

# Heilende Erinnerungen

- Das Pessó–Boyden System– Psychomotor (PBSP–Therapie)
- Wir sind Erinnerungen
- Was läuft schief?
- Zeuge und Stimmen
- Von Bühnen und Schirmen
- Strukturen: Oder es ist nie zu spät für eine gute Kindheit



Diane Pessó Boyden und Albert Pessó

## Das Pessó-Boyden-System-Psychomotor (PBSP Therapie)

Im Mai 2003 bin ich erstmals mit der von Diana Boyden und Al Pessó entwickelten Methode bekannt geworden. Hier war etwas für mich unmittelbar Einsichtiges entstanden.

Ausgangspunkt dieser Entwicklung waren Bewegungen und Emotionen (Motion und Emotion). Stellen Sie sich für einen Moment vor, Sie sollten ein Gefühl pantomimisch zum Ausdruck bringen. Nehmen wir Ärger oder Wut. Ihr Körper würde eine entsprechende Bewegung finden. Auf ganz natürliche Weise würde diese Bewegung in ihrem Körper entstehen. In ihrem Körper ist Energie und die drängt zu einer entsprechenden Aktion.

Was aber geschieht, wenn in der Lebensgeschichte diese Aktion unterbunden wird? Wenn es dieser Energie, diesem Gefühl nicht erlaubt ist, zum Ausdruck gebracht zu werden?

Die Lösung kann natürlich nicht darin bestehen, jedes Gefühl unkontrolliert zum Ausdruck zu bringen. Auch dem frustrierten Kind ist kein Gefallen damit getan, wenn Eltern es seinem Wutanfall überlassen und es tobend auf dem Boden liegen lassen, weil sie den Ausdruck der Wut nicht unterbinden wollen.

Damit die Geschichte ein glückliches Ende nehmen kann, bedarf es offensichtlich mehr, als die Er-

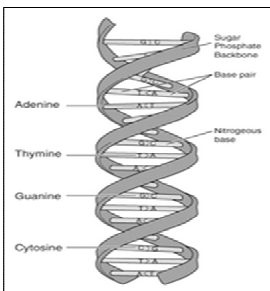
laubnis die eigenen Gefühle ungehemmt zum Ausdruck zu bringen. Wir haben eine Sehnsucht nach der passenden Antwort auf den Ausdruck unserer Gefühle. Unser Körper hat eine Blaupause über die richtige körperliche und / oder verbale Passform. Was aber, wenn unsere basalen Bedürfnisse nicht auf die richtige Art und Weise, oder nicht zu der richtigen Zeit und von den richtigen Menschen befriedigt werden? Erinnerungen an diese unbefriedigenden Passformen werden zu der Matrix, auf der wir heute stehen und das Hier und Jetzt gestalten.

## Wir sind Erinnerung

Wenn Spermium und Eizelle verschmelzen entsteht Leben. In diesem Moment werden unzählige Informationen ausgetauscht. Wir tragen alle genetischen Informationen unserer Vorfahren in uns. In dieser Datenbank liegt unser Potenzial. Immer wieder hat sich das Leben den Anforderungen angepasst, sich entwickelt und die Erfahrungen in dieser Datenbank gespeichert.

Während unser genetisches Gedächtnis voller Informationen ist, ist unserer persönliches Gedächtnis noch frisch und bereit neue Informationen aufzunehmen. Neugierig blicken wir in die Welt machen Erfahrungen und speichern sie in unserem persönlichen Gedächtnis. Hinzu kommen Geschichten, die wir über unsere Familie hören.

Die genetische Datenbank (engl. storage), die autobiographisch gespeicherten Informationen (to store) und die gehörten Geschichten (Stories) sind die Fäden, aus denen die Persönlichkeit gewoben wird.



**Was läuft schief?**

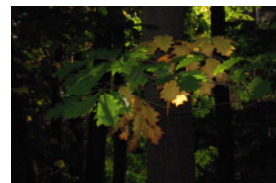
Würde es uns gelingen im Hier und Jetzt zu sein, dann wären wir zufrieden. Oft sind wir jedoch in unseren Gedanken im Dort und Damals. Warum ist das so?

Für Albert Pessó entsteht dieser innere Konflikt, unter dem wir alle mehr oder weniger leiden, weil wesentliche Bedürfnisse nicht zu der *richtigen Zeit* von den *richtigen Personen* in der *richtigen Form* erfüllt worden sind. Wenn wir auf die Welt kommen, müssen wir genährt werden. Die Nahrung muss in einer Form gereicht werden, die dem Kind gerecht wird. Muttermilch, die durch die Brust dargeboten wird, mit

ausreichend Zeit, bis der Säugling das Signal gibt zum „fertig!“, scheint hierfür die richtige Form zu sein. Untersuchungen zeigen, dass Flaschenkinder häufig ermuntert werden so lange zu trinken, bis die Flasche leer ist. In diesem Konflikt zwischen innerem Bedürfnis und der äußeren Passform entsteht das Ich.

Al Pessó postuliert eine Reihe von Bedürfnissen und Entwicklungsaufgaben. Zuerst müssen diese Bedürfnisse konkret erfüllt werden. Eltern füttern ihre Kinder buchstäblich. Später „füttern“ Eltern ihre Kinder symbolisch. Sie „füttern“ sie mit geistiger Nahrung.

Zuletzt sind wir in der Lage, uns selbst zu ernähren. In diesem komplexen Geschehen gibt es eine Reihe potenzieller Fallstricke. Generell kann ein Bedürfnis überbefriedigt werden, es kann unbefriedigt bleiben oder aber das Kind kümmert sich um die Anliegen der Eltern. Im Grunde handelt es sich um unpassende Antworten auf die kindlichen Bedürfnisse. Diese fehlerhafte Passung erinnern wir und projizieren die Erfüllung unserer kindlichen Bedürfnisse in das Heute. In einem Vortrag sagte Al Pessó einmal: „... so memory runs the show.“



**Nicht was wir gelebt haben ist das Leben, sondern das, was wir erinnern und wie wir es erinnern, um davon zu erzählen. Gabriel Garcia Marquez**

**Fühlen und Denken (Zeuge und Stimmen)?**

Unsere Gedanken und unsere Gefühle kreisen häufig um diese fehlerhafte Passform. Der kindliche Verstand funktioniert egozentrisch. Dem Kind ist es kaum möglich eine andere Perspektive einzunehmen als die eigene. Wenn Eltern ihr Kind z. B. wiederholt zu spät abholen, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass dieses Kind glaubt, es liegt an ihm. Aus dieser Vermutung kann eine Überzeugung werden, die sich niederschlägt in einer bestimmten Art über sich und die Welt nachzudenken. Das Kind könnte zu der Überzeugung gelangen: „Es gibt Wichtigeres als dich!“. Diese Gedanken sind in der Regel auf negative Art wertend. In PBSP werden sie von dem Therapeuten während der Arbeit benannt. Ein Klient könnte seine Struktur mit den Worten beginnen: „Die Anderen

haben alle so wichtige Themen.“ Hier würde ein PBSP Therapeut einhaken. „Das klingt wie eine Stimme der Wahrheit, die sagt: ‚Es gibt Wichtigeres als dich!‘“ Ein zustimmendes Nicken des Klienten signalisiert dem Therapeuten, dass hier eine Überzeugung treffend benannt wurde. Gefühle sind komplexer. Sie sind selten direkt in dem was ein Klient sagt. Oft sind sie in der Art wie jemand etwas berichtet oder in dem Bild das eine Klientin benutzt, enthalten. Sie können sich im Körper oder im Verhalten zeigen. Die Modulation der Stimme oder die Veränderung des Gesichtsausdrucks sind dabei wichtige Hinweise für den Therapeuten. Al Pessó entwickelte einen Prozess den er Mikrotracking nannte. Mikrotracking hilft ein Gefühl und den Kontext

in dem es entsteht bewusst zu machen. Hierzu führt Al Pessó eine vorgestellte Figur ein, die er den „Zeugen“ nennt. Der PBSP Therapeut „leiht“ dem Zeugen quasi seine Stimme. In unserem Beispiel könnte der PBSP Therapeut die Formulierung anbieten: „Wenn ein Zeuge hier wäre, würde er sagen: ‚Ich sehe wie bedeutungslos du dich fühlst, während du feststellst, dass die anderen so wichtige Themen haben.‘“ Der Zeuge steht auf der Seite der Gefühle und hilft sie zu benennen und dem Kontext zuzuordnen. Stimmen (z.B.: Stimme der Wahrheit, Stimme der Vernunft, Stimme der negativen Vorhersage etc.) helfen nicht bewusste Überzeugungen zu erkennen.

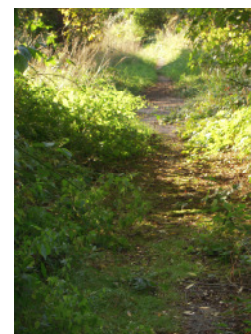
## Bühnen und Schirme

Es ist die Fähigkeit zum Bewusstsein, die uns Menschen auszeichnet, sie macht uns einzigartig. Wir können uns bewusst sein über die Welt, die uns umgibt und über die Welt, die in uns existiert. Wir haben die Fähigkeit, vor unseren geistigen Augen eine Welt zu erschaffen. In der Vorstellung können wir unseren Körper bewegen. Sportler nutzen diese Fähigkeit für mentales Training. Bewegungsabläufe werden solange mit dem geistigen Körper wiederholt, bis das neuronale Netzwerk des Gehirns eine neue Verknüpfung erstellt hat.

Al Pessó unterscheidet verschiedene „Orte des Geschehens“. Einige Orte bezeichnet er als „Bühnen“

und unterscheidet sie von anderen Orten, den „Schirmen“. Unter den Bühnen versteht er Orte einer gemeinsamen Realität. Wenn Sie den Raum mit einer anderen Person teilen, dann bezeichnet Pessó dies als Bühne der „scheinbaren Realität“. „Scheinbar“ ist diese Realität deshalb, weil alles was wir sehen gefärbt wird durch unsere Erinnerung. Eine weitere Bühne lässt sich am ehesten als Bühne des Körpers bezeichnen. Auf dieser Bühne zeigen sich körperliche Signale. So könnte es sein, dass Sie in Gegenwart der anderen Person eine diffuse Anspannung spüren. Diese Bühne wird im Mikrotracking genutzt. All dies geschieht tatsächlich.

Sie sind wirklich mit einer Person in einem Raum und ihr Körper reagiert mit Anspannung. Wenn Sie sich diese Person als ihren Vorgesetzten vorstellen, entsteht vor Ihren geistigen Augen eine Szene. Sie projizieren diese Szene quasi auf einen inneren Schirm. Ihr geistiger Körper wird darauf ebenfalls reagieren. Für die therapeutische Arbeit hat Al Pessó nun eine weitere Bühne entwickelt. Die Strukturbühne. Sie ist nicht die Realität. Auf dieser Bühne übernehmen Rollenspieler Rollen und helfen der Klientin / dem Klienten in der Vorstellung in eine andere heilsame Vergangenheit zu reisen.



## Strukturen. Oder: Es ist nie zu spät für eine gute Kindheit

Als „Strukturen“ werden in der Arbeit nach Al Pessó die therapeutischen Arbeiten bezeichnet. Eine Struktur ist eine Einzeltherapie in der Gruppe, die einem bestimmten Ablauf folgt. Wenn entschieden worden ist wer arbeitet, beginnt die Strukturzeit. Für die nächsten 50 – 60 Minuten stehen die Gedanken und Gefühle des Protagonisten im Vordergrund. Da Al Pessó davon ausgeht, dass unsere Erinnerung unser Hier und Jetzt bestimmt, ist es nicht unbedingt notwendig ein bestimmtes Thema zu haben, es schadet allerdings auch nicht. Während die Klientin / der Klient berichtet „leiht“ der Therapeut dem Zeugen die Stimme und benennt die Gefühle und den Kontext in dem sie entstehen. Überzeugungen werden in Form von Stimmen externalisiert. In dieser Phase steht das Fühlen und Denken des Hier und Jetzt im Vordergrund. Akkurates

Mikrotracking führt häufig zu lebensgeschichtlichen Zusammenhängen. Die Strukturbühne „bewegt“ sich nun in eine Vergangenheit, die zu einer Erinnerung geführt hat, die das Heute negativ beeinflusst. Dieser Historischen Szene wird in der Folge ein Antidot entgegengesetzt. Rollenspieler werden durch den Protagonisten angewiesen die vergiftende Wirkung der Erinnerung aufzulösen, indem sie die Szene so darstellen, wie sie richtig gewesen wäre. Wesentlich dabei ist das die Klientin / der Klient die Szene nicht nur sieht und hört, sondern das die Szene erlebbar wird. Körper und Geist sollen diesem Moment als alternative Erinnerung erfahren. Deshalb ist es so bedeutsam die Rollenspieler gut anzuweisen. In einer Struktur ist ein Rollenspieler eine Hilfsfigur für den Protagonisten. PBSP geht von der Annahme aus, dass die Seele – gibt man ihr den

Raum - in der Lage ist die richtige Passform zu finden. An dieser Stelle wären Vorschläge durch die Rollenspieler verwirrend. Intuitiv möchten Rollenspieler häufig ihre Rollen auch körperlich zum Ausdruck bringen. So hat eine Rollenspielerin in der Rolle einer „idealen Mutter“ den natürlichen Impuls ihr „Kind“ in den Arm zu nehmen. Dennoch hat sie in einer Struktur die Aufgabe zu warten bis der Protagonist sie dazu auffordert. Eine Struktur endet mit einem heilenden Gegenbild. Die Strukturbühne wird ebenso rituell aufgelöst wie sie begonnen hat. Rollenspieler verlassen ihre Rollen und die Strukturbühne verschwindet. Im Anschluss an eine Struktur gibt es eine Runde des Teilens. Hier können Beobachter und Rollenspieler austauschen, womit sie selbst in Kontakt gekommen sind.

**Die Erfahrung ist wie eine Laterne im Rücken: sie beleuchtet stets den Weg, den wir bereits hinter uns haben.**  
**Konfuzius**

## Praxis für Psychotherapie

Zimmerstr. 12  
64283 Darmstadt

Tel.: 06151 / 999 714

Fax: 06151 / 999 716

E-Mail: [uminde@t-online.de](mailto:uminde@t-online.de)

[www.uweminde.de](http://www.uweminde.de)



**Diplom Psychologe  
Uwe Minde**

**Termine: I. Quartal 2011**

Nach einer Ausbildung im handwerklichen Bereich habe ich in Darmstadt und Marburg Psychologie studiert. Bereits während meines Studiums habe ich auf verschiedenen Stationen der psychiatrischen Klinik am Elisabethenstift in Darmstadt als Pflegehelfer gearbeitet. Für diese Jahre bin ich heute sehr dankbar. Sie waren eine gute Ergänzung zu der akademischen Ausbildung. Nach dem Studium hatte ich Gelegenheit als Diplom Psychologe auf die selbe Station zurückzukehren. Eine verhaltenstherapeutische Ausbildung absolvierte ich am IVT Mannheim. Seminare in Gestalttherapie, Hypnose und Familientherapie ergänzten die Ausbildung. Seit 1999 bin ich in Darmstadt als approbierter Psychologischer Psychotherapeut niedergelassen. 2004 begann ich meine Ausbildung in PBSP bei Al Pessa und Lowjis Perquin. Seit 2007 biete ich entsprechende Gruppen an.

### **Tagesworkshop:**

Ein Tag zum Kennenlernen. Vortrag und Übungen wechseln sich ab. An diesem Tag möchte ich Sie mit der Methode vertraut machen. Eine persönliche therapeutische Arbeit findet an diesem Tag nicht statt.

15.01.2011	9:30 - 16:30	75 €
------------	--------------	------

### **Strukturgruppe I:**

Eine Gruppe mit 6 - 12 Strukturplätzen. Die Gruppe trifft sich an drei Samstagen. Für jede/n gibt es Raum und Zeit für eine individuelle therapeutische Arbeit.

29.01.2011	9:30-17:30	
26.02.2011	9:30-17:30	
26.03.2011	9:30-17:30	150 €

### **Strukturgruppe II:**

Eine Gruppe mit 6 - 8 Strukturplätzen. Die Gruppe trifft sich an drei oder vier Freitagabenden, je nach Teilnehmerzahl. Für jede/n gibt es Raum und Zeit für eine individuelle therapeutische Arbeit.

04.02.2011	18:00-21:00	
18.02.2011	18:00-21:00	
04.03.2011	18:00-21:00	
25.03.2011	18:00-21:00	150 €

Alle Veranstaltungen finden in der Praxis Zimmerstraße 12  
64283 Darmstadt statt.