

# Der Kontrakt/Vertrag

Die Therapeuten, sind nicht Schöpfer des therapeutischen Prozesses – wir kreieren nur die Bedingungen, in denen Sie Ihre therapeutische Entdeckungsreise ausüben!

Sie behalten die Regie und die Mitverantwortung, um gemeinsam nach einem positiven Ausgang zu suchen!

Wir sprechen davon, dass Sie Ihr Erwachsenen-Ich (Ihren „Piloten“) aktiv halten!



# Die Pessa-Therapie (1961)

Wurde 1961 von Albert Pessa und Diane Pessa-Boyden entwickelt.  
„PBSP“ ist eine Abkürzung für Pessa Boyden System-Psychomotor.  
Pessa-Therapie ist erlebnisorientierte Körpertherapie.

Sie sieht als Ursache aktueller Konflikte, die unbefriedigten Bedürfnisse der frühen Kindheit. Diese drängen weiterhin auf Erfüllung, ohne dass wir dies heute noch zuordnen können.

Dies sind: 1. Platz (Willkommen sein), 2. Nahrung (Muttermilch, Geborgenheit), 3. Schutz (sicher sein), 4. Unterstützung (jemand glaubt an mich und fördert mich) und 5. Begrenzung (es gibt gute Grenzen, so dass ich meine Kraft nicht zurücknehmen muss, um die Eltern zu schonen).

## ... Pessotherapie



Die Pessotherapie bietet den Grundbedürfnissen, die in unserer Geschichte frustriert wurden, nachträglich eine gute Passform an.

Es entstehen neue, heilsamen Gegenbilder, sogenannte „Antidote“!

Die Gruppenmitglieder/Rollenspieler, die diese Passform anbieten nennen wir Akkomodierende (accomodare lat. = anpassen).

Die wahre Geschichte soll nicht abgewertet oder negiert, sondern um positive neue Erfahrungen bereichert werden.

## ... Pessotherapie

Die Antidote sind besonders wirksam, wenn sie in körperlicher Interaktion mit anderen erlebt werden. Sie können mit mehreren Sinnen erfahren und als neue, heilsame Erinnerung abgespeichert werden.

Wir nehmen frustrierende Szenen aus der Vergangenheit und drehen diese in positive Erlebnisse um. Um solche bedeutenden Schlüsselszenen wieder zu erinnern bzw. gefühlsmäßig zu aktivieren, arbeiten wir mit den Interventionen „Zeugenbotschaft“ und „Stimmen“ (siehe unten).

So können wir zum Beispiel zu der Erinnerung an Abweisung, eine neue Erinnerung an liebevolle Anerkennung setzen, mit Hilfe der Rollenspieler, die bestimmte Sätze sagen, Blicke senden oder Körperkontakt anbieten.

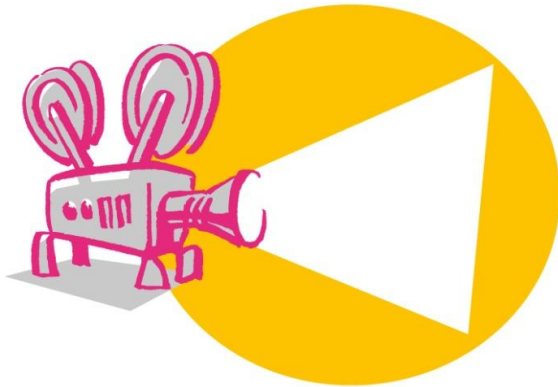
## ... Pessotherapie

So entstehen neue Erinnerungen, die neuronal in unserem Gehirn ebenfalls Gedächtnisspuren hinterlassen.

Sie ermöglichen uns eine neue Sichtweise und haben positiven Einfluss auf unser aktuelles Leben und Erleben.

Die Arbeit am Thema eines Teilnehmers nennt sich "Struktur".

## Die Filme/movies



Manche Kinder machen die Erfahrung, dass sie ihre Eltern nicht zu sehr belasten dürfen, weil diese selbst nicht ausreichend stabil sind!

In manchen Familien fallen Familienmitglieder plötzlich aus – z.B. weil ein Elternteil die Familie verlässt oder ein Kind stirbt. Dann übernimmt oft das übriggebliebene Kind die Elternrolle oder ersetzt das verlorene Geschwister.

Sollte dies in Ihrer Geschichte der Fall sein, dann können wir Sie aus solchen „fremden Rollenverpflichtungen“ befreien.

## ... Filme/movies

Klienten berichten außerdem oft, noch immer großes Mitgefühl für Familienmitglieder aus längst vergangenen Zeiten in sich zu tragen. Mit den „Filmen“ können wir diesen auch noch im Nachhinein Gerechtigkeit widerfahren zu lassen.

Wir stellen verschiedene Szenen auf, in denen jedes Familienmitglied nachträglich gut versorgt wird! Zum Beispiel ermöglichen wir den realen Eltern symbolisch eine bessere, bzw. ideale Geschichte.

Die Filme können wir in der Phantasie entstehen lassen oder mit Symbolen auf dem Boden darstellen.



## Die Zeugenfigur

Es gibt spezielle Fragetechniken in der Pessu-Arbeitsweise, um von aktuellen Konflikten auf das historische Gegenstück, die sog. „historische Szene“ zu kommen. Eine davon ist die Zeugenfigur:

Wenn die Therapeuten Gefühle in Ihrem Gesicht wahrnehmen, benennen sie diese. So hören Sie von außen das, was Sie *in sich* fühlen!

Sie werden „gesehen“ und Ihre Gefühle bestätigt und bewusst gemacht!

Am besten wirkt dies von einem unabhängigen Dritten, einem wohlwollenden Beobachter.

Um diese Zeugenfigur ein Stück von den Therapeuten loszulösen, symbolisieren wir den Zeugen mit der Hand in der Luft.



# Die Stimmen

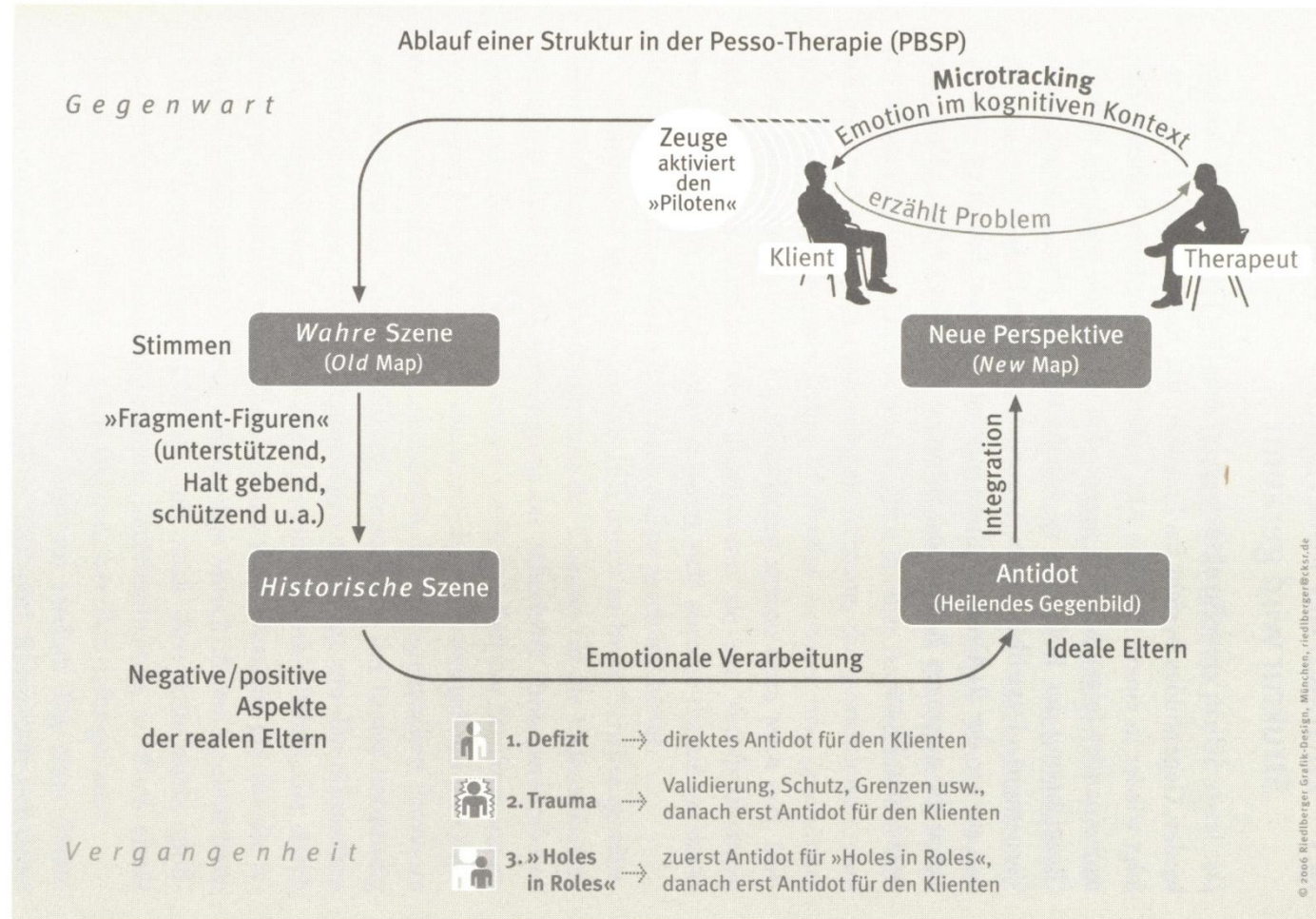
Die zweite Besonderheit ist das Externalisieren innerer Überzeugungen und Glaubenssätze.

Z.B. „Das schaffst Du nie! Du bist nicht stark genug!“  
oder „Du darfst Dir keine Hilfe holen! Du musst alles alleine schaffen!“

Durch das Aussprechen dieser oft unbewussten Überzeugungen, hören Sie Ihre inneren Prozesse laut von außen und können diese überprüfen.



# Ablauf einer Struktur



Grafik Nr. 13: Ablauf einer Struktur

# Die Gruppenregeln

## Schweigepflicht

## Rollenspielerbedingungen:

- Die formale Übernahme u. das Ablegen von Rollen:

z.B. „*ich gehe für Dich in die Rolle eines/r Vaters/Mutter, wie Du ihn/sie gebraucht hättest!*“.....

“*ich gehe aus der Rolle Deines/r idealen Vaters/Mutter und bin Heinz/..bin Monika!*“

- Selbstfürsorge der Rollenspieler:

Bei Körperkontakt, diesen bitte immer unangestrengt anbieten – sonst gibt es eine negative Erfahrung für den Klienten! Gut für sich selbst sorgen, den Therapeuten rechtzeitig um Unterstützung (z.B. Kissen) bitten!

- Rollen können auch abgelehnt werden!

- Keinerlei Eigeninitiative/keine Vorschläge, Regie hat einzig der arbeitende Klient!

## Nach der Struktur: Runde des Teilens/Sharing:

- bitte keine Kommentare an die Person, die gearbeitet hat (zu deren Schutz), nur eigene Gefühlsreaktionen!

Keine Gespräche über die Therapiearbeit außerhalb der Gruppe (u. keine Scherze!)