?

Man kann natürlich auch alle „idealen Möglichkeiten“ ausschöpfen:

- ein gut, aber nicht überdurchschnittlich begabter Klient musste als Kind, so der Ehrgeiz seiner Eltern, auf eine Eliteschule gehen, um dem Bildungsanspruch der Eltern zu genügen. Nie gewann er Preise, wurde verlacht, wenn er stotternd „wieder einmal“ etwas nicht schnell begriff. Er schämte sich sehr, fühlte sich ausgeliefert. Hier erfanden wir eine „normale ideale Schule“, in der er gelegentlich auch einmal Preise gewonnen hätte. Möglich wäre es auch gewesen, weniger anspruchsvolle „ideale Eltern“ zu erfinden oder den Bildungsanspruch der realen Eltern in einem „Film“ durch ein „ideales hochbegabtes Kind“ zu erfüllen oder nachzufragen, warum die Eltern so einen Bildungsanspruch hatten und dementsprechend „ideale Bedingungen“ für die realen Eltern im Film zu erfinden, oder....

Humor ist eine wunderbare Möglichkeit, eine Szene mit den dahinterstehenden Gruppenregeln umzudefinieren. Im Humor stelle ich mich auf einen übergeordneten Standpunkt, gewinne eine andere Sichtweise auf ein Ereignis, sodass man lachen muss, weil es, im Endeffekt betrachtet, eigentlich nur komisch ist. Nicht umsonst gibt es in einem autoritären System so viele Witze über die Mächtigen (Karasek). Als Beispiel für diesen übergeordneten Standpunkt erzähle ich meinen Klienten gerne das Ende des Filmes „Alexis Sorbas“:

Ein englischer Ingenieur wird beauftragt, auf einer griechischen Insel - ein Großprojekt! - eine Seilbahn zu bauen, mit der die gefälltten Baumstämme oben aus den Bergen direkt zum Strand transportiert werden können, um als Bauholz für ein Bergwerk zu dienen. Endlich ist das Großprojekt fertig. Das ganze Dorf kommt zur feierlichen Einweihung. Der erste Stamm saust von oben nach unten. Oh, Ah, anerkennendes Klatschen. Der zweite Baumstamm saust nach unten. Klatschen. Der dritte Baumstamm - legt sich quer und mäht im Hinuntersausen alle Pfeiler der Seilbahn um, die von oben nach unten wie ein Kartenhaus zusammenklappen. Entsetztes Schweigen. Panikartig verlassen alle Zuschauer den Strand. Der Ingenieur und sein griechischer Freund Alexis Sorbas stehen erstarrt da. Bis der Grieche sagt: „Sag mal, hast du schon jemals etwas so schön zusammenstürzen sehen?“ Sie fallen sich in die Arme, lachen –es sah wirklich unglaublich komisch aus - und tanzen am nun einsamen Strand ausgelassen den griechischen Tanz Sirtaki. Diese Szene male ich meinen Klienten plastisch aus und öffne so das Tor zum Umdenken und Relativieren von Gruppenregeln und Erwartungen. Und nun können wir gemeinsam nach einer Umdefinition von Gruppenregeln im Antidot suchen.

Der Kreativität und Phantasie sind hier keine Grenzen gesetzt, „stimmen“ muss es für den Klienten.

Herkunfts-Scham

Die einfachste Variante Herkunfts-Scham aufzuheben ist, „ideale Eltern“ zu erfinden, die nicht arm, sondern reich, die nicht Proleten, sondern gebildet gewesen wären etc.

Didier Eribon, den wir anfangs erwähnt haben, schämt sich seiner Herkunft. Seine Mutter hatte durchaus den Wunsch nach einer höheren Bildung gehabt, deswegen auch hatte sie dem Sohn den Besuch eines Gymnasiums ermöglicht. Hier gäbe es durchaus auch die Möglichkeit einen Film für die Mutter zu machen, die durch andere, „ideale Lebensumstände“, die Möglichkeit einer höheren Schulbildung gehabt hätte. Die Frage, ob dann die Mutter so etwas wie eine „ideale Mutter“ gewesen wäre, wird häufig bejaht. Somit haben wir dann das „Prinzip einer idealen Mutter“ im Film auf der realen Mutter, das man dann auf die „ideale Mutter“ bringen kann.

Herkunfts-Scham geht oft Generationen zurück. Vorfahren, die in der Nazizeit Macht und Ansehen genossen haben, wurden oft durch die Entnazifizierung beschämt. Der Vater der Patientin, die Patientin selber, die Enkelin, kann/darf nicht stolz sein auf die „Leistungen“ des Opas. Ist – und das wäge ich während der Struktur immer nebenbei ab – der Opa nicht straffällig im Sinne der heutigen Gesetze geworden, so schlage ich einen Film vor, in dem der Opa seine Würde hätte behalten können. Zum Beispiel, in einem konkreten Fall, war der Vater des Vaters im „dritten Reich“ ein äußerst erfolgreicher Schauspieler gewesen, geachtet, geliebt, anerkannt.¹

¹ Im „dritten Reich“ war mit einer hohen Stellung meist die Zugehörigkeit in der „Partei“ Voraussetzung, auch wenn die betreffende Person innerlich gegen Hitler eingestellt war. Oft führte das im Entnazifizierungsverfahren zu einer Degradierung, man durfte nicht mehr in diesem Beruf arbeiten, war seiner Würde beraubt.

Ich schlug einen Film für diesen Opa folgendes vor. In einem „subsidiary movie“ „sah“ die Klientin, wie ihr Vater den „Film“ sieht, in dem sein Vater (der Opa) seine Würde hätte behalten können in einem „idealen Regime“, das nicht verbrecherisch gewesen wäre und das keine Entnazifizierung erfordert hätte. So musste sich der reale Vater der Klientin nicht mehr für ihren Vater schämen und konnte anschließend in einem Film mit „idealen Eltern“ das bekommen, was er gebraucht hätte. „Ideale Eltern“, auf die er hätte stolz sein können. Und anschließend war für die Klientin ein Antidot möglich mit einem „idealen Vater“, der nicht gebückt, sondern stark und stolz hätte durch Leben gehen können, auf den sie hätte stolz sein können. Auch in „Filmen“ spielt die Bewertung durch die Bezugsgruppe eine Rolle, sorgt dafür, ob man sich schämen muss oder hochehobenen Hauptes durchs Leben gehen kann.

Scham, weil man eine Grenze verletzt hat

Im Falle des Lehrers, der die Kinder immer wieder anschrillte und sich deshalb schämte, war die „eigentliche“ Ursache die, dass der Lehrer selbst traumatisiert war. Zunächst bekam er in der Pesso-Therapie einen „idealen Kollegen“, der ihn verstand und entlastete. „Die Kinder sind ja auch wirklich frech, da verliert man einfach die Nerven“. Wichtig war es jedoch, die Traumatisierung, die er in der Kindheit erlitten hatte, zu bearbeiten. So konnte er mehr Selbstschutz aufbauen, seine eigene Grenze war nicht mehr so durchlässig und vor allem: er kam aus dem „Opfer Status“ heraus, die Kinder hänselten ihn nicht mehr. Der Traumatisierte, das „Opfer“ wird attackiert, so die alte „Hühnerhof-Regel“, und so lesen wir es auch bei Pesso.¹

Und im Falle der **Grenzverletzung**, des Belauschens der Eltern beim Sex, des Lesen des Tagebuches der Schwester, des Stöberns im Schreibtisch des Onkels, braucht es **Limitierung (mit Validierung)**: Eine „ideale Person“ in der Vergangenheit, die Grenzen gesetzt hätte: „Deine Neugier ist absolut in Ordnung. Aber ich hätte nicht zugelassen, dass Du im Tagebuch Deiner Schwester liest“... Man kann sich aber auch fragen: was war der Grund, dass das Kind die Grenze verletzt hat? Verletzen „musste“? Im Beispiel des Ich-Erzählers im Roman von Biller: der Druck, wer eigentlich den Großvater, der exekutiert wurde, denunziert hatte, dieser Druck war so immens, so dass der Ich-Erzähler das Geheimnis herausfinden „musste“. Hier hätte man ein „ideales Land“, eine „ideale Zeit“ erfinden können, in der es kein Regime gegeben hätte, das Familienangehörige gegeneinander ausspielt, erpresst, so dass sie zur Selbstrettung andere Familienmitglieder denunzieren.

Existenzielle Scham

Handelt es sich um eine „existenzielle Scham“, so ist dies ein „**Platzthema**“ und ist wie ein „Platzthema“ zu behandeln. Auch hier ein Beispiel einer Struktur von Pesso:

Die Patientin schämte sich zutiefst. Sie war mit einem Geburtsgewicht von 900 g auf die Welt gekommen. Ihre Zwillingsschwester hatte ein etwas höheres Geburtsgewicht gehabt, aber beide konnten zunächst nur im Brutkasten überleben. Später in der Familie hatte sie keinen Stich gegen die kräftigere, pausbäckige, fröhliche Schwester. Sie schämte sich ihrer schlichten Existenz. Biologisch gesehen war die Nichtbeachtung im Brutkasten und später das Hintanstehen hinter der Zwillingsschwester für sie ein Zeichen: „Du gehörst nicht zu uns, du sollst nicht bei unserer Gruppe von Menschen existieren“.

¹ Eine ausführliche Darstellung der Pesso-Arbeit mit Trauma und Opfer-Scham findet sich in dem Artikel von Roth-Bilz: „Traumatherapie nach Pesso“, Pesso-Bulletin 19, 2018

Sehr berührend war die Struktur, die Al mit ihr machte: Eine „ideale Mutter“ konnte von ihr nicht geglaubt werden, die Spanne zwischen ihrem Erleben und einer „idealen Mutter“ war zu groß. Allerdings erinnerte sie sich, dass sie als Kind einmal erlebt hatte, dass ein Rotkehlchen auf ihrer Fensterbank saß. Und so schlug Al dieser Patienten als „ideale Mutter“ ein Rotkehlchen vor. Eine Rollenspielerin ging in die Rolle der „idealen Rotkehlchen-Mutter“. Der Patientin schlug Al vor, mit dieser „idealen Rotkehlchen-Mutter“ Kontakt aufzunehmen. Die Patientin machte leise „piep“ und zu ihrer großen Freude machte die „ideale Rotkehlchen –Mutter“ ebenfalls „piep“, sodass ein äußerst berührende „Piep-Dialog“ entstand. Beantwortung des Wunsches nach Kontakt, Akzeptanz und Aufnahme ins Reich der Lebewesen!

Opfer-Scham

Das Opfer einer Vergewaltigung schämt sich, wir wissen es von Opfern brachialer Gewalt und von Opfern verbaler Gewalt durch Beschimpfungen und Entwertungen, dass sie sich schämen, obwohl sie wissen, dass der Schlagende, der Vergewaltiger nach bestehendem Gesetz Unrecht getan hat. In dem japanischen Film „Shoplifters“ sagte eine Frau zu dem kleinen Mädchen, das die „Familie“ aufgenommen hatte: „Wenn Deine Mama Dich schlägt, dann bist nicht Du schuld“. Wir finden auch hier das Wissen, dass der Geschlagene „denkt“, dass er „Schuld ist“. Und wer „Schuld ist“, der schämt sich.

Eine traumatisierte Person, die Opfer eines Unfalls, Opfer von Naturgewalten geworden oder die bestohlen worden ist - eine solche Person kann eine posttraumatische Verhaltensstörung mit aller Symptomatik entwickeln - aber in aller Regel schämt sie sich nicht.

Als ich an diesem Aufsatz arbeitete und eine Freundin mir erzählte, dass sie in Madrid bestohlen worden sei: „Alles weg, Geld, Papiere, Flugticket“,

sie Stunden auf dem Polizeirevier warten musste, fragte ich sie (als Test): „Hast du dich geschämt?“ und sie, entrüstet: „Wofür soll ich mich denn schämen?“ Was ist hier los? Neben der Grenzverletzung und körperlichen Beschädigung, wie sie auch bei einem Unfall stattfindet, kommt hier offensichtlich noch eine andere Komponente hinzu, so dass ein Vergewaltigungsoffer sich schämt. Ein „Mächtiger“ kann sich Sex nehmen, kann Gewalt ausüben, so eine uralte Schimpanse- oder „Hühnerhof-Regel“.

Bei der **Opfer-Scham** braucht es demzufolge im Antidot neben einer „**schützende Person**“, damit die Grenzverletzung nicht stattgefunden hätte, zusätzlich noch eine Person – das kann die „schützende Person“ sein oder auch eine zweite „mächtige Person“ - die den Grenzverletzer, den Täter, „entmachtet“, die ihm – und damit dem Klienten - zeigt, dass der Täter nicht der Stärkste ist, dass der Täter im Unrecht ist. Eine starke Person, sei es qua Amt und/oder Staatsgewalt (Schulrektor, Bürgermeister, Richter, Polizisten), sei es qua Körperstärke, sei es qua „Durchschauern“ oder Lächerlichmachen.

Der Täter **muss seiner „Macht“ durch einen Mächtigeren beraubt werden**. Die praktische Erfahrung zeigt, dass zwei Personen – jedenfalls im Gruppen-Setting – besser sind als nur eine Person. Einer (und manchmal auch zwei oder drei Personen), die sicher schützen und ihren Schutzposten nicht verlassen, und einer (oder auch mehrere), die den Täter entmachten. In solchen Antidot- Szenen kann es oft hilfreich sein, mit negativer Akkommodation zu arbeiten. Eine meiner Klientinnen, die von ihrem älteren Bruder als Kind beschämt worden ist, jubelte vor Freude, als ein „idealer Onkel“ die „Spielchen“ des Bruders durchschaute und ihn ob seiner Gemeinheiten so beschimpfte, dass er vor Schmerz und Scham laut quiekte. Dies sei die wichtigste Struktur gewesen, so diese Klientin am Ende einer zweijährigen Therapie.

Entmachtung des Mächtigen:

Der Beschämte hat seine Würde verloren, er gewinnt sie wieder durch die Entmachtung des Mächtigen. Wer keine Macht hat oder wem keine Macht gegeben wird, der kann auch nicht beschämen. Entmachtung des Mächtigen kann auch geschehen durch das **Einnehmen einer anderen Perspektive**. Um ihre Angst zu mindern haben sich Soldaten schon immer gerne ihre Offiziere in Unterwäsche vorgestellt. Prüfungskandidaten den gefürchteten Professor klitzeklein, auf 20 cm geschrumpft oder zu Hause am Esstisch, vor Angst zitternd und kleingemacht von der Drachen-Gattin. Auch viele Witze spielen mit dieser Variante des Entmachtens. Bei Karasek finden wir folgende Bemerkung: „Hört die Furcht für den Augenblick auf, indem man über das Terroristische, Furchterregende der Herrschaft zu lachen und zu spotten wagt, dann fühlen sich die Mächtigen in ihrer Unantastbarkeit bedroht. Für den Geduckten, Unterdrückten bedeutet es, dass er sich die Freiheit nimmt, die auszulachen, die ihn unterdrücken. Er gewinnt seine Würde wieder, seine Freiheit“.

In der Pessso-Therapie kann man den „Mächtigen“ auch seiner Macht berauben, indem die „ideale Person“ den Mächtigen durchschaut (seiner „Machtspielchen“ beraubt), ihn entlarvt, ihn entwertet und lächerlich macht: „Du aufgeblasener Pimpel, Du Michelin-Männchen, Dir muss man nur die Luft ablassen“..., „Du hergelaufener Großkotz, verpiss Dich!“

Zusammenfassung:

Es war mein Anliegen deutlich zu machen: es gibt nicht **die** Scham, es gibt nicht **den** Auslöser, es gibt nicht **die eine Möglichkeit** der Pessso-Arbeit, oft muss man viele Möglichkeiten ausloten und für verschiedene Aspekten einen Antidot finden, nicht nur für die Scham.

Das Finden neuer Möglichkeiten, in denen der Mächtige entmachtet, die Gruppenregel ausgehebelt, scheinbar Absurdes möglich wird, das Einnehmen eines anderen Standpunktes, das Arbeiten mit Humor und neuen Perspektiven, das kann äußerst kreativ sein, erleichternd, entspannend und sogar genüsslich-lustig sein.

Quellen:

Bernatzik, Hugo Adolf: Gari-Gari. Leben und Abenteuer bei den Negern zwischen Nil und Kongo, Wien 1938

Billier, Maxim: Sechs Koffer. Kiepenheuer und Witsch, 2018

Ehlert, Ulrike: Verhaltensmedizin. Springer Verlag 2003

Ernaux, Annie: Erinnerungen eines Mädchens. Suhrkamp 2018

Eribon, Didier: Gesellschaft als Urteil, Suhrkamp 2017

Eribon, Didier: Rückkehr nach Reims, Suhrkamp 2018

Kalbe, Wolfgang: Scham – Komponenten, Determinanten, Dimensionen.

Dissertation Universität Hamburg 2002 (veröffentlicht im Internet)

Karasek, Hellmuth: Soll das ein Witz sein? Heyne Verlag, 2014

Pessso, Albert, Perquin, Lowijs: Die Bühnen des Bewusstseins, oder: Werden, wer wir wirklich sind. CIP Medien 2008

Roth-Bilz, Almuth: Traumatherapie nach Pessso, Pessso Bulletin 19, 2018

Roth-Bilz, Almuth: Mitschriften (unveröffentlicht) aus vier verschiedenen Ausbildungsgruppen und vielen offenen Workshops von Al Pessso, 1992 - 2015

„**Shoplifters**“: Japanischer Spielfilm 2018

de Waal, Frans: Der Affe in uns. Warum wir sind, wie wir sind. Hanser Verlag 2005

Wikipedia, Internet: Voodoo Tod

Rolle und Identität zweier therapeutischer Ansätze

Pesso-Boyden-System-Psychomotor, (PBSP) und Person-zentrierter Ansatz (PCA) im Vergleich

Christina Stalder

international zertifizierte PBSP Therapeutin und PBSP Supervisorin

19. Februar 2017

1. Persönliche Motivation - Einleitung

Da ich auf der einen Seite Dozentin für den Person-zentrierten Ansatz bin und seit Jahren die Person-zentrierte Haltung mit den Merkmalen der Wertschätzung, Empathie und Kongruenz verinnerliche und auf der anderen Seite zertifizierte PBSP-Therapeutin und zertifizierte PBSP-Supervisorin bin und PBSP-Therapeuten ausbilden möchte, ist es für mich wichtig, dass ich je ein klar definiertes und voneinander gut unterscheidbares Rollenverständnis und eine klar unterscheidbare Identität habe. Als Erstes bedarf es einer begrifflichen Klärung: ich bin PBSP-Therapeutin und Person-zentrierte Beraterin und werde im folgenden Artikel beide Bezeichnungen gebrauchen. „Berater“ schließt „Therapeut“ mit ein. Pesso spricht von Therapeuten, während Rogers „Berater“ und „Therapeut“ gleichbedeutend verwendete. Insbesondere wird im deutschen Sprachraum aus berufspolitischen Gründen zwischen Beratung und Therapie unterschieden. In diesem Artikel geht es nicht um diese Unterscheidung, sondern um das Konzept, das beide Begriffe beinhaltet. Weiter umfasst die weibliche Form auch die Männliche,

um den Sprachfluss nicht zu behindern.

Durch das Verfassen dieses Artikels wünsche ich mir vertiefte Klärungsprozesse in den Feinheiten des Rollenverständnisses und in der methodischen Ausformung des therapeutischen Geschehens.

Beide Therapierichtungen sind hoch integrative Ansätze: z.B. hat PBSP eine Affinität zur Psychoanalyse und zur Gestalttherapie (Pesso und Perquin 2008, S. 22ff) und Rogers ließ sich von Kurt Goldstein und Kurt Lewin (Gestaltpsychologen) und von Otto Rank (Psychoanalyse) beeinflussen. In beiden Therapierichtungen wird prozessorientiert gearbeitet. Es geht bei beiden um erhöhte Lebensqualität. Beide lehnen das medizinische Modell (Defizitmodell) – insbesondere dessen Aspekte „Diagnose einer Störung, ...Eingriffe zum Zweck der Heilung, in dieser Form ab“ (Kriz 2014, S. 196). Beiden geht es um die Erfahrung als wesentliche Erkenntnisquelle und bei beiden steht eine phänomenologische Betrachtungsweise im Vordergrund. Wo also liegen die Unterschiede, wo die Gemeinsamkeiten?

Im Werk von Jürgen Kriz lese ich, dass die PBSP-Methode zu den neueren Entwicklungen der Humanistischen Psychotherapie gezählt wird. Also gibt es für die PBSP-Therapie und den Person-zentrierten Ansatz eine gemeinsame Grundlage: das humanistische Menschenbild.

Über folgende Fragen soll in diesem Artikel nachgedacht werden: Welche Absichten und Ziele sind beiden gemeinsam, beziehungsweise wie unterscheiden sie sich?

Welche vorrangigen therapeutischen Methoden sollen in den jeweiligen Ansätzen ausgeübt werden? Was bedeutet das für die Rolle der Anwender der Methoden?

2. Das humanistische Menschenbild – die gemeinsame Grundlage

Beide therapeutischen Richtungen gehen von einem gesunden Menschen aus und nicht von einer pathologischen Sicht desselben. Weiter wird von dem Axiom ausgegangen, dass eine dem Menschen innewohnende Kraft, respektive Fähigkeit angelegt ist, sich zu entwickeln und zu entfalten. Beiden Therapierichtungen ist die Autonomie, die Selbstverantwortlichkeit des Klienten wichtig. Beide gehen von einer ganzheitlichen Sicht (Körper-Seele-Geist) des Menschen aus. Beide betonen die Individualität des Menschen und seine Einzigartigkeit und anerkennen seine Autonomie im Wissen um seine soziale und gesellschaftliche Bezogenheit (Kriz 2014, S. 191).

3. Absichten und Ziele der therapeutischen Arbeit, im Sinne einer Orientierungsrichtung

Die übergeordnete Absicht in der PBSP-Therapie ist es, einen Menschen dabei zu unterstützen, zu dem zu werden, der er in Wirklichkeit ist (Pesso und Perquin 2008, Titel). Bis dahin könnte man festhalten, dass das Ziel der PBSP-Therapie mit dem des Person-zentrierten Ansatzes übereinstimmt. Denn auch Rogers beruft sich oft auf Sören Kierkegaard's Zitat „Das Selbst zu sein, das man in Wirklichkeit ist“. (Sören Kierkegaard ist ein dänischer Philosoph und „Urvater“ der Existenzphilosophie).

Pesso erläutert in seinem obenerwähnten Buch, dass der Mensch mit dem Vermögen und dem Streben geboren wird, das Leben zu genießen, Freude und Ganzheitlichkeit zu erleben, Sinn zu finden und Verbundenheit mit sich selber und den Anderen zu leben (Pesso und Perquin 2008, S.8). Rogers spricht in sehr ähnlicher Weise von der „fully functioning person“, welche aus seiner Sicht in Verbindung mit sich selber und ihren Gefühlen und Wünschen ist, welche ihr Potenzial entfaltet und kontinuierlich sie selbst wird und offen für die Erfahrungen des Lebens ist.

Weiter haben beide Therapierichtungen den Klienten im Fokus, der dem therapeutischen Prozess die Richtung gibt und entscheidet, welche Themen zur Sprache kommen. Beiden geht es um die präzise, ganzheitliche Wahrnehmung der Klienten und um das Verständnis für deren innere Prozesse. Beide Ansätze sind sowohl im Einzelsetting wie in der Gruppe möglich, wobei PBSP keine Gruppentherapie ist, sondern eine Einzeltherapie, die auch in der Gruppe stattfinden kann. (PBSP-Therapie-Gruppen und Encounter-Gruppen, die Rogers

ins Leben gerufen hat).

Beim PCA wird vor allem gut zugehört, was der Klient über sich und seine Situation ausdrückt, wobei die Beraterin gleichzeitig ein offenes Ohr für sich selber hat und wahrnimmt, was das Gesagte bei ihr auslöst. Sie ist selektiv indem, was wann und wieviel sie von dem, was sie wahrnimmt, mitteilt und sie achtet dabei darauf, dass sie die Selbstreflexion des Klienten fördert und die Beziehung zwischen Beraterin und Klient stärkt. Auf diese Art und Weise begleitet sie ihr Gegenüber, ohne dabei absichtlich direktiv zu sein.

Die PBSP-Therapie geht davon aus, dass die Nöte der Menschen aus unbefriedigter Interaktion entstanden sind und bietet passende Interaktion für eine vergangene Situation an. Sie hört auf missglückte Erfahrungen in der Biographie, die keine passende Befriedigung, so gesehen keine passende Form (Passform) erfahren haben.

Um auch die methodische Unterschiedlichkeit der beiden Therapierichtungen deutlicher herauszuarbeiten, widme ich mich vorerst der Herkunft und den Schlüsselerlebnissen der Gründerväter der beiden Humanistischen Therapiemethoden:

Al Pesso, (1929-2016) war Tänzer, später Tanzausbilder und Choreograph in New York. Sein Primärfokus galt dem Körper und dem Körperausdruck. Er und seine Frau Diana Boyden Pesso waren verwundert festzustellen, dass einige Tanzstudenten, trotz technisch perfektem Körperausdruck einer Szene, keine emotionale Resonanz erzielten.

Als sie diesem Umstand durch viele Experimente und Diskussionen mit Fachleuten auf die Spur gingen, stellte sich heraus, dass in dieser Situation die Emotionen des Tänzers blockiert waren. Erst als es eine entsprechende Körper-Antwort auf den emotionalen Inhalt des Körperausdrucks gab, konnte die Blockade aufgelöst werden. Al Pesso hat das Konzept „Form – Passform“ entworfen. Andere Worte wären: „Sensorik – Motorik“, „Wahrnehmen – Handeln“, „see – do“. Oder anders ausgedrückt: die innerste menschliche Erwartung und Hoffnung (Form) sehnt sich nach Antworten und Befriedigung (Passform) durch bedeutsame Bezugspersonen. (Pesso und Perquin 2008, S. 101)

Carl R. Rogers, (1902-1987), US-amerikanischer Psychologe und Psychotherapeut und Wissenschaftler, war geprägt von der „Ich-Du“ Philosophie von Martin Buber. Er betonte den Dialog und die Beziehung innerhalb des therapeutischen Geschehens und proklamierte, dass gerade sie unabdingbare Voraussetzungen sind, damit Persönlichkeitsentfaltung stattfinden kann. (Carl R. Rogers, Entwicklung der Persönlichkeit, S. 46) Rogers schreibt später, dass sein Interesse an der Gesprächsführung und der Therapie zum Teil aus seiner früheren Einsamkeit erwachsen sei. „...Hier war ein gesellschaftlich gebilligter Weg, Menschen wirklich nahe zu kommen. Er stillte einen Teil des Hungers, den ich zweifellos gefühlt hatte. Auch bot er mir die Möglichkeit, Nähe zu finden, ...“ (Rogers 1973b, 14).

4. Methodische Hinweise

Auch bei Rogers könnte man sagen, finden wir einen Ansatz von „Form – Passform“ wenn er beschreibt, wie er sich wünscht, seine Sehnsucht nach Nähe (Form) durch das Gespräch zu überwinden. Er findet im Gesprächspartner die Erfüllung seiner Sehnsucht (Passform). Er selber hat dies aber nie als „Form-Passform“ bezeichnet.

Rogers geht vom Gespräch aus, Pesso geht vom Körper aus und beobachtet ihn.

Die PBSP-Therapie fragt, wie emotionale Blockaden aufgelöst werden können. Der PCA fragt, unter welchen Bedingungen Veränderung stattfinden kann. Dabei denkt die Pesso-Therapie an Inszenierung (Körper) und der Person-zentrierte Ansatz an Haltungs- und Gesprächskompetenzen des Therapeuten. Eine Person-zentrierte Beraterin weiß um die Wichtigkeit einer ganz bestimmten Haltung. Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass durch die Haltung von Empathie, Akzeptanz und Kongruenz die Möglichkeit zur Veränderung gesteigert wird.

Beide denken an Interaktion: die PBSP-Therapeutin versucht zu eruieren, wann und durch wen Bedürfnisse ignoriert, welche Emotionen damit verbunden waren und entwirft hierfür ein passendes Gegenbild mit passender Bedürfnisbefriedigung mit einem oder mehreren Interaktionspartnern. Sie ermöglicht Interaktion, stellt sich aber diesbezüglich nicht zur Verfügung, sondern setzt Rollenspieler ein. Die Person-zentrierte Beraterin hingegen tritt durch den Dialog in Beziehung und lebt übers Gespräch eine Begegnung von Person zu Person innerhalb des therapeutischen Settings.

In der PBSP-Therapie ist das „Werden wer wir wirklich sind“ eng mit der Erfahrung der Geschichte verbunden. Der Mensch ist, was er durch seine Biographie geworden ist. (vgl. Pesso 1999, S.238). Pesso sagt, dass wenn ein Mensch mit seinen Sinnen wahrnimmt im Hier und Jetzt, immer auch die Erinnerung mit hineinspielt. „Wahrnehmen bedeutet, die Gegenwart durch die Linse der Vergangenheit zu sehen“ (Mitschrift in der Ausbildung zur PBSP Therapeutin, 2013). Das weist darauf hin, dass eine Pesso-Therapeutin nicht nur das Hier und Jetzt in Betracht zieht, sondern die unabgeschlossenen Themen der Vergangenheit im Blick hat. Demzufolge wird eine ideale Szene mit beglückender Interaktion zusammen mit dem Klienten entworfen, als heilendes Gegenbild für das Ziel verfehlte Beziehungsgeschehen von damals. Dabei wird darauf geachtet, dass die Szene den Sehnsüchten und unbefriedigten Bedürfnissen und der einzigartigen Persönlichkeit des Klienten entspricht. Sie soll als überzeugende Alternative zum ursprünglich Erlebten wahrgenommen werden.

Man geht davon aus, dass die Antizipation dafür körperlich gespeichert ist; der Klient ist also noch offen für deren Befriedigung, wie es die Tanzstudenten zeigten. Der Klient wird nach der Pesso-therapeutischen Arbeit den Prozess und die Erleichterung, die mit der Antidot-Erfahrung einhergehen, erinnern und somit eine neue Voraussetzung haben, zukünftige (Lebens)-Erfahrungen zu antizipieren und zu bewerten. PBSP-Therapie beabsichtigt eine körperlich-ganzheitliche (Leib-Seele-Geist-) Erfahrung im oben beschriebenen Sinne.

Eine Person-zentrierte Beraterin hingegen bemüht sich um eine hilfreiche Beziehung und ein

optimales ganzheitliches Verständnis des Klienten im Hier und Jetzt. Rogers postulierte, dass eine einfühlsame, nichtwertende und authentische Haltung und Gesprächsführung, im Sinne einer Begegnung von Person zu Person, die Entfaltung und Förderung des Gegenübers begünstigt. Eine Person-zentrierte Beraterin hat die Veränderung respektive Aktualisierung des Selbstkonzeptes im Blick. Sie beabsichtigt die Selbstauseinandersetzung des Klienten mit seinen Gefühlen anzuregen.



Die geschützte Beziehung zur Beraterin in einem Klima von Empathie, Akzeptanz und Kongruenz hilft dem Klienten, abgewehrte Erfahrungen in sein Selbstkonzept zu integrieren. Die Aufgabe der Person-zentrierten Beraterin ist es, Inkongruenzen aufzuspüren und zu formulieren, wenn sie dies für den therapeutischen Prozess als sinnvoll erachtet. Jede therapeutische Intervention richtet sich danach, wie es der Beraterin möglich ist, sich als Mensch am therapeutischen Prozess zu beteiligen. Der Person-zentrierte Ansatz zielt auf eine innerseelisch-mentale (Seele-Geist-) Erfahrung im Hier und Jetzt ab, durch ein Beziehungsangebot und eine Gesprächsführung die den Person-zentrierten Merkmalen entspricht. Die Wertschätzung, die Einfühlung und die Kongruenz der Beraterin im therapeutischen Geschehen wird

für den Klienten eine tiefe Erfahrung hinterlassen, die ihn seinerseits zu mehr Akzeptanz, Verständnis und Mut zur Kongruenz befähigt.

Diese verschiedenen Ausgangslagen und Schlüsselerfahrungen führen zu einem je anderen Fokus der Aufmerksamkeit und Erforschung. Eine PBSP-Therapeutin sieht den Affekt des Klienten im Zusammenhang mit dem dazugehörigen Kontext. Sie beobachtet und formuliert das gegenwärtige Bewusstsein (Emotionen und Kognitionen) und benennt den Teil des Kontextes, der im Zusammenhang mit der inneren Verfassung steht. Bei den Schilderungen von biographisch Erlebtem, verfolgt sie also präzise die kleinsten emotionalen Ausdrucksveränderungen und benennt diese mit dem dazugehörigen Kontext. Auf diese Weise stärkt sie das Bewusstsein des Klienten.

Der PCA spürt den Probleme verursachenden Gefühlen und deren Bewertungen nach, wobei die dazugehörige Szene weniger wichtig zu sein scheint. Es geht dabei um persönlich-emotionale Erlebnisinhalte, welche durch die Beraterin Resonanz bekommen und bedingungslose Akzeptanz erhalten. Durch diese wohlwollende Haltung entsteht ein vertrauensvoller Raum, in dem der Klient sich mit sich selber auseinandersetzen kann.

Die auffälligsten Unterschiede sind in der zeitlichen Ausrichtung zu finden, in der Veränderung stattfinden soll (Gegenwart-Vergangenheit) und darin was am Schluss der Gegenstand der Veränderung sein soll. Im einen Fall geht es um die Konstruktion einer neuen Erinnerung, im andern Fall um das Erleben von einer neuen Selbst- und Beziehungserfahrung im Hier und Jetzt.

5. Rolle/Kompetenz der Therapeutin/Beraterin

Bei der PBSP Methode nimmt die Therapeutin die Rolle eines Regisseurs ein, welcher sich außerhalb des Raumes der therapeutischen Prozesse (Möglichkeitssphäre) befindet (Schrenker 2008, S.186). Er will den Einfluss von Übertragungsphänomenen möglichst gering halten, indem er frisch erfundene „ideale Personen“ als Rollenspieler für eine notwendige Interaktion einführt. Er leitet die Rollenspieler an.

Beim Person-zentrierten Ansatz ist die Beraterin eine Weggefährtin, eine professionelle Begleiterin, ein professionelles Gegenüber. Die Beraterin tritt dem Klienten nicht nur als Professionelle gegenüber, sondern gleichzeitig auch als Mensch, der sich nicht hinter seiner professionellen Rolle „versteckt“ sondern als ganzheitliche Person wahrnehmbar ist und ihre Resonanz unter gewissen Kriterien für den therapeutischen Prozess nutzt. Dadurch dass sie Beziehung lebt, ist sie mitten im Geschehen und wird somit länger zur Projektionsfläche, was dem therapeutischen Prozess dienen soll.

Somit ist die Person-zentrierte Beraterin mit ihrer ganzen Person Teil des therapeutischen Prozesses, während die PBSP-Therapeutin ein Koordinator ist, oder eben wie oben gesagt, in ihrer Rolle eher mit einer Regisseurin verglichen werden kann. Sie orchestriert die Geschehnisse auf den verschiedenen „Bühnen des Bewusstseins“. Eine PBSP-Therapeutin will nicht Teil des therapeutischen Geschehens sein, so wie auch die Regisseurin nicht Teil der Aufführung ist. Nichts desto trotz lassen sich Projektionen dadurch nicht ausschließen.

Die PBSP Therapeutin hat unter anderem die Funktion, die blockierte interaktive Energie aufzuspüren (Pesso 1999, S 122) und sie nach eingehender Abklärung über Sinn und Zweck in eine passende Interaktion zurückzuführen. Sie ist im weitesten Sinn eine Choreographin und versucht in Zusammenarbeit mit dem Klienten die vorhandene blockierte Energie wieder zurück in eine Interaktion zu bringen, die validierenden, befriedigenden und begrenzenden Charakter bekommen soll. Sie ist Gestalterin und Entwicklerin einer Szene, die Ausdruck/Antwort eines inneren Bedürfnisses ist.



Die PBSP-Therapeutin ist nicht die Quelle der heilenden Kräfte (Pesso 2008, S. 117) Die Heilung kommt aus dem Antidot. Im Gegensatz zur Person-zentrierten Beratungsperson, welche durch ihre Person-zentrierte Haltung und ihre Beziehungsgestaltung wesentlich und direkt auf den therapeutischen Prozess einwirkt.

6. Unterschiede und Gemeinsamkeiten der beiden Ansätze auf einen Blick

Tabelle

	PBSP	Übereinstimmung	PCA
Menschenbild		<ul style="list-style-type: none"> • Der Mensch ist gesund • Er besitzt eine innewohnende Kraft zur Entwicklung und Entfaltung • Autonomie des Menschen • Der Mensch ist ganzheitlich (Körper-Seele-Geist) • Der Mensch ist individuell und einzigartig • und sozial und gesellschaftlich bezogen 	
Absichten/Foki/ Fragestellung	<ul style="list-style-type: none"> • Werden wer wir wirklich sind • Wie können emotionale Blockaden aufgelöst werden? 	<ul style="list-style-type: none"> • „Das Selbst zu sein, das man in Wirklichkeit ist“ • Selbstentfaltung und Entwicklung (Das wahre Selbst integriert und verbunden) • Klient steuert den therapeutischen Prozess • Klient bestimmt Themen 	<ul style="list-style-type: none"> • „fully functioning person“ • Wie können abgewehrte Erfahrungen ins Selbstkonzept integriert werden
		<ul style="list-style-type: none"> • Einzel-/Gruppensettings 	<ul style="list-style-type: none"> • Unter welcher Bedingung findet Veränderung statt?
Methodische Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • Körper • Wahrnehmung von: Inhalt-Emotionen-Körper • Inszenierung: Form-Passform • Heilende Szene mit Rollenspielern darstellen • 2 Bühnen: Hier und Jetzt + Damals 	<ul style="list-style-type: none"> • Therapeutin/Beraterin hört auf die Schilderungen des Klienten • Wahrnehmen von inneren Prozessen • Interaktion 	<ul style="list-style-type: none"> • Gespräch • Wahrnehmung von Inhalt-Emotionen und gleichzeitig nimmt die Beraterin seine eigene Resonanz wahr • Therapeut. Beziehung • Beraterin ist Interaktionspartnerin mit Haltung von Echtheit (Kongruenz), Positive Wertschätzung (Akzeptanz), Einführendes Verstehen (Empathie) • Hier und Jetzt

<p>Rolle der Therapeutin/ Beraterin</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sie stellt umfangreiches technisches Wissen und methodische Werkzeuge zur Verfügung und verfeinert diese stetig. • Sie gestaltet die Struktur (Sitzung) nach einem bestimmten Konzept. • Sie baut eine Szene auf, arbeitet mit Rollenspielern und weist diese an. • Sie bewegt sich auf verschiedenen zeitlichen Bühnen. • Sie nimmt die Rolle des Regisseurs ein, ist Gestalterin und Entwicklerin einer neuen Szene in Absprache mit dem Klienten. • Sie hat ein Verständnis der Funktionsweise des Körpers für die Inszenierung der Passform. • Sie spürt die blockierte interaktive Energie auf. • Sie versteht sich nicht als Quelle der Heilung 	<ul style="list-style-type: none"> • Therapeutin und Beraterin haben eine gute Vorstellung der inneren Welt des Klienten 	<ul style="list-style-type: none"> • Sie bringt Selbsterfahrung und Einüben der Haltung mit und entwickelt sich ständig weiter. • Ihre Person mit ihrer Resonanz ist das methodische Werkzeug. • Sie nimmt keine Expertenrolle ein und bringt sich als Mensch ein. • Die Beraterin ist eine professionelle Weggefährtin/Partnerin und begleitet. • Sie arbeitet im Hier und Jetzt • Sie stellt Kontakt her, initiiert und gestaltet Beziehungen. • Sie ist eine Zuhörerin und Gesprächspartnerin. • Sie arbeitet auch in der Übertragung • Sie ist Teil des prozessualen Geschehens zwischen ihr und ihrem Gegenüber
--	--	--	---

7. Schlussbemerkungen

Auf der gemeinsamen Grundlage des humanistischen Menschenbildes wurden die Absichten und methodischen Vorgehen der beiden Ansätze PBSP und PCA näher beleuchtet. Dabei wurde festgestellt, dass die innere Haltung der Therapeuten/Berater weitgehend übereinstimmend ist. Durch die unterschiedlichen Hintergründe der Entwickler der Ansätze ergaben sich aber differierende methodische Hinweise und klare Unterschiede im Rollenverständnis. Die auffälligsten Unterscheidungen sind die, dass der PBSP-Therapeut die Beraterdyade (Therapeut-Klient) erweitert und somit ein Mehrpersonen-Kontext entsteht, der eine völlig andere Therapeuten-Rolle und zusätzliche Systemkompetenzen voraussetzt. Dadurch erhält die Therapeuten/Berater-Klienten-Beziehung eine gänzlich andere Bedeutung für den therapeutischen Prozess.

Der therapeutische Prozess gestaltet sich bei PBSP eher zielgerichtet und beim PCA eher dynamisch. Weiter ergeben sich unterschiedliche Quellen für die Veränderung: bei PBSP kommen sie aus der Inszenierung einer neu erfundenen Szene und beim PCA durch das Beziehungsangebot und das Initiieren der Selbstexploration des Klienten.

Insgesamt lässt sich der Schluss ziehen, dass die PCA Haltung, worin beide Ansätze übereinstimmen, für die PBSP wie eine „ideale Mutter“ ist, die mit einem vollen „Ja“ die Seele des Klienten während seiner therapeutischen Arbeit bis hin zur Geburt einer neuen Szene begleitet.

8. Literaturangaben

- Kriz, Jürgen (2014, 7. Überarbeitete und erweiterte Auflage). Grundkonzepte der Psychotherapie. BELTZ Verlag, Weinheim, Basel.
- Pesso, Albert und Perquin, Lowijs (2008). Die Bühnen des Bewusstseins Oder: Werden, wer wir wirklich sind. Cip-Medien, München
- Pesso, Albert (1986). Dramaturgie des Unbewussten. Eine Einführung in die psychomotorische Therapie. Übersetzt und eingeleitet von Tilmann Moser. Klett-Cotta, Stuttgart.
- Rogers, Carl (1998, 12. Auflage). Entwicklung der Persönlichkeit. Psychotherapie aus der Sicht eines Therapeuten. Klett-Cotta, Stuttgart.
- Rogers, Carl (1973b). My philosophy of interpersonal relationships and how it grew. Journal of Humanistic Psychology 13.2 (1973)3-15
- Schrenker, Leonhard (2008). Pesso-Therapie: Das Wissen zur Heilung liegt in uns. Klett-Cotta, Stuttgart.

Agnes Friederici

"Der alte Weg" oder welche dieser Elemente sind auch heute noch sinnvoll in der therapeutischen Praxis einzusetzen?**„Der alte WEG“
oder****welche dieser Elemente sind auch heute noch
sinnvoll in der therapeutischen Praxis
einzusetzen?**

Im Folgenden habe ich einen Vortrag überarbeitet, den ich im März 2018 in Freiburg gehalten habe. Ich habe mich dabei darauf konzentriert, die Interaktionen aufzugreifen und zu bearbeiten, die in früheren Zeiten anders gehandhabt wurden, aber möglicherweise auch heute in dieser Form praktische Relevanz für das therapeutische Geschehen haben könnten.

In meiner jahrzehntelangen Praxis habe ich mit dem Querschnitt einer Landbevölkerung gearbeitet, die oft eines etwas anderen Ansatzes oder Zugangs bedarf, als den, den wir in unseren Ausbildungen erfahren haben.

Ich habe meine Ausbildung bei Al Pesso in der Zeit von 1988 -1992 in der Schweiz absolviert. Seit dieser Zeit setze ich die Pesso-Methode mit großer Hingabe ein.

In der Vorbereitung zu diesem Vortrag habe ich mir eine Reihe alter Strukturvideos angesehen und wurde dabei daran erinnert, dass die Strukturen damals mit großem Körpereinsatz gestaltet wurden. Die "Bühne des Bewusstseins" war voll mit Personen, mit Körpern! Da gab es die personalisierten realen Eltern, die positiven und negativen Aspekte der Eltern, die Stimmen, den Zeugen und viele andere mehr.

Sie alle waren im Raum und agierten, bzw. interagierten auch miteinander. Insgesamt war damals eine deutlich höhere Präsenz von Körperlichkeit vorhanden als wir sie heute in den Strukturen vorfinden.

Wenn ich Ihnen jetzt einige dieser Elemente vorstelle oder auch wieder in Erinnerung bringe, dann möchte ich auch anregen zu überlegen und zu erörtern, ob wir nicht ein wenig mehr von dieser Körperlichkeit wieder in unseren Therapien einfließen lassen wollen.

Im Folgenden stelle ich Ihnen einige dieser Elemente der Pesso-Therapie in den frühen Jahren vor, die teilweise anders in Erscheinung traten oder auch anders angewendet und benutzt wurden als heute.

1. Die Stimmen, die „voices“

Während heute Stimmen definiert werden als Schlussfolgerungen, die der Klient aus seiner Historie entnimmt, wurden damals als "die Stimmen" sehr oft erinnerte internalisierte Sätze der wichtigen Bezugspersonen bezeichnet; sicher ging es auch um Schlussfolgerungen aus den Erfahrungen, oft war es eine Kombination von Beidem.

Im Anschluss an diesen Überblick sehen Sie eine beispielhafte Liste von „Stimmen“, die die Ausbildungsgruppe 1994 zusammengestellt hat, siehe dort.

Ergänzen möchte ich noch diese Liste um die seinerzeit häufig gebrauchte Stimme der negativen Vorhersage, der Stimme der Scham und der Stimme der Loyalität.

Die Stimmen wurden fast immer durch Personen dargestellt, wobei es Al wichtig war, dass der Klient sich dafür entschied, ob es eine männliche oder eine weibliche oder eine neutrale Stimme sei.

Damit war schon der Boden gegeben für Erinnerungen an historische Begebenheiten mit historischen Personen, sehr oft Erinnerungen an die realen Eltern. Es ist unschwer zu erkennen, dass man über diesen Weg relativ zügig in eine historische Szene geriet mit den dazugehörigen erinnerten Bezugspersonen und der mit ihnen verknüpften Gefühlen. Die personalisierten Stimmen wurden dann **erweitert**, also die Stimme der Abwertung erweiterte ihre Rolle zum realen Vater oder zum negativen Aspekt des realen

Vaters und es wurde dann damit gearbeitet. Der Vorteil liegt oder lag darin, dass in derart gelagerten Fällen auf diese Art und Weise sehr schnell die sogenannte „true scene“ erreicht wurde und es dann ja auch zum Aufbau des Antidots, also der idealen Eltern oder des idealen Vaters, Mutters, usw. kam.

Ein Vorteil der Personalisierung von Stimmen besteht darin, dass die Klienten ihre körperlichen Reaktionen auf diese überprüfen können und sie somit ein Stück Selbstdiagnostik betreiben können, die für die Identifikation psychosomatischer Zusammenhänge in ihrem Lebensalltag sehr hilfreich sein kann.

So merkt z.B. die Patientin bei dem erinnerten Satz: „Man muss immer alles richtig machen!“ usw. die Enge in der Brust, das Bedrückt-sein, das Paralytisch-sein und kann diese Empfindungen nun gut mit den Gefühlen identifizieren, die sie oft im Arbeitsalltag "beschleichen".

Gerade mit Therapieanfängern (und auch einfacher strukturierten Patienten), die wegen diffuser körperlicher Beschwerden kommen, kann die Personalisierung internalisierter Sätze/Erfahrungen/Stimmen sehr hilfreich sein, Körpergefühle, die sie oft erschrecken, weil sie sie nicht einordnen können, in ihrer Herkunft zu erkennen und über diesen Weg schon etwas von den Ängsten über sich selbst zu nehmen.

Ich selbst wende diese Methode der Personalisierung von Stimmen auch dann an, wenn ich den Eindruck habe, dass Patienten kaum in der Lage sind, das innere Geschehen zu differenzieren, bzw. kein Pilot da ist, der diese inneren Stimmen als einen Teil! des Bewusstseins identifizieren kann.

Ich erinnere mich an eine Patientin, die bezüglich einer strengen Stimme der „Abwertung“ völlig ratlos war und bei der ich mit den üblichen: „ich sehe, wie ergeben /einverstanden du bist...“

nicht weiterkam. Hier war es erhellend, als ich sie bat, die Stimme durch eine Person spielen zu lassen und sie dann einen Mann wählt. Schnell war die Verbindung zum realen Vater geschaffen, den sie schon so oft bearbeitet hatte und vermeintlich mit ihm „abgeschlossen“ hatte.

Die Nachteile liegen auf der Hand: durch die körperliche Präsenz der Stimmen oder gar durch das Aussprechen der traumatisierenden Sätze kann eine Retraumatisierung unterschiedlichen Grades ausgelöst werden.

Ein weiterer Nachteil für mich liegt darin, dass durch die körperlich energetische Präsenz der Stimmen und dann deren Erweiterung zum negativen Aspekt des realen Vaters oder wie auch immer dazu führen kann, dass andere wesentliche Aspekte bzw. Probleme des Klienten, die in der Problemstruktur auch eine Rolle spielen, leichter übersehen werden und die Struktur in eine falsche Richtung gehen kann.

2. Der Zeuge

Der Zeuge wurde fast überwiegend oder sehr oft personalisiert.

Auch die Übernahme der Zeugenfunktion, die Übernahme der Rolle als Zeuge wurde von AI differenziert abgefragt: willst du lieber einen Mann oder eine Frau als Zeugin, oder ist es egal. Der Zeuge wurde platziert. Für AI war es immer wieder wichtig, darauf hin zu weisen, welche Bedeutung das „Gesehen werden“ hat für die Entwicklung eines Menschen. Er machte wiederholt deutlich, dass Menschen oft es nicht erlebt hatten „gesehen zu werden“. Dadurch wurde sehr deutlich, dass es **ein elementares Bedürfnis** des werdenden Menschen ist, gesehen zu werden.

Ich erinnere in diesem Zusammenhang da an die neueren wissenschaftlichen Untersuchungen, die die Folgen einer frühkindlichen Bindungsstörung

untersuchen, wenn die Eltern meist ins Handy starren, wenn die Säuglinge und Kleinkinder versuchen, mit ihnen Kontakt aufzunehmen.

Die energetische Präsenz eines Menschen in der Zeugenfunktion führte dann auch oft zu entsprechenden emotionalen Reaktionen. Es kam zu Trauer, Wut, Enttäuschung, Erstaunen usw., wenn Klienten das Gefühl erstmals erlebten, gesehen zu werden.

Auch hier ist der Brückenschlag zum Antidot der idealen Eltern schneller gegeben, die Struktur läuft auch hier in eine bestimmte Richtung. Oft ist dies hilfreich bei missbrauchten Patienten, die in der Regel ein starkes Bedürfnis haben danach, dass es doch bitte jemand gesehen hätte, was ihnen angetan wurde.

Aber auch Patienten, die immer am Rande des familiären Geschehens nebenher liefen und sich nie wahrgenommen fühlten, profitieren sehr von einer personalen Präsenz eines Zeugen.

Dem häufigen Wunsch der Patienten, dass der Zeuge dies und jenes doch bitte gesehen hätte in der Vergangenheit, begegnete AI mit einer in die laufende Sitzung eingestreuten theoretischen Klarstellung: „der Zeuge ist nur dafür da, um deine aktuellen Gefühle usw. zu „sehen“, aber er kann auch sehen, wie groß deine Sehnsucht ist nach Eltern, die dich damals gesehen hätten, dich wahrgenommen hätten usw.“

Diese Intervention wende ich auch heute noch an in ähnlich gelagerten Fällen.

Ein weiterer Vorteil der Personalisierung liegt neben den bereits angesprochenen Aspekten darin, dass über diesen Weg auch die Erfahrung implizit gemacht wird, dass auch andere als der Therapeut in der Lage sind „zu sehen“.

Das führt in Gruppen auch u.a. zu einer Erhöhung der **Gruppenkohäsion**. Die Besetzung eines Gruppenmitglieds mit der Zeugenfunktion führt dazu, dass auch nach einer Struktur noch

sozusagen in der Luft hängt, dass da jemand gewesen ist, ein Gruppenmitglied, was mich gesehen hat; damit erhöht sich das Wohlbefinden in der Gruppe. Ich lasse in meinen Gruppen übungsweise die Zeugenfunktion übernehmen, also als Übung in Zweier- oder Dreiergruppen, zu Zeiten, wenn keine Strukturarbeiten anstehen. Das führt auch dazu, dass der Übende sich bemühen muss, die Empfindungen des jeweiligen Anderen wieder zu spiegeln einerseits, andererseits der Gespiegelte aber überprüfen muss, ob er sich wahrgenommen fühlt. Das ist eine wirklich gute Übung, die auf diese Weise auch die soziale Kompetenz der Gruppenteilnehmer erhöht, bzw. auch die Kompetenz in der Selbstwahrnehmung.

Dieser Prozess der Personalisierung der Zeugenfunktion ist insgesamt natürlich deutlich schwerfälliger als die Art und Weise, wie es heute geschieht. Ein Mikrotracking im eigentlichen Sinne mit der schnellen Abfolge und Widerspiegelung von Gefühlen unterschiedlichster Art und Weise ist damit eigentlich auch nicht mehr möglich. Das Mikrotracking, so wie es heute angewendet wird, ermöglicht einen insgesamt schnelleren Prozess, der bei erfahrenen Klienten schneller zur unbewussten Konflikt- oder Defizitsituation führt.

3. Personalisierung von realen Eltern

In früheren Zeiten wurden die vom Klienten oder Gruppenmitglied erwähnten Personen, sofern es sich um wichtige Bezugspersonen handelte, real dargestellt von Personen, es gab also die reale Mutter, es gab den realen Vater oder auch den negativen Aspekt der realen Mutter oder des realen Vaters oder anderer Aspekte der jeweils benannten Bezugsperson. Oft sprachen die realen Personen die Sätze aus, die der Klient als traumatisierend erlebt hatte.

Es ist unschwer heute für uns erkennbar, dass eine solche Art und Weise, die Erinnerung an traumatisierende Situationen anzuschieben, zu einer Retraumatisierung führt. Oft ist es ja schon die rein physische Präsenz der Rollenspieler, die eine Retraumatisierung auslösen konnte. In der Zeit, in der ich diese Ausbildung machte, war zwar auch die Gefahr der Retraumatisierung bekannt, aber nicht in dem Umfang, wie wir heute ein Wissen darüber haben. Die Traumaforschung und Traumatherapie steckte noch ganz in den Anfängen, in den folgenden Jahren hat Al ja auch die Gefahr der Retraumatisierung erkannt und sich auch deutlich vom Konzept der Khatarsis distanziert. Heute findet die Darstellung realer Eltern oder anderer Bezugspersonen durch Menschen in Fleisch und Blut nicht mehr statt. Es gibt heute die Platzhalter.

Al nutzte damals aber auch eine wichtige andere Möglichkeit, die Gefahr der Retraumatisierung zu minimieren:

die bewusste, personalisierte Darstellung unterschiedlicher erinnelter Anteile von Vater, Mutter oder anderen wichtigen Bezugspersonen. Häufig kam zur Darstellung der negative und der positive Aspekt von Vater und Mutter, aber auch andere Aspekte wie zum Beispiel „der romantische Aspekt deines Vaters“ oder „der praktische Aspekt deines Vaters“ oder „der ästhetische Aspekt deiner Mutter“, usw. (Heute haben wir dafür den Platzhalter/Datenbank.) Bei der Vielzahl der jetzt eben genannten Aspekte war es natürlich vom praktischen her klar, dass das nicht alles mit Personen umzusetzen war; in der Regel blieb es dabei, dass der negative Aspekt personalisiert wurde, die positiven bzw. anderen Aspekte meistens durch Kissen dargestellt wurden.

Durch diese bewusste Darstellung der **positiven** Aspekte wurde die Gefahr der Retraumatisierung abgemildert. Der Klient konnte erkennen, dass es auch gute Aspekte der wichtigen Bezugspersonen gab und noch gibt.

Das Bewusstsein wurde nicht vollends auf die negativen Seiten gelenkt, was auch den weiteren Vorteil hatte, dass die Gefahr eines Abbruchs im existierenden aktuellen Beziehungsgefüge mit den noch lebenden Bezugspersonen verringert wurde.

Der Vorteil des negativen Aspektes des jeweiligen Elternteils war, dass der Klient unmittelbar mit ihm interagieren konnte. Es gab damals das Konzept der **negativen Akkommodation**, das in zahlreichen Strukturen Anwendung fand. Mit diesem Konzept wurde der Patient in die Lage versetzt seinen Ärger, möglicherweise zum ersten Mal, gegenüber dem negativen Aspekt der Eltern ausdrücken zu können, wobei der Rollenspieler angewiesen wurde zu akkommodieren.

4. Negative Akkommodation

AI führte damals eine Übung (negative Akkommodation) ein, die Sie im Anhang erläutert finden. Diese Aufzeichnungen habe ich übertragen aus meinen handschriftlichen Mitschriften. Die Übung findet sich aber auch in dem Handbuch „Therapeutische Übungen“ von Lowijs.

Mit Hilfe dieser vorangegangenen Übungen konnte dann die Interaktion mit dem negativen Aspekt der jeweiligen Bezugsperson durchgeführt werden und der Klient konnte seinen Ärger, seine Wut gegenüber diesem Aspekt der Eltern, **rauslassen**. Dies konnte eine durchaus befreiende Erfahrung sein. Die lange zurückgehaltene Wut, die sich oft in ein tiefes Ohnmachtsgefühl verkehrt hatte, konnte endlich befreit werden in eine Aktion, die Effekt hatte **und die eigene Kraft** konnte **gespürt** werden.

Dies ist eine Rückmeldung, die ich sehr oft von Klienten höre, wenn wir diese Übung machen, bzw. wenn ein Klient während einer Strukturarbeit an einen solchen Punkt kommt. Ich selbst habe diese Art der Arbeit in den letzten Jahren

unter dem Einfluss der neueren Entwicklung mit den schnellen Reversals und dem Versuch der Verhinderung der Retraumatisierung nicht mehr so oft durchgeführt. Für diesen Vortrag habe ich eine meiner Gruppen dann dazu angeregt, die Übung an sich noch einmal durchzuführen und habe erneut sehr positive und sehr überraschende Ergebnisse bei den einzelnen Klienten gesehen. So meldete eine meiner Patientinnen wörtlich folgendes zurück: „ich fühlte mich wahrgenommen, da kann man noch so viel reden, man muss es spüren, ich fühle mich befreit und habe ein Recht auf meine Gefühle, ich habe mich gefühlt, da durfte was abfließen!“

Es handelt sich hier um eine Patientin, die seit 11 Jahren bei mir in Behandlung ist, in der Vorgeschichte findet sich eine Traumatisierung durch sexualisierte Gewalt durch den Vater und den Großvater, Wegschauen der Mutter, das Ganze eingebettet in eine rigide katholische Grundstruktur bäuerlichen Lebens am linken Niederrhein. Die Patientin kam in psychotischem Zustand zu mir und war auch erst mal 5 Jahre lang immer wieder psychotisch. Seit 6 Jahren ist sie frei von psychotischen Wahrnehmungsstörungen.

Insgesamt hat die Übung in der Gruppe viel an Bewusstheit losgemacht, sie hat auch viel Spaß gemacht und es wurde sehr viel gelacht, die Leute berichteten, dass sie sich **lebendiger fühlten, energetischer**.

Ich habe nach dieser Erfahrung erneut wieder begonnen, diese Übung zu einem festen Bestandteil meiner Gruppen zu machen. Sie führt zu einer intensiven Wahrnehmung des eigenen Aggressionspotentials und der damit verbundenen Diskussion in der Gruppe. Auch führt sie unweigerlich bei einigen Patienten zur Wahrnehmung von Ängsten im Umgang mit dem eigenen Aggressionspotential, die nicht selten von einer Furcht vor unbegrenzter Zerstörungskraft herrührten, was seinerseits dann der

(körperlichen) Limitierung bedarf.

5. Limitierung

Gerade im Zusammenhang mit der eben erwähnten Akkommodation und der Entdeckung des eigenen Aggressionspotentials ist die körperliche Limitierung ein oft von AI gebrauchtes Interaktionsmoment gewesen. Auch sie ist für viele Patienten in der Gruppe hilfreich; zum ersten Mal durften sie angstfrei- weil begrenzt- ihre Aggression, ihre **Kraft** erleben, was meist zu erheblicher innerer Befreiung und energetischer Aufladung führt.

Zur Erinnerung: "es ist ok, zu denken, dass du so viel Wut hast, dass du deinen Vater zerstören könntest, du kannst es versuchen, aber wir lassen es nicht zu..."

6. Das Antidot

Da hat es ja in den letzten Jahren auch die Entwicklung gegeben, schnelle Reversals oder schnelle Gegenentwürfe in die Luft zu malen, um eben die Retraumatisierung zu verhindern.

Das heutige Vorgehen mit den schnellen reversals darf ich als hinreichend bekannt voraussetzen.

Nach wie vor ist hier aber damals wie heute der „Königsweg“ das Antidot in Form personalisierter idealer Eltern, deren Berührung der Patient selbst für sich passend macht. Diese „Lernerfahrung“ kann durch keine Fantasie oder Vorstellung ersetzt werden. Dies haben mir immer wieder Patienten bestätigt, die sich sowohl in Einzeltherapie als auch in der Gruppe befanden.

Ich hoffe, ich konnte Ihnen einen guten Überblick geben über die in der Anfangszeit gebräuchlichen Interaktionen in der Pesso-Therapie, die weitaus häufiger als heute mit körperlichen Erfahrungen gekoppelt waren.

Möglicherweise konnte Sie das eine oder andere Argument überzeugen, derartige Interaktionen begrenzt- je nach Indikation- auch heute noch zum Wohle des Patienten einzusetzen.

Ich freue mich auf eine lebhafte Diskussion.

Dr.med. Agnes Friederici

Ärztin für Neurologie, Psychiatrie, Psychotherapie

Stimmen der...

Voices of...

Zu Teilaspekten und Figuren

Fragment figures

zusammengestellt in Trainingsgruppe Pesso 2/94

worked out in trainingsgroup Pesso 2/94

Gegenwart

Gegenwart

Existieren als positive (stärkende und aufbauende) Verinnerlichungen im Rahmen der eigenen Vergangenheit und/oder neu entwickelten Gegenwart. Exist as positive (strengthening) introjects of own past and/or new developed presence	+ Schicksal + Vorhersage + Erwartung + Aufforderung + Kritik + Vernunft + Wahrheit Vertrauen Unterstützung Erlaubnis Ermutigung Trost Verstehen Hoffnung Segen Wertschätzung Respekt Lob Stärkung Schutz	fate prediction expectation demand criticism reasonableness truth (self) reliance support permission encouragement consolation understanding hope blessing appreciation respect praise strengthening protection	- Schicksal - Vorhersage - Erwartung - Aufforderung - Kritik - Vernunft - Wahrheit Verdammnis Unterdrückung Urteil Strafe Vernichtung Auslöschung Forderung Schuld Verzweiflung Beschämung Abwertung Verachtung Warnung Isolation Befehlen Misstrauen Nicht-Verstehen Beschränkung Entmutigung Anklage Zögern Klage Nicht-Wissen Auslachen Verführung Bedrohung Sarkasmus Zynismus Verhexen Gesetz Verbot Resignation Betrug Enthüllung Eindringung Vorwurf	fate prediction expectation demand criticism reasonableness truth condemnent suppression judgement punishment annihilation extinguishment demand, request guilt despair shame discount scorn warning isolation command distrust non understanding restraintment discouragement accusation hesitation complaint not-knowing laugh at seduction threat sarcasm cynicism bewitch law prohibition resignation betrayal revelation penetration reaproach	Existieren als negative (schwächende oder vergiftende) Verinnerlichungen im Rahmen der eigenen Vergangenheit und werden u.U. Teil einer negativen Konstruktion in der Gegenwart („script-rehearsal“) Exist as negative (weakening or poisoning) introjects of the past and can serve as the basis for neg. reconstructions in the given presence (script-rehearsal).
	↑	↑			

Vergangenheit

Vergangenheit

Übungsanleitung für

Negative Akkommodation

Bestimmen Sie, wer die „zentrale Person = Übender“ sein soll.

Bestimmen Sie, wer Protagonist = Akkommodierender sein soll.

Übernehmen Sie bitte Ihre Rollen.

Für den Übenden: Bestimmen Sie genau, was Sie machen wollen

(Boxen, Schlagen, Schütteln usw.), nennen Sie genau, welchen Körperteil des Anderen Sie „angehen“ wollen.

Wichtig! Es darf niemals zu einem wirklichen körperlichen Kontakt kommen.

Der Akkommodierende wird vorher einzeln oder in der Gruppe angewiesen.

Falsche Arten und Weisen zu akkommodieren (nach AI 1990):

1. Zu spät (verzögert), (oft bei Personen, die in irgendeiner Art und Weise missbraucht worden sind).
2. Der falsche Ort/Platz in der Antwort des Akkommodierenden: z.B. die Faust geht gegen den Kopf und der Akkommodierende nimmt den Fuß weg.
(In der Übertragung auf Alltagssituationen könnte man sich auch vorstellen, dass sich jemand aggressiv äußert, die Reaktion beim Gegenüber aber an einem unvermuteten Ort passiert. Z.B. Mann brüllt, Frau reagiert mit Putzen.)
3. Überreaktionen, zu viel.
4. Zu wenig.
5. Gibt den Ärger zurück (im Alltag sehr häufige Reaktionsweise).
6. Steht zu früh auf, ist „unberührt“
7. Lächelt/grinst
8. Auf einfache Weise reagieren, wenn mehrfach reagieren angebracht ist (z.B. beim Schütteln)
9. Schuldgefühle einleiten (weinen).

Informationen aus der Pessa-Vereinigung



"Erika Hubbuch übergibt Barbara Fischer-Bartelmann einen Gutschein für eine Ayurveda-Anwendung, als Dank der Vereinigung für ihre langjährigen Verdienste als Organisatorin von Ausbildungsgängen mit Al Pessa, und ihre hervorragende wissenschaftliche Aufarbeitung der PBSP- Methode im Bulletin. Herzlichen Dank, Barbara!"



Neues aus der Pessa-Vereinigung

Der Tod der Gründer der Pessa-Therapie (Albert Pessa & seine Frau Diane) und der Tod von Lowijs Perquin lösten eine langwierige Umbruchphase in der Pessa-Szene und Pessa-Vereinigung aus. Die Umbrüche in der Vereinigung fanden bei der Mitgliederversammlung am 05.05.2018 ein vorläufiges Ende.

Barbara Fischer-Bartelmann verabschiedete sich aus der Vorstandschaft und der damit verbundenen Arbeit. Damit ist eine institutsneutrale Ausrichtung und Positionierung der Pessa-Vereinigung ermöglicht worden.

In den folgenden Monaten erhielt der Vorstand wiederholt Rückmeldungen verschiedener Mitglieder, dass sie diese Entwicklung begrüßen und die Positionierung als institutsunabhängig gut heißen.

Seit der Mitgliederversammlung vom 05.05.2018 sind im Vorstand ausschließlich tätig:

- Agnes Friederici als 1. Vorsitzende und
- Erika Hubbuch als 2. Vorsitzende/Kassenwartin.

Der Vorstand hat sich bemüht, sowohl den gewünschten Arbeitskreis „Neue Website“ als auch den gewünschten Arbeitskreis „Bulletin“ mit ausreichend Helfern/innen und Mitarbeiter/innen zu realisieren. Wir danken denjenigen, die sich mit Vorschlägen und Ideen gemeldet haben. Dank externer Unterstützung ist eine Umsetzung von Website und Bulletin in ausreichendem Maße gelungen.

Für unsere Auftritte nach außen freuen wir uns über viele kleine interne Anregungen und Unterstützungen, damit insgesamt eine gute Passform für alle Mitglieder entsteht.

Informationen aus der PESSO-Vereinigung

Die Umbruchsituation in der PESSO-Szene brachte mit sich, dass sich einige Mitglieder aus der Gründungszeit der Vereinigung wieder aktiv im Vereinsgeschehen beibringen. Herzlich willkommen zurück!

Als Vorstand danken wir an dieser Stelle noch einmal allen, die sich in den vergangenen Monaten mit Rat und Tat und oft auch einfach mit mentaler Unterstützung für ihre Vereinigung eingesetzt haben. So trägt jede/r Einzelne zur inhaltlichen und organisatorischen Fortschreibung der PESSO-Therapie bei.

Ein besonderer Dank gilt an dieser Stelle den Autoren der in diesem Heft veröffentlichten Artikel.

Wir freuen uns weiterhin über Rückmeldungen und Anregungen zur Vereinsarbeit und PESSO-Themen jeglicher Art. Gerne greifen wir neues auf und vertiefen bereits Behandeltes.

Ein herzlicher Gruß an Alle,

Euer Vorstand

Dr. med. Agnes Friederici und Erika Hubbuch

Impressum

PESSO-PSYCHOTHERAPIE, englisch: PBSP®,

ist eine von Albert PESSO und Diane Boyden PESSO begründete Methode der Psychotherapie und der Persönlichkeitsentwicklung.

Frühere Beiträge aus PESSO Bulletins können teilweise auf der Homepage der PESSO-Vereinigung www.pvds-pvds.de eingesehen werden.



IMPRESSUM

Der Vorstand der PESSO-Vereinigung

Dr. med. Agnes Friederici

1. Vorsitzende

Email: vorstand@pvds-pvds.eu

Erika Hubbuch

Kassenwartin

Email: kasse@pvds-pvds.eu

Homepage der Vereinigung:

www.pvds-pvds.eu

oder

www.pessovereinigung.de

Weitere Adressen:

Ethikkommission:

Helmut Wetzel

Hwetzel11@gmx.de

International:

www.pbsp.com

www.pessotherapie.nl

www.pessoboydenuk.org

www.pbsp.cz

www.pbspamericaconnect.org