

Leonhard Schrenker

## Der Weg zu uns selbst – Persönlichkeitsentwicklung und Embodiment aus der Sicht der Pesso-Therapie (PBSP<sup>1</sup>)

Personality development and embodiment from the viewpoint of Pesso-Therapy (PBSP)

### Zusammenfassung

Unsere Persönlichkeit entwickelt sich auf der Basis unseres einzigartigen genetischen Potentials im Kontext der Interaktionserfahrungen unserer Bezugspersonen. Dieser Erfahrungsweg ist von Anfang an eingebettet in unseren Körper (Embodiment). Die Pesso-Therapie zeigt einen ganzheitlichen Weg auf, den Spuren dieser unbewussten Erfahrungsstrukturen zu folgen und die Menschen dabei zu unterstützen, abgespaltene Anteile ihres Selbst wieder erleben und in ihr fühlendes und handelndes Ich integrieren zu können. In diesem Artikel werden sowohl das damit verbundene entwicklungspsychologische Modell wie auch die therapeutischen Strategien dargestellt.

### Schlüsselwörter

Persönlichkeitsentwicklung – Pesso-Therapie (PBSP) – Embodiment – Körperorientierte Psychotherapie – Grundentwicklungsbedürfnisse – Bewusstsein

### Summary

The development of our personality is based on our unique genetic potential and our interactive experiences with attachment figures. This path of experience is embodied in us from the start. Pesso-Therapy proposes a holistic way to follow those unconscious trails stored in the body to help people find and experience lost fractions of their true self and integrate those into their feeling and acting self. In the following article the associated developmental psychology model and the therapeutic approach will be illustrated.

### Keywords

personality development – Pesso-Therapy (PBSP) – embodiment – psychotherapy orientated in the body – basic needs – awareness

### ■ Einleitung

Wir kommen alle mit einem einzigartigen genetischen Potential auf die Welt, das durch Verschmelzung von Ei und Samenzelle im Moment unserer Zeugung entsteht. In diesem Potential steckt all das, was für unser Menschsein als Gattung spezifisch ist, uns mit allen anderen Menschen verbindet und gleichzeitig von allen anderen Lebewesen dieses Planeten unterscheidet. Es bildet den Kern dessen, was im Laufe unserer Entwicklung unser individuelles Sein entstehen lässt, wie wir uns selbst als Person definieren und uns damit auch von jedem anderen Menschen unterscheiden. Aus der Sicht der Alltagspsychologie begreifen wir das als unsere Persönlichkeit, die das Ergebnis der physiologischen Reifung und Differenzierung, aber auch der fast unendlichen Anzahl von Interaktionserfahrungen und des damit verbundenen Lernens ist, das unsere Entwicklung geprägt hat.

Die frühesten Erfahrungen davon (Embryonalentwicklung und erstes Lebensjahr) sind primär körperlicher Art ohne bewusste Wahrnehmung und kognitive Integration, zu der wir erst später in unserer Entwicklung fähig werden. Sie sind eingebunden in unseren Körper, verknüpft mit neurologischen Regelkreisen, Vernetzungen und Feedback-Schleifen, die dazu dienen, die Homöostase unseres ersten Seins so gut wie möglich zu gewährleisten. Diese unbewussten Erfahrungsstrukturen bilden die Grundlage dessen, was Damasio als „Protoselbst“ definierte. Es braucht noch viele Jahre der Entwicklung, bis sich daraus über unser fühlendes, wahrnehmendes und steuerndes Bewusstsein unser „fühlendes Kernselbst“ (Damasio) und danach die Vorstellung eines eigenen „Ichs“ bilden. Dieser Erfahrungsweg vollzieht sich von Anfang an „eingebettet in unseren Körper“ (Embodiment), und wenn wir etwas Glück haben und von Eltern geboren werden, die dieses intuitive Wissen in sich tragen und in ihren Umgang mit uns integrieren, haben wir eine große Chance, uns diese

Einheit (von Spüren unseres Körpers, unserem emotionalen Erleben und der Bewusstheit unseres ganzheitlichen Seins) in unserer weiteren Entwicklung bewahren zu können. Erkennen diese Eltern auch unser einzigartiges Potential, das uns von Anfang an mitgegeben wurde, und unterstützen uns darin, es in unser Fühlen, Handeln und Sein zu bringen, dann hatten wir sehr großes Glück. Es stellt die Grundlage dessen dar, was wir später als unsere Persönlichkeit wahrnehmen und mit unserem Sein ins Leben bringen. Uns in dieser Persönlichkeit in unserem Fühlen und Handeln in selbstverständlicher Weise realisieren zu können, erfüllt uns mit großer Zufriedenheit; wir gehen auf in dem, was wir tun, sind in selbstverständlicher Weise eins mit uns selbst. Dies wird von Menschen oft mit den Worten umschrieben: „Ich hatte einen richtigen Flow, es lief einfach ganz von alleine.“ „Interessanterweise kommt im Flow und in der aktiven Meditation dann eine weitere Folge des Embodiments, des vollständigen In-der-Welt-Seins zum Vorschein: es ist ein positiv erlebter Zustand, ja ein Glückszustand!“ (Tschacher, 2011, S. 27).

### ■ Die Aufgabe von Psychotherapie: „Werden, wer wir wirklich sind“

In den meisten Fällen hatten wir jedoch nicht so gute Ausgangsvoraussetzungen, ein Thema, das sich oft durch viele Generationen zieht. „Gute Beelterung“ ist etwas, was uns nicht einfach in die Wiege gelegt wird, sondern es ist ein sehr komplexes Lerngeschehen, an dem viele Faktoren beteiligt sind: Dazu gehört natürlich auch das, was unsere Eltern als Kinder von ihren Eltern (und die von ihren Großeltern usw.) mitbekommen haben und als frühe Prägungen, Defizite wie auch als Erfahrungsschatz in sich tragen. Wie alle Eltern versuchen sie das Beste daraus zu machen, aber es ist wohl Teil unseres Schicksals, dass wir uns schwertun, unsere Kinder in der Entwicklung der Persönlichkeitsanteile unterstützen zu können, die wir selbst nicht in unser Fühlen und in unser Sein integrieren konnten. „To become who we really are“ ist der Satz, mit dem Al Pesso das Ziel der Pesso-Therapie umschreibt, Menschen in einem therapeutischen Prozess darin zu unterstützen, das in ihr Fühlen, Erleben und in die Welt zu bringen, was sie ursprünglich wirklich ausgemacht hat. Es stellt sich also die Frage, ob das, was wir in unserem erwachsenen Leben als unsere Persönlichkeit wahrnehmen, tatsächlich das darstellt, was wir wirklich sind (hätten sein können). Ist es uns im Laufe unserer Entwicklung tatsächlich gelungen, all die Potentiale, mit denen wir von Anfang an ausgestattet wurden, zu entfalten? Oder schlummert vieles noch quasi unter der „Schale der Schutzschicht“, die wir entwickelt haben, weil wir nicht so gesehen wurden, wie wir hätten sein können, oder weil wir nicht willkommen waren mit dem, was unser tatsächliches Potential ausmachte? Wie viel davon uns wirklich bewusst ist, sich also der Wahrnehmung und dem Erleben unseres Ichs erschließt, ist eine bedeutsame Frage: Spüren wir den Anteil unseres Potentials, den wir unterdrückt oder abgespalten haben, weil Eltern oder Erzieher mit den damit verbundenen Energien nicht umgehen konnten?

In der Persönlichkeitspsychologie wird klar unterschieden zwischen dem „Ich“ und dem „Selbst“. Das Ich ist der Teil unserer Person, der überwiegend Grundlage der bewussten Wahrnehmung und unseres Erlebens sowie der damit verknüpften Entscheidungs- wie auch Steuerungsprozesse ist. Das Selbst dagegen ist das implizite Reservoir all unserer Lebenserfahrungen, die uns in unserer Entwicklung geprägt haben, und den daraus resultierenden emotional basierten Schlussfolgerungen auf körperlicher, emotionaler wie auch kognitiver Ebene.

Diese Erfahrungen – positive führen zur Ich-Integration, negative zu Abspaltungs- oder Vermeidungsstrategien – gehen in ihrer Bedeutung für die Steuerungsfähigkeit des Ichs auch dann nicht verloren, wenn sie unserer unmittelbaren bewussten Wahrnehmung nicht mehr zugänglich sind. „Das ganzheitliche Selbst ist umfassender als das bewusste Ich mit Emotionen vernetzt und kann so widersprüchliche Gefühle gleichzeitig abbilden. Das Selbst ist die höchste Ebene der kognitiv-emotionalen Integration aller persönlich bedeutsamen Lebenserfahrungen, so dass es die Grundlage für die zwischenmenschliche Begegnung auf einer ganz „persönlichen“ Ebene ist“ (Kuhl, 2010, S. 204).

In dieser Grundlage sind alle Erfahrungen gespeichert, die mit Anerkennung und wohlwollender Zuwendung in unserer frühen Geschichte verbunden sind. So z. B. emotionale Signale, durch die wir spürten, dass dieser Teil unseres Selbst Eltern und anderen Bezugspersonen willkommen ist. Daraus wurde er Bestandteil unserer Persönlichkeit, der aufgrund von zwischenmenschlicher Akzeptanz in selbstverständlicher Weise gelebt und integriert werden konnte. Eingebrennt haben sich aber auch all die Erlebnisse, die mit negativen oder bedrohlichen Gefühlen einhergingen, die uns klarmachten, dass diese Aspekte unseres Seins zu Konflikten, Ablehnung und Zuwendungsentzug führten. Als deren Konsequenz kam es zu Hemmungen im spontanen Ausdruck, die so weit gehen können, dass die damit verknüpften aversiven Erlebnisaspekte unseres Seins in der bewussten Erinnerung wie auch erneuten Wahrnehmung weitgehend abgespalten werden. „Das Bedürfnis nach Zugehörigkeit ist der Schlüssel zum Verständnis dieses sonderbaren Anpassungsprozesses, der Menschen dazu bringt, ihr Gefühl von ihrem Verstand und ihren Körper von ihrem Gehirn abzutrennen“ (Hüther, 2011, S. 88).

Infolge solcher Abspaltungsprozesse stehen diese Gefühle dem bewussten Ich im Erleben wie auch in der Möglichkeit des Ausdrucks nicht mehr zur Verfügung. In der Regel werden sie durch spezifische Steuerungsmechanismen des Selbst in ihrem Ausdruck unterdrückt, wenn sie durch äußere oder innere Auslöser wieder ins Bewusstsein drängen. „Prozesse, die zu einem früheren Zeitpunkt explizierbar waren, können zu einem späteren Zeitpunkt die Selbststeuerung beeinflussen, ohne dass sie erneut explizierbar sein müssen“ (Kuhl, 2010, S. 403). Auch wenn wir als Erwachsene keine Erinnerung mehr daran haben, wie wir als Kinder für selbstbehauptendes Verhalten in der Geschwisterrivalität entwertet oder bestraft wurden und stattdessen Anerkennung bekamen für altruistische und unsere eigenen Interessen aufgebende Verhaltensmuster, steuern die darüber implizierten moralischen Regeln unser späteres Verhalten in vergleichbaren sozialen Situationen.

Diese Steuerungsmuster („Egoistisch zu sein ist nicht in Ordnung“) sind in unserem erwachsenen Dasein klarer Bestandteil unseres moralischen Selbstkonzepts, ohne dass uns noch fühlend bewusst ist, wie wir als Kinder durch Verinnerlichung gelernt haben, die vitalen und gesunden selbstbehauptenden Impulse aufzugeben. Meist erinnern wir uns auch nicht mehr an die Konflikte, die uns schmerzlich dazu gebracht haben, auf die Äußerung unserer eigenen Bedürfnisse zu verzichten. Die energetische „Lähmung“ unserer ursprünglichen Vitalität, die wir bereit waren, dafür in Kauf zu nehmen, wird meistens im Laufe der Zeit ein selbstverständlicher Zustand unseres Seins. Oft erscheint uns auch unsere automatisierte Bereitschaft, Rücksicht auf andere zu nehmen, als besondere Qualität, auf die wir stolz sind. Solche Prägungsmuster können mit dazu beitragen, dass wir z. B. ein kraftvolles lebendiges Potential (unsere ursprüngliche Fähigkeit zur Selbstbehauptung), das Teil unserer genetischen Ausstattung war, nie wirklich voll erfahren und integrieren konnten und es uns im späteren erwachsenen Leben gar nicht mehr zur Verfügung steht. In der Pesso-Therapie gehen wir davon aus, dass es in uns Erinnerungsspuren an dieses ursprüngliche Potential gibt, die in uns ein Gefühl von Unvollständigkeit hinterlassen und uns auf die Suche gehen lassen nach dem, was uns wirklich ausmacht. „Es könnte sein, dass unser Leiden nichts anderes bedeutet, als dass wir in der Lage sind zu spüren, wie sehr unser derzeitiger Zustand von unserem ursprünglichen Zustand abweicht. Dann käme die Sehnsucht nach Glück aus einer Ahnung, die in Wirklichkeit tief in unserem Körper – und deshalb auch tief in unserem Gehirn – verankert ist“ (Hüther, 2011, S. 97). Mit diesen Ausführungen wird deutlich, dass die Einbeziehung des Körpers in den psychotherapeutischen Prozess ein hilfreiches wie auch notwendiges Vorgehen darstellt: „Weil er ursprünglich so eng mit dem Gehirn und allem, was dort geschah, verbunden war... Deshalb erfahren die meisten Menschen, sobald sie ihren Körper wiederzuentdecken beginnen, dass sie nun wieder Zugang zu sich selbst finden. Oft kommt es so zu Einsichten, die den ganzen Menschen ergreifen“ (Hüther, 2011, S. 97). In den letzten Jahren finden wir in vielen Forschungsrichtungen (z. B. Küchenhoff & Argawalla, 2012) ein zunehmendes Interesse, die Bedeutung vorsprachlicher Erfahrungen, die sich im Rahmen früher Interaktionsmuster körperlich eingepägt haben, auch für die Bedeutung späterer neurotischer Entwicklungen fassbar und messbar zu machen. In vielen psychotherapeutischen Richtungen schlägt sich dies darin nieder, dass sich über die Einbeziehung der Ergebnisse der neurologischen Forschung eine zunehmende Methodenintegration bemerkbar macht. Es setzt sich die Überzeugung durch, dass die Grundlage unseres frühen Erfahrungslernens körperlich erfolgt (Emodiment) und die Einbeziehung des Körpers die verbalen Methoden ergänzen muss. „Denn wenn der Hirnforscher Damasio recht hat, dann bauen sich Affekte und Kognitionen auf Körperempfindungen auf. Dann ist absehbar, dass in einigen Jahren eine Psychotherapie ohne körpertherapeutische Grundlage und Behandlungselemente obsolet sein wird, weil eine Veränderung von seelischem ohne Veränderung der körperlichen Basis gar nicht möglich ist“ (Sachse, 2012).

## ■ Wie kann uns Pesso-Therapie auf diesem Weg begleiten?

### Menschliche Entwicklung aus der Sicht der Pesso-Therapie

Albert Pesso hat zusammen mit seiner Frau, Diane Boyden Pesso, ein äußerst differenziertes methodenintegratives Therapieverfahren entwickelt in einem ständigen Wechselwirkungsprozess von theoretischer Fundierung und praktisch therapeutischer Anwendung. Auf diese Weise entstand ein Modell, was Menschen in ihrer Entwicklung brauchen, das entscheidende Aspekte neuropsychologischer, interaktioneller wie auch systemischer Gesichtspunkte integriert. Basierend darauf erfolgte parallel eine schrittweise Erarbeitung diagnostischer wie auch differentialdiagnostischer Überlegungen mit unmittelbaren Bezügen zum spezifischen therapeutischen Ansatz, um Entwicklungs- und Nachreifungsprozesse abhängig von der Art der Störung in konstruktiver Weise unterstützen zu können. Grundlage von all dem war jedoch von Anfang an Pessos tiefer Glaube, dass das Leben an sich gut ist und wir als Psychotherapeuten eine Grundüberzeugung von Achtung und Liebe in uns brauchen, um sie den Menschen als „*Möglichkeitssphäre*“ im therapeutischen Beziehungsgeschehen zur Verfügung stellen zu können.

Verbunden damit ist die Grundannahme, dass der Kern des Lebens (die befruchtete Eizelle) eine tiefe Kraft in sich trägt, sich in allen Aspekten seines Seins entwickeln und entfalten zu wollen: „... Wir sind randvoll mit Informationen, Leidenschaften und Trieben, und dies möchte ich unser ‚*evolutionäres Gedächtnis*‘<sup>2</sup> nennen. Wir werden mit einer Art genetischer Seele geboren, wenn Sie es so wollen. Wir verfügen über ein unglaubliches Archiv, diesen Schatz des Seins, der aus Herzenskräften danach strebt, zu leben, sich zu erfüllen, er selbst zu werden...“ (Pesso, 2008a, S. 45). Den Kern dieser genetischen Seele bezeichnet Pesso als das „wahre Selbst“, das als Erinnerungspur in uns immer erhalten bleibt, auch dann, wenn wesentliche Aspekte davon nicht entwickelt oder integriert werden konnten. Für ihn ist das *wahre Selbst* Teil unseres evolutionären Gedächtnisses, das weit über unser individuelles Sein hinausgeht: [...] [in dem] nicht nur die Geschichte der Menschheit enthalten ist, sondern auch die Vorbestimmung dessen, wer du werden wirst dank deiner genetischen Organisation, der Gene, die du von deinen Eltern geerbt hast. Das treibt uns an. Nun entnehmen wir daraus nicht nur unsere persönlichen Antriebe, sondern es ist auch eine Fülle von Informationen über Abfolgen, Reifungsprozesse, Erwartungen an das Leben enthalten“ (Pesso, 2008a, S. 45). Um diese Reifungsprozesse in einer guten Weise entwickeln und integrieren zu können, brauchen wir von Anfang an Bezugspersonen, die uns in unseren Bedürfnissen wahrnehmen und darauf in liebevoller und stimmiger Weise antworten. Stern hat in seinen empirischen Untersuchungen der Interaktion von Säuglingen und ihren Müttern nachgewiesen, dass die Stabilität der energetischen Muster der Säuglinge, aktiv für ihre Bedürfnisse einzutreten, bereits vor Ende des ersten Lebensjahres ganz wesentlich davon abhängt, wieweit sie von ihren Müttern in ihren Bedürfnissignalen in den ersten acht Lebensmonaten eine stimmige Antwort erhalten hatten (Stern, 2007). Säuglinge signalisieren ihre Bedürfnisse bereits

als Neugeborene deutlich, erkennen stimmige Reaktionen, reagieren eindeutig darauf und verankern die Bedeutung dieser Interaktionen. Erfahren sie immer wieder positive Reaktionen im Sinne ihrer Bedürfnisbefriedigung, so stärkt dies ihr von Anfang an vorhandenes Potential, diese Bedürfnisse zu signalisieren und im emotional-körperlichen Ausdruck zu zeigen. Pesso spricht in dem Zusammenhang von der Ausdrucks-„Form“ und die stimmige Antwort in der Interaktion wird als „Passform“ bezeichnet. Erleben Säuglinge jedoch häufig, dass die Mütter ihre Signale nicht richtig zu deuten wissen und darauf in einer Weise reagieren, die dem zugrundeliegenden Bedürfnis konträr ist, so reagieren sie irritiert und unsicher. Bei fortschreitendem Verlauf tendieren sie zu frühen Mustern der Selbstaufgabe. Sie hören auf, ihre Bedürfnisse aktiv zu signalisieren. Im übertragenen Sinn könnte man sagen, dass sich in ihrem frühen Selbst ein Erfahrungskern gemäß einer Grundüberzeugung bildet, dass es wenig Sinn macht, für eigene Bedürfnisse im Kontakt aktiv einzutreten. „Vor allem seelische Verletzungen, die während der frühen Entwicklung mit dem Gefühl von Ohnmacht und Hilflosigkeit, Ablehnung und Entwertung einhergehen, werden auf diese Weise sehr nachhaltig ‚verkörpert‘“ (Hüther, 2011, S. 91).

Dies bedeutet nicht, dass damit bereits unwiederbringlich eine Grundlage für spätere neurotische Entwicklung gelegt sein muss. Die menschliche Psyche verfügt von Anfang an über große Anpassungs- und Kompensationsfähigkeiten; aber die Befunde von Stern belegen die Annahmen von Pesso, dass wir von Anbeginn unserer Entwicklung ein tiefes implizites Wissen in uns tragen um das, was wir im Kontakt brauchen. Im Kern des therapeutischen Lebenswerks von Pesso geht es jedoch nicht nur um die Frage, wie wir gut überleben, sondern im Besonderen auch darum, was erforderlich ist, damit wir dieses Leben und uns selbst in einer befriedigenden und erfüllten Weise gestalten können. „[...] aber wenn wir das Optimum erhalten, entsteht ein inneres Gefühl von Freude, Befriedigung, Sinngehalt und Verbundenheit. Dieses Gefühl entsteht, wenn eine Passung zu unserer organismischen Erwartung besteht. Dann entwickelt sich diese wundervolle Belohnung in Form unserer Endorphine und Enkephaline: Freude, Befriedigung, Sinngehalt und Verbundenheit“ (Pesso, 2008a, S. 46). Damit ist natürlich auch ein Idealzustand beschrieben, den die wenigsten von uns in ihrer Entwicklung bis zum Erwachsenenalter überwiegend so erlebt haben. Nur wenn es uns weitgehend gelungen wäre, unser wahres Selbst voll zu entwickeln und es auch in unser „reales Selbst“ zu integrieren, könnten wir davon ausgehen, dass unser genetisches Potential im Leben Erfüllung findet und damit eine weitgehende „Passung zu unserer organismischen Erwartung“ entsteht. Als Voraussetzung für diesen optimalen Prozess postuliert Pesso die befriedigende Lösung von 5 **genetischen Entwicklungsaufgaben**:

- die Erfüllung grundlegender Entwicklungsbedürfnisse
- die Aneignung und Integration aller Polaritäten unseres Seins
- die Entwicklung von Bewusstsein
- die Entwicklung des „Piloten“
- die Verwirklichung der persönlichen Einzigartigkeit unseres Seins

Deren Berücksichtigung ist zwingender Bestandteil jeder Pesso-Therapie. Sie ist Grundlage des methodischen Rahmens wie auch der spezifischen Interventionsstrategien. Beides sollte in evaluativen Schritten aufgrund der zunehmenden differentialdiagnostischen Einschätzung immer wieder überprüft, notfalls revidiert und neu gefasst werden. Wie dies im Rahmen einer Pesso-Therapie umgesetzt werden kann, wurde an anderer Stelle an konkreten Fallbeispielen ausführlich dargestellt (vgl. Schrenker, 2008).

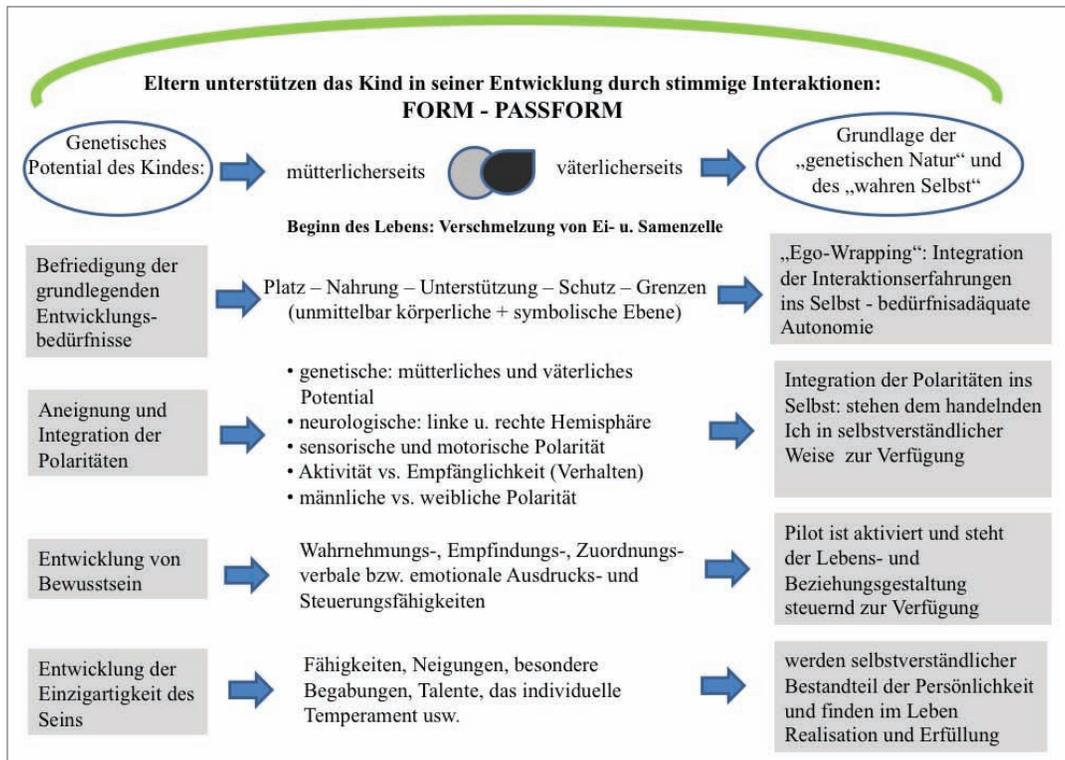
Als bildliche Vorausschau für die kommende inhaltliche Darstellung findet sich in Abbildung 1 eine Übersicht zum entwicklungspsychologischen Modell von Pesso.

### **Erfüllung der grundlegenden Entwicklungsbedürfnisse**

Für die stimmige Befriedigung der Entwicklungsbedürfnisse Platz, Nahrung, Unterstützung, Schutz und Grenzen bedarf es deren Erfüllung zum richtigen Zeitpunkt unserer Entwicklung und der Interaktion mit den richtigen Bezugspersonen. Zur Konkretisierung führe ich dies zuerst am Grundbedürfnis nach „Platz“ aus, das ganz wesentlich am Beginn unserer Entwicklung in optimaler Weise gewährleistet sein sollte. Pesso spricht in diesem Kontext vom „*uranfänglichen Platz*“ (Pesso & Boyden Pesso, 1994), der nach der Befruchtung von Ei und Samenzelle mit der Einnistung des Fötus in der Gebärmutter durch diese konkret körperlich gegeben ist. Im Körper der Mutter ist dieser uranfängliche Platz für den Embryo in optimaler Weise erfüllt, wenn Eltern ihn in liebevoller Verbundenheit gezeugt haben, um eine Familie zu gründen, gesund sind und die wirtschaftlichen, sozialen und politischen Rahmenbedingungen im Außen angemessen gewährleistet sind. Dies bedeutet aber auch, dass schwere Belastungen während einer Schwangerschaft (z. B. durch wirtschaftliche Not, eine Trennungssituation in der Partnerschaft oder gar Krieg) verhindern, dass sich der Fötus sicher und geschützt entwickeln kann und damit auch dieser uranfängliche Platz nicht in guter Weise gegeben ist.

Diese unmittelbare **körperliche Ebene** ist das **erste Stadium** der Befriedigung der Entwicklungsbedürfnisse. Das darauf aufbauende **zweite Stadium** ist die **symbolische Ebene**: Der verbalen Zusicherung von liebevoller Verbundenheit können wir nur trauen, wenn wir die körperliche Erfahrung davon in uns tragen. Für Entwicklung einer gesunden **Autonomie**, dem **dritten Stadium** unserer Entwicklung, bedarf es der ausreichenden Erfüllung beider vorhergehenden Stadien. „Meine Grundannahme ist, dass wir nicht wirklich autonom werden können, wenn wir nicht zuvor durch die Stadien einer guten Abhängigkeit gegangen sind. Also zuerst jemand von außen, der ganz konkret diese Dinge für uns tun muss, dann symbolisch, so dass wir dann diese Erfahrung internalisieren und diese Funktion für uns selbst wahrnehmen können“ (Pesso, 2008a, S. 48). Für die symbolische Ebene zum Grundbedürfnis nach Platz sei erwähnt, dass der entscheidende Faktor dabei ist, dass das Kind sich immer wieder in den liebevollen Augen der Mutter gesehen und gespiegelt fühlt. Pesso umschreibt dies mit dem Satz, dass kleine Kinder „in den Augen ihrer Mutter leben“. In Abwandlung eines Buchtitels von Damasio („Ich fühle, also bin ich“) könnte man sagen: „Ich fühle mich gesehen, also bin ich.“

Abb. 1: Entwicklungspsychologisches Modell von Pesso:



Das Sehen und Spüren der liebevollen Verbundenheit seiner Eltern (in dem Blick ihrer Augen auf das Kind) wird als grundlegende Voraussetzung angesehen, dass das Kind Verbundenheit und Zugehörigkeit entwickeln kann. Daraus entwickelt sich ein Bindungs- und Zugehörigkeitsgefühl, das auch das frühe Sinngeschehen seines Daseins definiert: „Ich bin Teil dieser Familie, das ist mein Platz, und ich gehöre dazu.“ Im Unterschied zur Bindungstheorie von Bowlby (2006), der in den leiblichen Eltern nicht unbedingt die einzige Möglichkeit sieht, um diese erste Bindung in befriedigender Weise zu entwickeln, sieht Pesso die Mutter-Kind-Dyade als notwendige Voraussetzung dazu. Auf der Grundlage dieser Interaktionen entwickelt sich das wiederkehrende innere Erleben des Kindes, liebenswert zu sein, was später in der Entwicklung die Basis dessen bildet, was wir umgangssprachlich als gute Form der Selbstliebe umschreiben.

Die Bedeutung von stimmiger und passender „Nahrung“ auf der unmittelbar körperlichen Ebene ist offensichtlich und hinterlässt im optimalen Fall ein Gefühl von Vertrauen und Sicherheit in die damit einhergehenden körperlichen Signale und Regelungsvorgänge. Parallel dazu entwickelt sich die tiefe Grundüberzeugung, dass das eigene Bedürfnis nach Nahrung begrenzt und stillbar ist. Die symbolische Ebene betrifft mehr die „emotionale“ Nahrung in Form von Liebe und Wertschätzung der Eltern und Familienangehörigen und später auch durch die weiteren Bezugspersonen des sozialen Umfeldes (Erzieher, Lehrer, Freunde usw.). In all diesen Interaktionen fühlt sich das Kind gesehen, genährt, liebevoll akzeptiert und wertgeschätzt, und es verinnerlicht diese Erfahrung in seinem fühlenden Bewusstsein, das immer auch verbunden ist mit angenehmen körperlichen Empfindungen. Diese stellen die „energetische“

Grundlage (sozusagen das körperliche Substrat) unseres Fühlens dar. Insoweit sind Gefühle immer auch verbunden mit Körperempfindungen und von ihnen letztlich nicht trennbar. Diese verinnerlichten Erfahrungen in der Interaktion bilden zugleich auch einen wichtigen Bestandteil des Selbstbildes (bzw. des Selbstwertgefühls) des Kindes: Die im Gedächtnis abgespeicherten Erinnerungen an den liebevollen und wertschätzenden Blick der Eltern (der Geschwister, der Großeltern, der Erzieher und Lehrer usw.) trägt das Kind später in sich. Sie bilden den Kern des inneren Bewusstseins, versorgungswürdig und liebenswert zu sein. Daraus entsteht durch Verinnerlichung und Integration die Basis für eine „gesunde“ Liebe zu sich selbst und später im Leben auch die Fähigkeit, sich selbst Wertschätzung und Anerkennung zu geben. Diese Fähigkeit, für sich selbst gut sorgen zu können, kennzeichnet den Zustand von wirklicher **Autonomie**, das **dritte Stadium** der Befriedigung der grundlegenden Entwicklungsbedürfnisse. Im Verständnis der Pesso-Therapie kann dieser Zustand nur dann befriedigend erreicht werden, wenn vorher die ausreichende Erfüllung der unmittelbar körperlichen und der symbolischen Ebene gegeben war.

„Unterstützung“: Für den Säugling stellt die Schwerkraft eine direkte und körperlich bedrohliche Energie dar. Er ist ihr so lange hilflos ausgeliefert, bis die Fähigkeiten seiner Grob- und Feinmuskulatur so weit entwickelt sind, dass er sitzen, stehen und laufen kann. Bis dahin braucht er Eltern, die ihn halten, tragen und ihm mit dieser unmittelbaren Form der körperlichen Unterstützung Stabilität geben. Nur darüber kann es die Sicherheit entwickeln, nicht ständig Angst haben zu müssen, zu fallen und sich dabei u.U. lebensbedrohlich zu verletzen. Auf der symbolischen Ebene braucht das Kind

in seiner weiteren Entwicklung diese Unterstützung in einer mehr mittelbaren Weise: Das Vertrauen seiner Eltern (wie auch seiner weiteren Bezugspersonen) in seine eigenen Fähigkeiten, dass es lernen und sich weiterentwickeln will und kann. In der Umgangssprache formulieren wir diese symbolische Form der guten Unterstützung intuitiv in dem Satz: „Ich stehe hinter dir.“ Diesen Worten können wir aber nur vertrauen, wenn wir die körperlich-emotionale Erfahrung von Gehalten- und Unterstützt-worden-Sein ausreichend in uns tragen.

„Schutz“: Im ersten Stadium (der unmittelbaren körperlichen Ebene) braucht ein kleines Kind die direkte körperliche Erfahrung von Schutz so lange, bis es später in der Lage ist, diesen Schutz für sich selbst zu übernehmen. Die Eltern schirmen mit ihrem Körper den des Kindes ab, wenn Gefahr von außen droht, halten und bergen es, wenn es Angst hat, und verteidigen es, wenn es Angriffen ausgesetzt ist, die es noch nicht selbst bewältigen kann. Auf symbolischer (sprachlicher) Ebene treten sie für das Kind ein, wenn es ungerecht behandelt wird, verteidigen seine Rechte, sowohl innerhalb wie außerhalb der Familie (Kindergarten, Schule, Lehrstelle usw.). Damit erfährt das Kind immer wieder, dass die Eltern quasi eine schützende Schicht um seinen Körper und sein Ich legen, wodurch es sein leibliches, aber auch sein seelisches Sein zunehmend als schützenswerte Einheit erfährt. Später in der Entwicklung unterstützen sie das Kind in seinen eigenen Bemühungen, für diesen Schutz einzutreten, und erkennen diese an.

„Grenzen“ schützen und definieren unser Sein, helfen uns, zwischen Innen und Außen zu unterscheiden. Sie definieren unseren eigenen Raum wie auch den des Anderen; im übertragenen Sinn auch das, was mir und was dem Anderen gehört. Insoweit stellen sie in der Entwicklung des Kindes auch eine entscheidende Grundlage zur Differenzierung des Ichs dar. „Mit Grenzen haben wir eine Eigenheit, eine Kontur, eine ‚psychologische Haut‘“ (Anzieu, 1989). Anders gesagt: Grenzen definieren das Menschsein und die Identität“ (Perquin, 2005, S. 316). Auch dabei spielen die Körpererfahrungen vor allem in der frühen Entwicklung eine ganz entscheidende Rolle, denn diese interindividuelle Differenzierung beginnt vor dem Spracherwerb und schafft mit die Grundlage des späteren Bildes von uns selbst. „Schließlich wird der emotionale Zugang, den das Kind zum eigenen Körper hat, durch den Kontakt mit den Bezugspersonen vermittelt; das Körperbild entsteht aus und in der Begegnung“ (Küchenhoff & Argawalla, 2012, S. 12).

Die Anerkennung dieser Grenzen ist auch Grundlage dafür, dass wir unser Leben in guter Weise erhalten können. Dies gilt sowohl für unsere eigenen Ressourcen (z. B. Burn-out) wie auch für die des Planeten, auf dem wir leben. Wenn wir diese Grenzen dauerhaft verleugnen, provozieren wir ernsthafte Gefahren für unser Sein wie auch für das der anderen und aller Systeme, mit denen wir in wechselseitiger Verbundenheit stehen.

Eine besondere Bedeutung spielt in der Pesso-Therapie das Konzept von guter Begrenzung. Es gewährleistet, dass die genetischen Urkräfte Aggression und Sexualität, die für das Überleben der Gattung Mensch von entscheidender Bedeutung sind, gut in die Entwicklung von Kindern integriert werden können. Indem Eltern ihren Kindern von Anfang an auf körperlicher und später auch symbolischer Ebene die Erfahrung vermitteln, dass Wut, Ärger und auch kindliche Sexualität sein

dürfen (Validierung), bejahen sie diese Aspekte des Selbst des Kindes und heißen sie darin willkommen. Gleichzeitig brauchen die damit verbundenen Energien aber klare, schützende und für die kindliche Entwicklung und das familiäre System sichere Grenzen, mit denen das Kind erfahren kann, dass es von diesen archaischen Energien nicht überflutet wird und diese als begrenzt erleben kann. („Ego-wrapping“ – Pesso & Crandell, 1991). Unter diesen Voraussetzungen kann es diese vitalen Aspekte seines Seins in guter und kraftvoller Weise integrieren und lernen, damit umzugehen. Durch die immer wieder erneute Erfahrung von Anerkennung und guter Begrenzung werden sie selbstverständlicher Bestandteil seiner Persönlichkeit, und die damit verbundenen Emotionen stehen dem Erleben wie dem Ausdruck zur Verfügung. Einzelheiten zu den dazu notwendigen unmittelbaren körperlichen wie auch symbolischen Interaktionsmustern sind an anderer Stelle ausführlich dargestellt (Schrenker, 2008).

Abschließen möchte ich diesen Punkt mit einem Zitat von Pesso: „Menschen mit einer Geschichte, die gesättigt ist von interaktiver Befriedigung grundlegender Entwicklungsbedürfnisse, kommen ganz natürlich zu der Schlussfolgerung, dass es Liebe und Fürsorge in der Welt gibt und eine Zukunft voll angenehmer Verbundenheit, auf die man sich freuen kann (Erikson, 1964). Sie sind in der Lage, zufrieden in der Gegenwart zu leben, völlig sicher, dass Freude und Befriedigung in der Zukunft erfahren wird. Es ist diese tief verwurzelte Hoffnung, die uns in Zeiten der Not trägt“ (Pesso, 2008b, S. 95).

#### **Aneignung und Integration der Polaritäten unseres Seins**

Aus der Sicht der Pesso-Therapie stellt die Befriedigung der Grundbedürfnisse die erste Entwicklungsaufgabe dar, damit ein Kind sein einzigartiges genetisches Potential spürend wahrnehmen, befriedigend ausdrücken und in selbstverständlicher Weise in seine Persönlichkeit integrieren kann. Die zweite grundlegende Entwicklungsaufgabe, bei der es die Unterstützung und Hilfe seiner Eltern braucht, ist die „Integration seiner Polaritäten“. Pesso definiert in diesem Zusammenhang fünf Polaritäten (Pesso, 2008a), die in der kindlichen Entwicklung durch Integration miteinander verbunden werden müssen, damit es über die darin enthaltenen Fähigkeiten in guter Weise verfügen kann. Findet dies nicht oder nur teilweise statt, so bleiben unsere Erlebnis- und Ausdrucksmöglichkeiten unvollständig, und wir können die damit verbundenen Aspekte nicht in unsere Persönlichkeit integrieren. Damit assoziierte Gefühle oder Reaktionsimpulse (induziert durch externe oder interne Auslöser) stellen eine Bedrohung für das bewusste Ich dar. Es gibt eine Reihe von Schutzstrategien, um deren wahrnehmbare Folgen aus dem Bewusstsein zu löschen, wie Rationalisierung, Verleugnung, Abspaltung bzw. unterschiedliche körperliche Kontrollmuster, die dafür sorgen, dass die den Gefühlen zugrundeliegenden körperlich-energetischen Muster nicht mehr ins fühlende Bewusstsein kommen. Diese Zusammenhänge werden an der Darstellung der ersten Polarität, der Integration von mütterlichem bzw. väterlichem Erbgut, erläutert.

**Integration der genetischen Polaritäten:** Im Moment der Zeugung verschmelzen im befruchteten Ei die genetischen Grundlagen der väterlichen Seite und dessen Vorfahren mit denen der mütterlichen Seite und deren Vorfahren. Das genetische

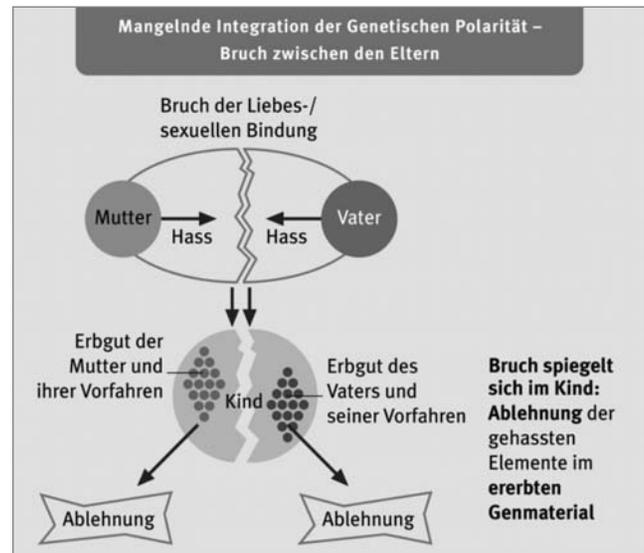
Potential des Kindes wird von beiden Seiten zu gleichen Teilen gebildet. Um diese Anteile, die es in sich trägt, die die Grundlage seiner späteren Persönlichkeit darstellen, entwickeln und in sein Selbst integrieren zu können, braucht es Eltern, die liebevoll miteinander verbunden sind. Es kann das, was es in sich trägt, nur dann als verbundene Einheit in sich selbst begreifen, wenn es diese unterschiedlichen Aspekte auch im Beziehungsgeschehen der Eltern als liebevolle Verbundenheit auf der Basis von wechselseitiger Achtung und Akzeptanz wahrnimmt. Dies wird umso bedeutsamer, wenn es die Eltern als sehr unterschiedlich erlebt. Oft sind Väter rationaler, strukturierter und nach außen zielorientierter und haben Probleme, mit weichen oder verletzlichen Gefühlen umzugehen.

Wenn ein Kind spürt, dass seine Mutter sehr viel weicher und emotionaler ist und dafür vom Vater anerkannt wird, der diese besondere Qualität seiner Frau auch schätzt, so wird es seine eigenen weichen Seiten auch leichter annehmen und zeigen können und sie auch als etwas Wertvolles in sich begreifen. Erlebt es zugleich, dass seine Mutter die Rationalität des Vaters anerkennt, wird es auch diesen Aspekt seiner genetischen Polarität, die es von der Seite seines Vaters in sich trägt, integrieren und später auf diese Qualität in sich auch stolz sein können. Implizit setzt dies natürlich auch die liebevolle Verbundenheit der Eltern mit dem Kind und die liebevolle Bindung des Kindes an die Eltern voraus, was eine wesentliche Grundlage für Modelllernen und Identifikation darstellt.

Wächst ein Kind jedoch in einer sehr konfliktbeladenen Paarbeziehung auf und wird zudem von einem Elternteil immer wieder mit in „diesen Krieg“ hineingezogen, dann wird es in dieser Entwicklungsaufgabe, der Integration der genetischen Polaritäten in sein Selbst und damit in seine spätere Persönlichkeit, erheblich behindert. Der externe Konflikt wird damit gleichzeitig in „die Psyche des Kindes verlagert“ und produziert dort einen erheblichen Spannungszustand. Es gibt unterschiedliche Wege, mit denen Kinder versuchen, diesen schwer erträglichen Zustand zu lösen, abhängig von der bevorzugten Identifikationsfigur, der Machtverteilung im familiären System usw.

Eine Möglichkeit ist, dass das Kind aus Mitgefühl heraus zum Verbündeten der Mutter wird. Besonders begünstigt wird ein solches Muster durch eine Konstellation, in der es immer wieder miterlebt, dass die Mutter unter der Rationalität ihres Mannes massiv leidet, weil sie sich von ihm in ihren verletzlichen Gefühlen unverstanden und abgelehnt fühlt. Spürt das Kind zugleich auch ihre Verachtung gegenüber seiner kalten Erfolgsorientierung und seine Unfähigkeit zu emotionaler Nähe und Verbundenheit, dann wird es mit hoher Wahrscheinlichkeit auch den Vater in diesen Aspekten ablehnen. In seiner weiteren Entwicklung wird dies mit dazu beitragen, dass es die eigenen rationalen und zielorientierten väterlichen Anteile, die es genetisch in sich trägt, nicht in guter Weise integrieren und für sich nutzen kann. Dies kann es in erheblicher Weise sogar in seinem Bildungs- wie auch Berufsweg beeinträchtigen und so weit führen, dass es sich schuldig fühlt, wenn es anfängt, eigenen Ehrgeiz zu entwickeln, oder später berufliche Erfolge erlebt, die es dadurch nicht genießen kann. Zur bildlichen Erläuterung der inhaltlichen Darstellung dient folgende Grafik:

Abb. 2<sup>3</sup>: Mangelnde Integration der genetischen Polarität



Wie eingangs dargestellt, gibt es aus der Sicht der Pesso-Therapie noch vier weitere Polaritäten, die im Laufe unserer Entwicklung integriert werden müssen, damit die darin enthaltenen Fähigkeiten uns als erwachsener Person zur Verfügung stehen. Jeder von uns ist durch sein spezifisches genetisches Grundpotential mit besonderen Schwerpunkten und Begabungen ausgestattet, und nur wenn es uns gelingt, im Laufe unserer Entwicklung all diese Aspekte unseres wahren Selbst in unserer Wahrnehmung, unserem Erleben und in unserem Austausch mit der Welt als wertvollen Teil unserer Persönlichkeit begreifen zu können, werden wir unser diesbezügliches Dasein als vollständig erleben. Die anderen vier Polaritäten werden im Folgenden nur kurz ausgeführt, um den Umfang dieses Artikels nicht über Gebühr auszuweiten.

**Die Integration der neurologischen Polarität:** linke vs. rechte Gehirnhälfte: Die Pesso-Therapie erhebt den Anspruch, in ihrem speziellen psychotherapeutischen Prozess die besonderen Fähigkeiten beider Hemisphären anzusprechen und damit auch deren Integration zu fördern. Die „Zeugenfigur“ (s. 3.5), die den gesamten Verlauf einer Therapiesitzung begleitet, sorgt währenddessen für eine kontinuierliche Aktivierung des wahrnehmenden, fühlenden und steuernden Bewusstseins des Klienten (des sog. *Piloten*, s. 3.4), wodurch beide Hemisphären aktiviert und miteinander vernetzt werden. Die Einbeziehung des Körpers und die Betonung und Förderung der damit verbundenen emotionalen Erfahrungen fördern mehr die Funktionalität der rechten Hemisphäre. Die starke Berücksichtigung auch verbaler und kognitiver Elemente (der Klient wird immer wieder angehalten, die verbalen Botschaften des „Zeugen“ auf ihre Stimmigkeit zu überprüfen bzw. über jeden weiteren Schritt des Prozesses selbst zu entscheiden) unterstützt seine Fähigkeiten zur rational bewussten Wahrnehmung und Steuerung (linke Hemisphäre).

**Die Integration von sensorischer vs. motorischer Polarität (Wahrnehmung vs. Handeln):** Unser Nervensystem ist in zwei unterschiedliche Systeme gegliedert, das afferente und das efferente, die über das zentrale Nervensystem miteinander verbunden sind. Pesso betrachtet beide Systeme auch unter dem Gesichtspunkt von Polaritäten, die in der Entwicklung

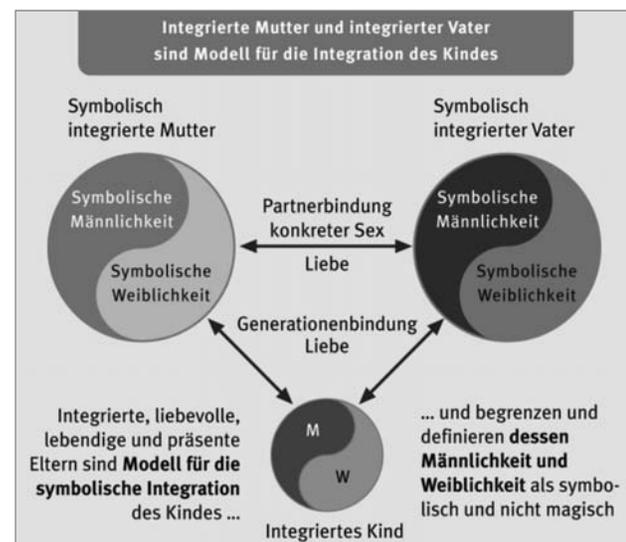
der Kinder einer ausgewogenen Förderung wie auch Integration bedürfen. Berücksichtigung findet dies einerseits im methodischen Setting und der systematischen Arbeit mit den „inneren“ und „äußeren Bühnen“ der Struktur (Bachg, 2005, 2006), was die Wahrnehmungs-, Empfindungs- und räumlichen Lokalisationsfähigkeiten der Klienten aktiviert und fördert. Eine ganz wesentliche Rolle spielt dabei auch die Einbeziehung der Körperempfindungen und deren Verknüpfung mit emotionalen Zuständen und damit verknüpften Regelungs- und Steuerungssystemen. Die handelnde Polarität wird immer wieder aktiviert und gefördert durch die beständige Pilotenaktivierung während des „Microtrackings“ (s. 3.4) und im schrittweisen Aufbau der therapeutischen Strategien in enger Kooperation mit dem Klienten. Dies berührt einen grundlegenden Kontrakt der zu Beginn der Pesso-Therapie mit jedem Klienten geschlossen wird: Er bleibt während des gesamten therapeutischen Prozesses dafür verantwortlich, die Entscheidung über jeden Schritt zu prüfen und mit der Unterstützung des Pesso-Therapeuten so zu entwickeln, dass er für ihn zu einem guten Ergebnis führt. Dies aktiviert durch die Notwendigkeit, immer wieder erneut zu planen und zu handeln, das Sensorium wie auch die Ressourcen seiner motorischen Polarität.

**Integration der Polarität unseres Verhaltens:** Aktivität vs. Empfänglichkeit (Geben vs. Nehmen): Diese Polarität ist auf der einen Seite geprägt von unserer Fähigkeit zu geben, aber auch von unserer Kraft, Einfluss nehmen zu können auf die Welt und sie im Sinne unserer Bedürfnisse aktiv zu gestalten. Wesentliche Aspekte der Selbst- und Arterhaltung gehören dazu. Auf der anderen Seite steht die Fähigkeit, das in uns aufnehmen zu können, was wir im Leben brauchen, was mit den Begriffen Öffnung, Empfänglichkeit und Hingabe umschrieben werden kann. Die Klienten werden im Laufe des therapeutischen Prozesses immer wieder zur Überprüfung ihrer Körperempfindungen, ihrer Wahrnehmung und des darunterliegenden emotionalen Ausdrucks angehalten. Dies zielt darauf, sie im Interaktionsgeschehen für das zu sensibilisieren, was sie auf emotionaler bzw. körperlicher Ebene im Kontakt brauchen. Das zu nehmen setzt Öffnung und Empfänglichkeit voraus, weshalb die Unterstützung dieser Polarität wesentlicher Bestandteil des psychotherapeutischen Prozesses ist. Hinzu kommt der bereits im letzten Abschnitt erwähnte Kontrakt, nach dem der Klient verantwortlich bleibt für jeden Schritt von „heilender Interaktion“. Damit werden seine steuernden Prozesse ständig aktiviert sowie seine Fähigkeit, bewusst handelnd Einfluss zu nehmen auf das ihn umgebende Beziehungsgeschehen.

**Die Integration von Männlichkeit vs. Weiblichkeit:** In Ergänzung zur Zusammenführung der genetischen Polaritäten, die das Kind aus der mütterlichen bzw. väterlichen Linie bekommt, geht es bei dieser Entwicklungsaufgabe mehr um die Integration von symbolischer Männlichkeit bzw. Weiblichkeit. Unabhängig davon, ob wir Mann oder Frau sind, beinhaltet unsere Persönlichkeit sowohl männliche als auch weibliche Aspekte, über deren jeweilige Qualitäten wir im Erleben wie auch im Ausdruck nur dann verfügen, wenn wir in unserer Entwicklung dafür adäquat gesehen, anerkannt und auch wertgeschätzt wurden. Für ein tieferes Verständnis bedarf dieser Aspekt eingehender Erläuterung, weshalb ich ihn konkreter ausführen werde. Kommt es in der Entwicklung eines Kindes z. B. zu früh zum

Verlust eines Elternteils, so hat dies gravierende Folgen für die ausgewogene Integration dieser beiden Pole. Bei frühzeitigem Verlust des Vaters fehlen die notwendigen Interaktionserfahrungen mit ihm. Dort, wo die Erfüllung seiner Grundbedürfnisse durch die väterliche Seite notwendig sind und das väterliche Modell im Umgang mit ihm und der Welt, entsteht ein Vakuum, das auf mehreren Ebenen schwerwiegende Auswirkungen hat. Auf der Seite der Mutter entsteht ein tiefes „Loch im Rollengefüge“ (Pesso, 2008c), vor allem dann, wenn die Mutter ohne weiteren männlichen Partner lebt. Das Kind spürt das damit einhergehende Defizit der Mutter und tendiert dazu, aufgrund seiner angeborenen Fähigkeit, Mitgefühl zu empfinden, diese Bedürftigkeit der Mutter zu kompensieren (vgl. Fischer-Bartelmann & Roth-Bilz, 2004). Das Kind versucht, der Mutter den fehlenden Partner zu ersetzen, was dazu führt, dass seine eigenen männlichen Aspekte übermäßig entwickelt bzw. „aufgebläht“ werden. Pesso spricht hier von der Herausbildung von „magischer Männlichkeit“, die eng verwandt ist mit dem Thema „Omnipotenz“ (vgl. Schrenker, 2008). Aber auch für das Kind selbst entsteht dort ein Vakuum, wo es in der Interaktion einen Vater braucht, und es bleibt mit seinen diesbezüglichen Bedürfnissen allein, für die es kein väterliches Gegenüber hat. Kinder tendieren dazu, diese für sie schmerzhaft Erfahrung dadurch zu lösen, indem sie Verzicht leisten auf ein äußeres Gegenüber (und die damit mögliche Bedürfnisbefriedigung im Kontakt) und zu früh anfangen, für sich selbst zu sorgen. Im übertragenen Sinn fangen sie an, für sich selbst ihr eigener Vater zu sein und zu lernen, ohne väterliche/männliche Unterstützung auszukommen. Auch hier kommt es zu einer übermäßig verstärkten Entwicklung der männlichen Aspekte des eigenen Seins, zur Herausbildung magischer Männlichkeit und der tiefen Grundüberzeugung von Omnipotenz, niemanden wirklich zu brauchen. Konkrete Beispiele zum therapeutischen Umgang mit dieser Grundüberzeugung, die u. a. auch bei allen Störungen aufgrund von Traumatisierung eine entscheidende Rolle spielen, finden sich an anderer Stelle (vgl. Schrenker, 2008, 2010). Abschließen möchte ich die Darstellung mit einer weiteren Grafik:

**Abb. 3: Symbolische Integration von Männlichkeit – Weiblichkeit**



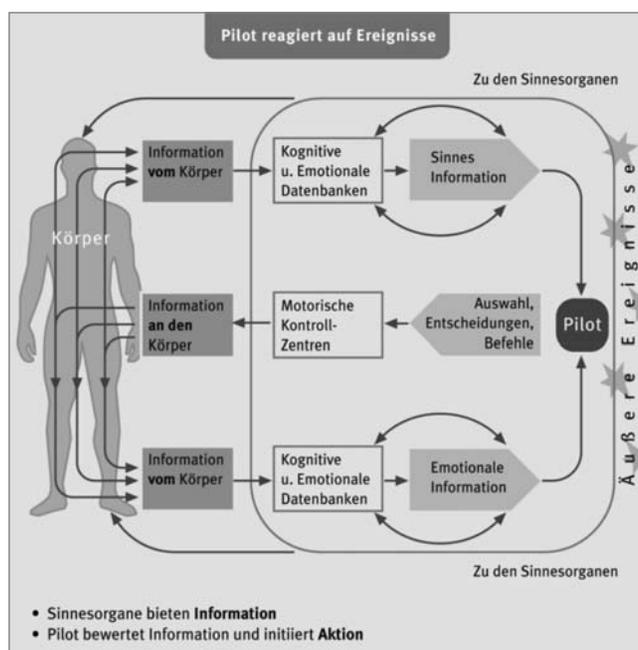
### Die Entwicklung von Bewusstsein

In der Entstehung von Bewusstsein sieht Pesso eine weitere entscheidende Aufgabe unserer Entwicklung, der sich die Pesso-Therapie in besonderer Weise verpflichtet fühlt. Die Entwicklung von wahrnehmendem, fühlendem und steuerndem Bewusstsein stellt eine der stärksten Antriebskräfte der kindlichen Entwicklung dar: die Welt begreifen und verstehen zu lernen. Dies setzt ein Bewusstsein dessen voraus, was in uns und um uns herum geschieht und wie wir darauf Einfluss nehmen können. Während Kinder schmecken, fühlen, tasten und ausprobieren, entsteht gleichzeitig auf neurologischer Ebene ein Abbild der fühlbaren körperlich-emotionalen Erfahrung einschließlich der Reaktionen der daran beteiligten Interaktionspartner. „Muster des Erlebens und Verhaltens, die wir häufig aktivieren, werden verstärkt und als neuronale Verschaltungsmuster strukturell verankert, das heißt, sie werden im Gehirn ‚verkörpert‘“ (Hüther, 2011, S. 91/92). All diese Erfahrungen werden auf neurologischer Ebene gespeichert und können dadurch wiedererkannt und schneller vollzogen werden. Dieser Prozess bildet die Grundlage des Erlernens von Fähigkeiten und ist wichtiger Bestandteil unserer späteren erwachsenen Kompetenz, Einfluss auf die Welt nehmen zu können im Sinne unserer Bedürfnisse und Motive.

Selbstbewusstsein im eigentlichen Sinn (mir meiner selbst bewusst zu sein), als entscheidender Bestandteil von Persönlichkeit, hat hier seinen Ursprung. Dabei spielt die Wahrnehmungsfähigkeit unserer Körperempfindungen als energetische Grundlage unserer Gefühle wie auch unserer Bedürfnisse eine wichtige Rolle, wie auch deren Identifikation und stimmige verbale Benennung bzw. kontextuelle Zuordnung (interne bzw. externe Auslöser bzw. Kontingenzen). Die Förderung all dieser Fähigkeiten ist zentraler Bestandteil des „*Microtrackings*“ (Schrenker, 2008), das wie ein Leitfaden die therapeutische Sitzung einer Pesso-Therapie durchzieht. Sie zielt darauf, das fühlende, wahrnehmende und steuernde Bewusstsein des Klienten auf körperlicher, emotionaler wie auch kognitiv-intellektueller Ebene (Pesso bezeichnet diese höchste Stufe unseres menschlichen Bewusstseins als „*Pilot*“; Pesso, 2008a) so weit wie möglich zu aktivieren, so dass der therapeutische Prozess wie auch jede damit einhergehende Interaktion unter der Regie der Steuerung des Klienten verbleibt. Diese Zusammenhänge werden in Abb. 4 bildlich erläutert.

Ausgehend vom Thema dieses Artikels stellt sich für den Leser möglicherweise die Frage, wie dieses therapeutische Verfahren mit dazu beitragen kann, die volle Entfaltung unserer Persönlichkeit zu unterstützen. Um das zu erklären, möchte ich ein Zitat von Pesso voranstellen: „Alles was uns ausmacht, ist geprägt durch all das, was wir erlebt haben. Doch all das, was wir erlebt haben, hat uns vielleicht nicht gerade dabei unterstützt, zu werden, wie wir wirklich sind. Vielleicht hat es uns eher gelehrt, so zu sein, wie die Welt uns haben will und nicht, wie wir wirklich sind. Unsere Erfahrungen beeinflussen also, wer wir sind“ (Pesso, 2008a, S. 43). Diese Grundannahme, dass unsere Persönlichkeit ganz wesentlich durch die Interaktionen mit unserer Umwelt beeinflusst wird, dürfte mittlerweile niemand mehr ernsthaft infrage stellen. Damasio hat diese Datenbank unserer Lerngeschichte als

**Abb. 4: Funktion des Piloten  
Microtracking und die Aktivierung des Piloten**



„autobiografisches Gedächtnis“ bezeichnet (Damasio, 2000). Dies bedeutet aber auch, dass die darin abgespeicherten Erfahrungen (unsere körperlich-emotionalen Datenbanken) unsere aktuelle Wahrnehmung der Welt, unser Fühlen wie auch unsere Reaktionsmöglichkeiten im Sinne dieser alten Erfahrungen prägen. „All diese Informationen werden unwillkürlich aktiviert, und in unserem Bewusstsein erscheint diese Mischung, dieses Amalgam von aktuell und früher Geschehenem, und wir meinen, wir sähen die Gegenwart“ (Pesso, 2008a S. 44). Wenn unser Erfahrungsbild der Welt immer auch eine Repräsentanz unserer Lerngeschichte darstellt, dann beinhaltet die körperlich-emotionale, kognitive und äußerlich sichtbare Reaktionsweise darauf auch Informationen, die Rückschlüsse ermöglichen auf die Prägungen unserer frühen Interaktionsgeschichte. Die meisten Informationen dazu sind jedoch nicht so sehr Grundlage der bewussten Wahrnehmungsfähigkeit unseres Ichs und somit auch nicht in dem, was wir im psychotherapeutischen Gespräch verbal mitteilen, sondern sind meistens Inhalt der begleitenden nonverbalen Signale. Sie stecken im Körperausdruck, der den verbalen Ausdruck begleitet, dem mimischen Ausdruck und den normativen Mustern, die vom Selbst als Regulativ zur Verfügung gestellt werden, um nicht akzeptable Reaktionsimpulse oder Gefühle im emotionalen Erleben bzw. im Ausdruck zu unterdrücken.

Im System der Pesso-Therapie werden diese als „*Stimmen*“ definiert (Stimme der Entwertung, der Moral, Stimme der negativen Vorhersage usw.; Schrenker, 2008) und im Außen auf der Bühne der Struktur externalisiert, um den steuernden Einfluss dieser Regulativsysteme für die emotionale Empfindungs- und Ausdruckskontrolle des Klienten bewusster zu machen. Indem der Therapeut z. B. denselben Satz, der im Inneren des Klienten als moralisches Regulativ automatisiert abläuft, als Stimme von außen nochmal explizit formuliert (z. B.: „Gefühle sind Anzeichen von Schwäche“), werden

deren Effekte dem Klienten bewusst. Zugleich kann er darüber spüren, wie diese Stimme ihn dazu bringt, sich vom Erleben dieser Gefühle zu distanzieren, die im nächsten Schritt in seinem Ausdruck nicht mehr sichtbar sind.

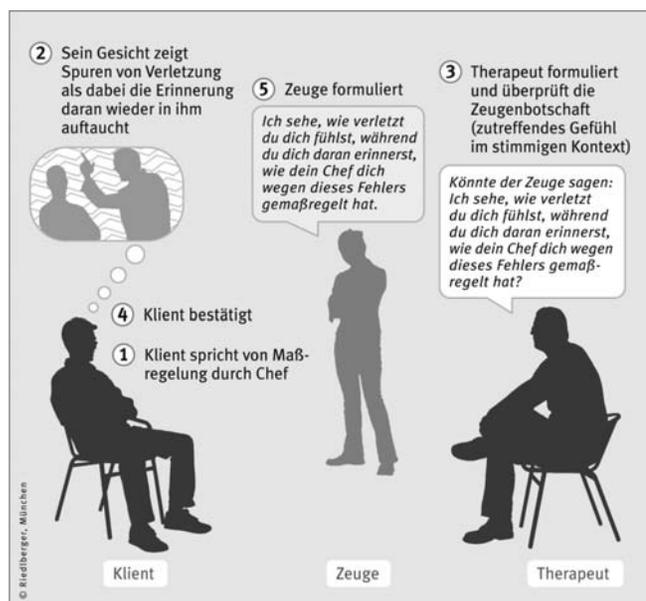
In der Regel führen diese im Inneren des Klienten automatisiert ablaufenden Regulativsysteme nicht zur vollständigen Löschung der Gefühle. Taucht im psychotherapeutischen Gespräch z. B. die Erinnerung an einen Konflikt des Vortages auf, so könnte der legitime Ärger darüber sich deutlich in seinem Gesichtsausdruck niederschlagen. Dieser kann als „Emotion der Oberfläche“ aufgefasst werden, die dem fühlenden Bewusstsein des Klienten zugänglich ist und im Ausdruck zugelassen wird, weil sie aufgrund von früheren sozialen Lernerfahrungen als legitim erlebt wurde. Darunter könnte jedoch ein Gefühl von tiefer Verletzung, Kränkung oder auch Scham liegen, weil er sich der Entwertung, die mit dieser Konfliktsituation verbunden war, hilflos ausgeliefert fühlte. Liegen diesem aktuellen inneren Erleben (der Erfahrung, verletzenden Grenzüberschreitungen hilflos ausgeliefert zu sein) frühere negativ erlebte Sanktionen zugrunde (das Kind wurde im Kontext solcher Gefühle öfter beschämt und entwertet), dann stehen sie dem fühlenden Bewusstsein des Erwachsenen oft nicht mehr zur Verfügung. „[...] meist noch verstärkt durch entsprechende Hinweise und Maßregelungen, lernen Kinder sehr schnell und außerordentlich effizient, wie sie sich verhalten müssen, um in die Gemeinschaft zu passen, in die sie hineinwachsen. [...] Dabei werden diese Ideen im Laufe ihrer weiteren Entwicklung im eigenen Denken immer wieder ‚durchgespielt‘ und oft wiederholt, bis die dabei aktivierten neuronalen Erregungsmuster so gebahnt und stabilisiert worden sind, dass sie dem Kind als internalisierte Vorstellungen dauerhaft zur Verfügung stehen“ (Hüther, 2011, S. 90). Die damit verknüpften körperlichen Erregungsmuster schlagen sich meist nur mehr für kurze Momente (oft nur für Sekundenbruchteile) im mimisch emotionalen Ausdruck nieder, äußerlich überdeckt von den deutlicheren Ausdruckssignalen der Oberflächenemotion. Im Bereich der Persönlichkeitspsychologie werden diese von Kuhl (vgl. Kuhl, 2010) als „Mikroemotionen“ bezeichnet, die auch durch die oben beschriebenen Regulativsysteme im Ausdruck nicht vollständig unterdrückt werden können.

Auf die Bewusstmachung dieser Mikroemotionen und deren auslösenden Kontext zielen die „Zeugenbotschaften“ des Microtrackings (vgl. Schrenker, 2008). Ergänzend zur dyadischen Beziehungsebene zwischen Therapeut und Klient kommt ein weiterer Interaktionspartner auf die Bühne der Struktur, dessen ausschließliche Aufgabe es ist, diese Mikroemotionen im Gesicht des Klienten wahrzunehmen und stimmig zu benennen. Im Bereich der Gruppentherapie übernimmt diese Aufgabe ein vom Klienten ausgewähltes Gruppenmitglied in der „Rolle des Zeugen“. Natürlich erfolgt dieser äußerst komplexe Identifikationsprozess unter Anleitung des Pesso-Therapeuten, der den Gesichtsausdruck des Klienten aufmerksam betrachtet, die Zeugenbotschaft zuerst fragend an den Klienten richtet und erst nach dessen Bestätigung freigibt für die eigentliche Zeugenbotschaft durch den Rollenspieler. Die fragende Rückkopplung hat mehrere Effekte:

- Durch die aufmerksam teilnehmende, nicht wertende Präsenz von Therapeut und Zeuge fühlt sich der Klient wahrgenommen (Möglichkeitssphäre zu Sein)
- Der Klient kann überprüfen, ob er fühlbaren Zugang dazu hat und ob der Therapeut sein Gefühl und den benannten auslösenden inneren Kontext stimmig wiedergibt (Pilotenaktivierung).
- Die Interaktion zwischen Therapeut, Klient und Zeugenfigur unterliegt der Steuerung des Klienten (Förderung von Selbstbestimmung und Autonomie).
- Trotz Leitungsfunktion des Therapeuten existiert ein kooperatives Modell, in dem der Klient auch jeden weiteren Interventionsschritt überprüft und entscheidet (z. B. Externalisierung von Stimmen usw.), ob dieser für ihn Sinn macht und er bereit ist, ihn zu gehen (Unterstützung seiner aktiven Steuerungs- und Handlungsfähigkeit).

Dieser Ablauf wird durch die nachfolgende Grafik bildlich verdeutlicht:

**Abb. 5: Zeuge benennt die Gefühle des Klienten und deren Kontext**



Lassen Sie mich in diesem Zusammenhang die Frage aufwerfen, weshalb die Bewusstmachung dieser Mikroemotionen für den Klienten in der Pesso-Therapie eine so große Rolle spielt. Damasio hat den Satz geprägt: „Ich fühle, also bin ich“, den er sogar als Titel für eines seiner Bücher gewählt hat (Damasio, 2000). Gefühle stellen den assoziativen Link zu den Prägungen unserer Geschichte und dem damit verbundenen Datenmaterial dar, das auf neurologischer Ebene gespeichert ist. Insbesondere den sog. Mikroemotionen liegen implizite Regulativsysteme zugrunde, die wir in unserer Kindheit entwickelt und verinnerlicht haben, um unerwünschte Reaktionsimpulse und damit verbundene Gefühle zu kontrollieren. Die damit verbundenen Schutz- bzw. Abspaltungsmechanismen trugen mit dazu bei, dass Aspekte unseres wahren Selbst, die wir in prägenden Interaktionen mit unseren Eltern (Erziehern, Lehrern usw.) als nicht willkommen erlebt haben, nicht entwickeln und

somit auch nicht in unsere Persönlichkeit integrieren konnten. Um eine Reintegration dieser abgespaltenen Anteile unserer Persönlichkeit zu ermöglichen, bedarf es einer Wiederbewusstmachung der damit assoziierten lerngeschichtlichen Wurzeln: der damals konditionierten Regulativsysteme. Deren normative Macht verhindert im Erwachsenenleben, dass die ursprünglichen Gefühle, mit denen unser wahres Selbst auf die dysfunktionalen Interaktionsmuster reagierte, voll in unser fühlendes Bewusstsein und unseren interaktionellen Ausdruck kommen. Diese Mikroemotionen können als Residuen oder wertvolle Restbestände dieser alten Lösungsprozesse gesehen werden, die als emotionale Energie im Körpergedächtnis verblieben sind und assoziativ im körperlichen Ausdruck wieder auftauchen bei vergleichbaren internen (Erinnerungen) oder externen Auslösern. Wie wir sie psychotherapeutisch auch durch die Einbeziehung des Körpers in der Pesso-Therapie weiter nutzen, wird komprimiert im nächsten Abschnitt dargestellt; ausführliche Beschreibungen mit Fallbeispielen und spezifischen Interventionsmöglichkeiten finden sich in meinem Buch über Pesso-Therapie (Schrenker, 2008).

#### **Warum ist die Einbeziehung des Körpers und die Bewusstmachung von Emotionen in der psychotherapeutischen Arbeit so wichtig?**

Implizit bezieht jedes Therapieverfahren den Körper als „nutzbare Datenbank“ in das Therapiegeschehen zumindest teilweise mit ein. Der emotionale und körperliche Ausdruck wird von Psychotherapeuten jedweder Ausrichtung wahrgenommen und bezüglich seiner emotionalen Bedeutung genutzt. Meist bleibt dies jedoch beschränkt auf die verbale Ebene (mit Ausnahme der expliziten Körpertherapieverfahren) und den wechselseitigen Austausch der darin enthaltenen Informationen, die verbal kommunizierbar sind. Dies hat jedoch erhebliche Nachteile bei sehr frühen Störungen, deren primäre Entstehungsgeschichte in die Zeit vor dem Spracherwerb fällt. „Die Repräsentationen bzw. inneren Bilder, die sich aus den Erfahrungen im Umgang mit der Mutter im Gehirn des Kindes herausbilden [...] sind unbewusst entstanden und vorsprachlich, d.h. auf Körperebene als emotionale Reaktionsmuster verankert“ (Hüther, 2011, S. 86). Deren therapeutische Bearbeitung braucht also die Einbeziehung und die Arbeit mit diesen frühen emotionalen Reaktionsmustern, die primär über die unmittelbare Körperempfindung zugänglich und von den Klientin nur sehr schwer in Worte zu fassen sind.

Das rein verbale therapeutische Vorgehen hat aber auch Grenzen bei all den Störungen, die durch machtvolle Rationalisierungs- bzw. Abspaltungsmuster geprägt sind. In diesen Fällen sind die Erfahrungsspuren der ursprünglich dysfunktionalen Interaktionsmuster und der damit verknüpften Störungsentwicklung noch im Körpergedächtnis vorhanden. Wie oben dargestellt, können wir sie im emotional-körperlichen Ausdruck für sehr kurze Momente als Mikroemotionen wahrnehmen. Aber sie sind dem fühlenden Bewusstsein der Klienten in den meisten Fällen nicht mehr zugänglich.

Besonders problematisch erweist sich ein rein verbales Vorgehen bei traumatischen Störungen, da fast jedes emotional nahe Beziehungsgeschehen (der verbale emotionale Austausch eines psychotherapeutischen Gesprächs erfordert Öffnung

und Einlassen) im Hinblick auf aversiv erlebte Grenzüberschreitungen die Gefahr einer Retraumatisierung in sich birgt. Erschwerend kommt hinzu, dass die mit der Traumatisierung verbundenen Erfahrungen in jenem Teil unseres Gedächtnisses gespeichert sind, der unserer bewussten Be- und Verarbeitung nur bedingt zugänglich ist. „Wie oben (Kap. 6, S. 120 f.) schon kurz angesprochen, sind leidvolle traumatische Erfahrungen – insbesondere im Fall von Posttraumatischen Belastungsstörungen – im impliziten, dem Bewusstsein nicht zugänglichen emotionalen Gedächtnis verankert“ (Rüegg, 2007, S. 141). In solchen Fällen ist also eine Einbeziehung des Körpers unbedingt notwendig, um die darin codierten Informationen nutzen zu können, ohne dass es zur Gefahr einer Retraumatisierung des Klienten kommt.

Hierfür ist ein methodisch differenziertes therapeutisches Vorgehen erforderlich, das gewährleistet, dass die hohe Aversivität des sog. Traumagedächtnisses (Rüegg, 2007) substantiell verändert wird, um dauerhafte Behandlungserfolge erzielen zu können. Zugleich braucht es aber auch eine breite Palette von Interventionsstrategien, die den Anforderungen entsprechen, die Van der Kolk als Kriterien für eine wirksame PTBS-Behandlung formuliert: „Die Patienten müssen lernen, (1) Gefühle und Empfindungen zu tolerieren, indem sie ihre Fähigkeit zur Interozeption verbessern, (2) ihr Arousal zu modulieren und (3) verstehen, dass es nach dem Erleben körperlicher Hilflosigkeit wichtig ist, selbst auf wirksame Weise aktiv zu werden“ (Van der Kolk, 2007, S. 212). Gerade im Kontext mit traumatischen Störungen ist dieses Vorgehen von besonderer Bedeutung.

Traumatisierung aktiviert entwicklungsgeschichtlich alte Hirnstrukturen, die verantwortlich sind für die Auslösung archaischer Schutzstrategien. In deren Folge kommt es zu einer Schwächung der weitaus mehr differenzierten Wahrnehmungs-, Verarbeitungs- und Bewältigungsleistungen, wie sie der entwicklungsgeschichtlich sehr viel jüngere präfrontale Kortex zur Verfügung stellt. Eine äußerst differenzierte Zusammenstellung körperlich orientierter Interventionsmöglichkeiten in Anlehnung an diesbezügliche neurologische Befunde findet sich bei Odgen (Odgen, Minten & Pain, 2010). Wie wir in der Pesso-Therapie in der Arbeit mit traumatischen Störungen versuchen, all diese Gesichtspunkte zu berücksichtigen, wird in meinem Artikel über die Arbeit mit traumatischen Störungen an einem Fallbeispiel über mehrere therapeutische Sitzungen differenziert dargestellt (Schrenker, 2010).

#### **Die Arbeit mit heilenden Gegenbildern – Reintegration abgespaltenen Anteile unserer Persönlichkeit**

Die psychotherapeutische Sitzung in der Pesso-Therapie wird mit dem Begriff der „Struktur“ (Pesso, 1973) umschrieben. Ihr Beginn liegt auf dem verbalen Dialog zwischen Therapeut und Klient, wobei der Pesso-Therapeut von Anfang an die Möglichkeiten des Microtrackings nutzt, um den Piloten des Klienten für dessen innere Prozesse zu aktivieren. Zeugenbotschaften zielen darauf, die oben besprochenen Mikroemotionen dem fühlenden Bewusstsein in ihrem auslösenden internen (Erinnerungen) oder externen Kontext (relevante Muster des vorhandenen Übertragungsgeschehens) zugänglich zu machen. Die Externalisierung von Stimmen dient der

Pilotenaktivierung des Klienten in Bezug auf automatisiert ablaufende kognitive Regulativsysteme, die ursprünglich entwickelte Rationalisierungs- oder Abspaltungsstrategien gegenüber negativ sanktionierten Gefühlen deutlich werden lassen. Dieses Vorgehen hat folgende Effekte:

- Dem Klienten wird dadurch bewusst, wie sich seine alte innere Erfahrungsgeschichte (Pesso nennt dies die „Szene der inneren Wahrheit“) in der Wahrnehmung und dem Erleben des Hier und Jetzt erneut reinszeniert. In der „wahren Szene“ des Klienten „[...] verdichtet sich die innere (dysfunktionale) Erfahrung seiner Geschichte. Indem sie sich in seiner Wahrnehmung über die äußere Realität legt, trägt sie ganz wesentlich dazu bei, im Kontakt mit anderen keine für ihn befriedigende Lösung zu finden. Dies hat damit zu tun, dass in diesem Moment der ‚alte Erfahrungsfilm der in ihm eingebrannten Geschichte‘ das erlebte Hier und Jetzt so verändert, dass er real bestehende Beziehungsangebote im Außen als Lösung gar nicht mehr realisieren kann“ (Schrenker, 2008, S. 190).
- Zugleich trägt dies aber auch dazu bei, dass es zu einem Wiedererleben und Spüren der ursprünglichen Gefühle kommt, meist in einer wesentlich deutlicheren Intensität und Klarheit, als sie in den Mikroemotionen verfügbar waren. Sind diese Gefühle sehr heftiger Natur und bergen sie die Gefahr in sich, dass die Klienten ähnlich wie in ihrer Kindheit davon überflutet werden, bietet die Pesso-Therapie die Möglichkeit sog. *positiver Fragmentfiguren* (die z.B. körperlichen Halt geben und helfen, mit den überflutenden körperlichen Energien umzugehen). Im Sinne des Primats der Eigensteuerung bestimmt der Klient deren Auswahl (die Rollenspieler im Gruppenprozess) wie auch die Art des Körperkontakts und der Interaktion, so dass er sich im Erleben dieser Gefühle ohne erneute Abspaltung hilfreich unterstützt fühlen kann.
- In vielen Fällen bilden diese Gefühle dann den Link zur Erinnerung der sog. *historischen Szene*, die die spezifische lerngeschichtliche Grundlage darstellt und im ursprünglichen Erleben zur Kreation der Szene der inneren Wahrheit (auch „wahre Szene“ genannt) geführt hat. Pesso ist in den letzten Jahren dazu übergegangen, die historische Szene so gut wie gar nicht mehr auf die Bühne der Struktur zu bringen, weil er darin nur die Gefahr einer Reinszenierung der alten negativen Gefühle und einer weiteren Verfestigung der damit verknüpften dysfunktionalen inneren wie äußeren Reaktionsmuster sieht. Statt die alten Muster erneut zu bearbeiten, geht er sehr schnell dazu über, die Idee von heilenden Interaktionsmustern als „bookmarker“ (vergleichbar einem „Lesezeichen“ in einem Buch, auf das man später bei Bedarf jederzeit zurückkommen kann) kurz zu benennen. Statt beim Defizit zu verbleiben, trainiert er damit den Piloten der Klienten, eine Öffnung für das zu suchen, was es stattdessen gebraucht hätte. Nach meinen Erfahrungen ist dieses Vorgehen in jedem Fall sinnvoll und nützlich, wenn Klienten ihre Geschichte und die damit verbundenen negativen Gefühle zur Genüge kennen und sie diese Erfahrungen immer wieder erneut reinszenieren. Bei Klienten, die jedoch völlig abgespalten sind von ihrer Geschichte und den damit verbundenen Gefühlen, besteht

oft ein tiefes und aus meiner Sicht absolut legitimes Bedürfnis, sich beides in ihrem Erleben wieder spürend und fühlend aneignen zu wollen. In diesen Fällen halte ich die emotionale Bearbeitung der historischen Szene nach wie vor für durchaus sinnvoll.

**Kleines Fallbeispiel:** Gehen wir dazu von einem männlichen Klienten aus, bei dem im Rahmen einer Struktur über den liebevollen Halt von Kontaktfiguren die Erinnerung wieder auftaucht, wie er in der Kindheit mit seinen Gefühlen häufig alleine war. Insbesondere wenn er verzweifelt war, wurde er von der Mutter zu wenig wahrgenommen, die mit ihren eigenen Problemen beschäftigt war, während der Vater ihn mit diesen Gefühlen deutlich entwertete. Das innere Bild der Welt dieses Kindes wurde von der Grundüberzeugung geprägt, dass es mit diesen Gefühlen alleine ist und damit alleine zurechtkommen muss. Als Konsequenz dieser wiederkehrenden schmerzlichen und schamvollen Erfahrung entwickelte das Kind machtvolle Schutzstrategien, diese Gefühle in seinem Ausdruck zu kontrollieren, um weiterer Entwertung zu entgehen.

Dieses kurze Fallbeispiel macht deutlich, dass in dieser Lerngeschichte mehrere der eingangs dargestellten Entwicklungsaufgaben in empfindlicher Weise beeinträchtigt wurden:

- Defizit im Grundbedürfnis nach Platz: Diesem Kind fehlt die Erfahrung von liebevoller Verbundenheit im Kontext mit seinen Gefühlen, insbesondere bei Schwäche und Verletzlichkeit. Es trägt nicht die Sicherheit in sich, in seinem ganzen Sein in einem liebevollen Abbild im Herzen seiner Eltern repräsentiert zu sein, was nach Pesso die symbolische Repräsentanz dieses Platzthemas darstellt.
- Defizit im Grundbedürfnis nach Unterstützung: Es dürfte auch einen erheblichen Mangel an Unterstützung erlebt haben, mit Gefühlen von Schwäche und Verletzlichkeit umgehen zu lernen. Bei sehr kleinen Kindern bedarf es hier z.B. eines liebevollen Gehaltenseins (Containing), bis sich diese beruhigt haben und von der Heftigkeit ihrer Gefühle nicht mehr überflutet werden.
- Defizit im Grundbedürfnis nach Grenzen: Die Internalisierung guter Grenzen wird nur möglich durch die Erfahrung, dass die eigenen Grenzen geachtet werden (Entwertung missachtet diese Grenzen) und wir aber auch die explizite Erlaubnis erhalten, unsere eigenen Grenzen zu wahren und zu verteidigen. Beides sind wichtige Erfahrungen, die bei diesem Kind fehlen dürften.
- Störung in der Integration der Polaritäten: Häufige Erfahrungen von Entwertung haben mangelndes Vertrauen zur Folge, was die Fähigkeit zur Öffnung und Empfänglichkeit erheblich beeinträchtigt (im Pesso'schen Sinne die oben dargestellte Polarität Aktivität vs. Empfänglichkeit). Wenn zugleich die natürliche Tendenz des Kindes, sich zu wehren, unterdrückt oder sanktioniert wird (z.B. mit erneuter Entwertung: „Stell dich nicht so an ...“, „Sei nicht so empfindlich ...“), dann werden auch diesbezügliche energetische Grundlagen seines aktiven Potentials blockiert. Waren solche Erfahrungen für ein Kind prägend, dann stehen die emotional-energetischen Grundlagen, die durch diese Lerngeschichte nicht entfaltet und integriert werden konnten, für das spätere Erleben, den emotionalen Ausdruck und die

Beziehungsgestaltung des Erwachsenen auch nicht zur Verfügung. Die sich daraus entwickelnde Persönlichkeit stellt im Pesso'schen Sinne keine befriedigende Repräsentanz des wahren Selbst dar, das sich unter passenden Voraussetzungen in der interaktionellen Lerngeschichte des Kindes in seinem vollen Potential hätte äußern bzw. realisieren können.

Durch das zumindest partielle Wiedererleben der historischen Szene wird jedoch nicht nur die Enttäuschung oder die Trauer darüber spürbar, was damals in der Interaktion mit den Eltern gefehlt hat, sondern in den meisten Fällen auch die Sehnsucht nach dem, was es stattdessen gebraucht hätte. Wenn wir bei dem Fallbeispiel von oben bleiben, dann hat der liebevolle körperliche Halt der positiven Fragmentfiguren mit dazu beigetragen, dass der Klient durch die nachträgliche ansatzweise Erfüllung dieses Grundbedürfnisses von Halt und Unterstützung im Kontext mit seinen verletzlichen Gefühlen sich plötzlich wieder erinnerte, wie sehr ihm das in seiner frühen Entwicklung mit seinen realen Eltern gefehlt hat. In seinem inneren Erleben kommt damit die historische Szene auf die Bühne der Struktur. Häufig zeigen Klienten in solchen Momenten in ihrem emotionalen Ausdruck tatsächlich das Fühlen des Kindes von damals. Nicht nur den Schmerz darüber, wie sehr es diesen liebevollen Halt und das Angenommensein vermisst hat, sondern auch die Sehnsucht nach stimmiger Interaktion, die damals notwendig gewesen wäre. Dies eröffnet den nächsten Schritt der Struktur, die Entwicklung und Verankerung des „heilenden Gegenbildes“ („*Anti-dote*“). Seine emotionale Öffnung bietet dem Klienten dann die Möglichkeit, Gruppenteilnehmer (sofern die Struktur im Rahmen einer Gruppe stattfindet<sup>4</sup>) auswählen zu können, die in die Rollen von „völlig neuen“ Eltern gehen. Diese werden symbolisch mit genau den Qualitäten und Eigenschaften ausgestattet, wie er sie als Kind damals gebraucht hätte. In der anschließenden symbolisch-körperlichen Interaktion mit diesen „idealen Eltern“ kann er dann all das in sich aufnehmen, was damals für seine Entwicklung optimal gewesen wäre. Die Rollenspieler stellen genau die emotionalen Reaktionen und die für den Klienten als Kind passenden Interaktionsmuster zur Verfügung, mit der die Form seiner Bedürfnisse in stimmiger Weise befriedigt worden wäre. Mit diesem heilenden Gegenbild kreieren wir im Erleben des Kindes eine neue Geschichte mit Eltern, wie es sie gebraucht hätte:

- die das Kind in seiner Verzweiflung in achtsamer Weise wahrnehmen;
- die es liebevoll in den Arm nehmen und trösten, bis es sich beruhigt hat;
- die ihm anschließend altersgemäße Unterstützung anbieten zur weiteren Bewältigung.

Erwähnen möchte ich in diesem Zusammenhang, dass das Konzept der „Idealen Eltern“ ein therapeutisches Heilungskonstrukt ist und keine Anleitung oder Richtschnur darstellt für reale Elternschaft. Die Qualitäten, Ressourcen und interaktionellen Eigenschaften dieser „heilenden Eltern“ werden zu diesem Zeitpunkt des therapeutischen Prozesses als Passform für die Form der Bedürfnisse der Klienten (im Wiedererleben des Kindes von damals) kreierte. Ziel der damit zur Verfügung gestellten körperlich-symbolischen Interaktion ist die stimmige Erfüllung von Grundbedürfnissen und die Integration der Aspekte des wahren Selbst, die in der frühen Lerngeschichte

so nicht realisierbar waren.

Auch im heilenden Gegenbild gilt das Primat der Steuerung durch den Klienten. Er entscheidet jeden Schritt, der vom Therapeuten mit ihm abgestimmt wird, die Auswahl und Positionierung der Rollenspieler wie auch jede Art der körperlich-verbale Interaktion. Es ist immer wieder faszinierend zu beobachten, wie viel Sicherheit Klienten im Laufe der therapeutischen Arbeit in diesen Entscheidungsprozessen entwickeln. Häufig zeigen sie schon in ihrer ersten Struktur ein so klares Gespür dafür, wie sie Rollenspieler auf der Bühne der Struktur positionieren bzw. in der genauen Bestimmung der Art der körperlich-symbolischen Interaktion, die sie brauchen. In der Sprache der Pesso-Therapie kann das umschrieben werden mit dem Satz, „dass das wahre Selbst in uns sofort erkennt, was es braucht, wenn die Möglichkeitssphäre dafür im Außen gegeben ist“.

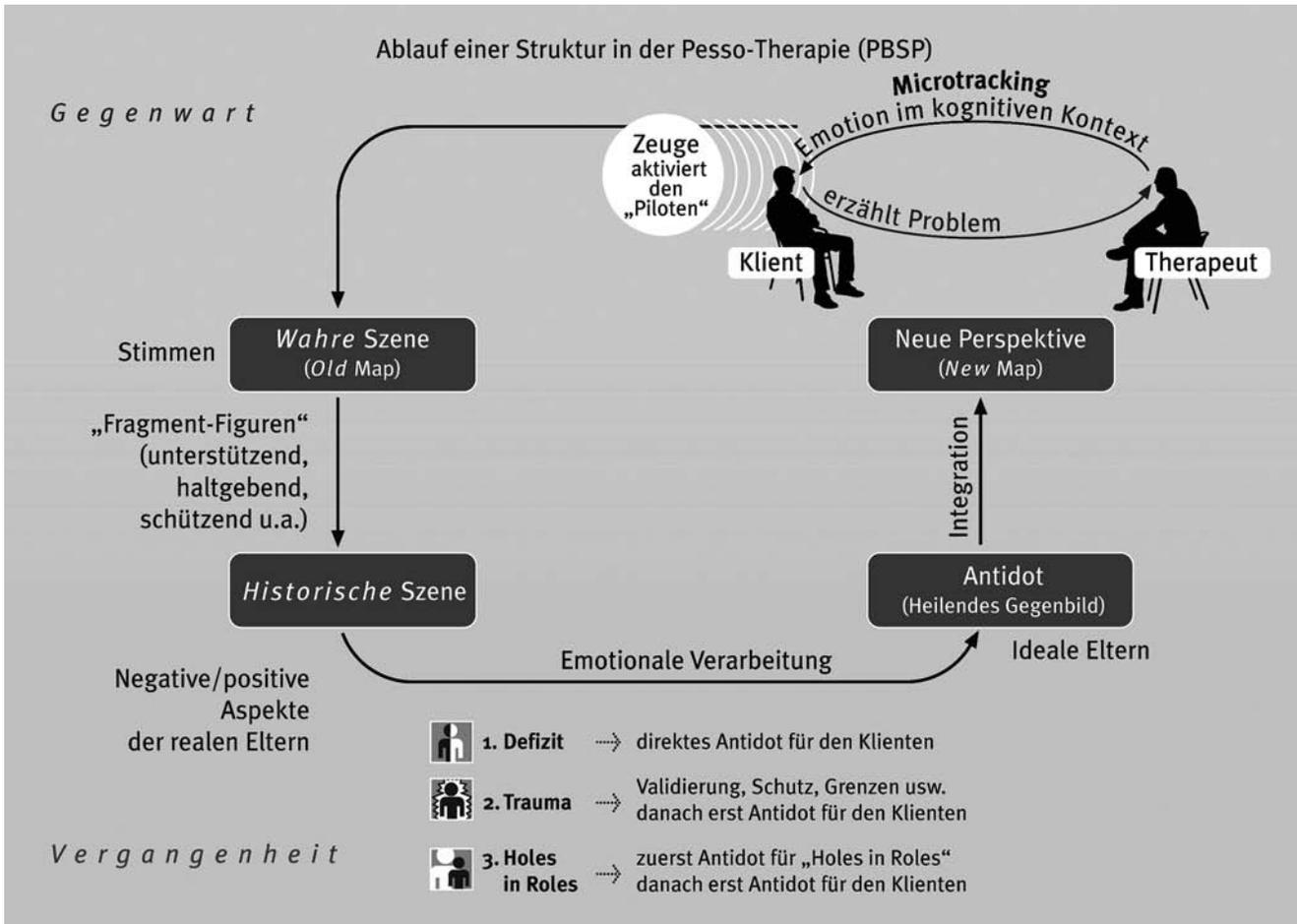
Zur bildlichen Erläuterung der dargestellten Abläufe dient die Abbildung 6 auf der nächsten Seite.

Der letzte Schritt einer Struktur beinhaltet die tiefe Verankerung des heilenden Gegenbildes und die Integration der neuen Perspektive („New Map“), das heißt den Transferschritt zur aktuellen Realität des Klienten. Um dies verständlich zu machen, sind einige weitere Erklärungen zu den neurologischen Hintergründen des Vorgehens in der Pesso-Therapie notwendig.

Pesso spricht in diesem Zusammenhang von unserem „geistigen Körper“ (Pesso, 2008b), dem Speicher auf neurologischer Ebene, in dem die Gesamtheit unserer körperlich-emotionalen Erfahrungen kodiert wird. Als Verdeutlichung dazu ein konkretes Alltagsbeispiel: Wenn wir uns an eine besonders schöne Urlaubssituation erinnern, die Jahre zurückliegt, dann taucht dieses Bild vor unserem inneren Auge wieder auf. In den meisten Fällen reaktiviert diese Erinnerung auch weitere Bestandteile unseres damaligen Erlebens: Wir sehen nicht nur die Bucht, in der wir lagen, wir spüren die Wärme der Sonne und des Sandes auf unserer Haut, riechen das Salz des Meeres und spüren erneut das wohlige Räkeln unseres Körpers und die Entspannung, die damit einherging. Diese Erinnerungen sind Bestandteil der neurologischen Datenbank, in der die Gesamtheit unseres körperlich-emotionalen Erlebens einschließlich der damit verbundenen Reaktionsimpulse nach wie vor in uns gespeichert ist. Während wir all das erneut spüren, sind wir uns durchaus bewusst, dass wir uns im Hier und Jetzt befinden. Wir sind also in der Lage, zwei unterschiedliche Zeitebenen unseres Erlebens zugleich zu empfinden und uns dessen bewusst zu sein.

Diese Möglichkeit nutzen wir in der Pesso-Therapie zur Verankerung des heilenden Gegenbildes wie auch für den Transferschritt. Der Klient ist sich durchaus bewusst, dass er sich im Hier und Jetzt der Therapiesituation befindet, er über einen erwachsenen Körper verfügt. Wenn die emotionale Öffnung für das heilende Gegenbild vorhanden ist und die angebotene Interaktion mit den idealen Eltern stimmig ist, kann er zugleich in das Erleben des kleinen Jungen von damals eintauchen, der dankbar und voll Genuss das aufnimmt, was er eigentlich gebraucht hätte. Dies wird in der therapeutischen Situation am Ende des heilenden Gegenbildes immer wieder am mimischen Ausdruck der Klienten sichtbar und der tiefen Ruhe, die ihr Körper ausstrahlt.

Abb. 6: Ablauf einer Struktur



Die Möglichkeit, das Erleben beider Zeitebenen nutzen zu können, greifen wir auch im Transferschritt auf. Während der Klient in der Verankerung dieser völlig neuen Erfahrung für den kleinen Jungen verbleibt, kann die erwachsene Person mit ihrem einordnenden und überprüfenden Bewusstsein zu dem inhaltlichen Thema zurückgehen, mit dem sie die Struktur eröffnet hat. Gibt es für die Szene der inneren Wahrheit, die vor der Struktur die Wahrnehmung der aktuellen Realität deutlich überlagert und damit in ihren tatsächlichen Möglichkeiten meist erheblich eingeschränkt hat, eine neue Handlungsalternative? Manchmal gelingt dies Klienten nicht sofort, und der Transferschritt stellt sich innerlich zu einem späteren Zeitpunkt ein. Bisweilen sind sie selbst überrascht, wenn sie in ihrem Alltag entdecken, dass sie auf eine vertraute Situation völlig neu reagieren konnten, zur Befriedigung aller daran Beteiligten.

Häufig gelingt es Klienten jedoch schon während der Verankerung des heilenden Gegenbildes, diesen Transferschritt innerlich zu leisten. Im imaginären Vorgriff auf ihre aktuelle Lebensrealität realisieren sie deutlich die neuen Möglichkeiten der Wahrnehmung, des Erlebens wie auch der erweiterten Reaktionsmöglichkeiten, die sich aus der neuen Erfahrungsgeschichte des heilenden Gegenbildes ergeben. Gelingt es ihnen auch im weiteren Verlauf, diesen Transferschritt und die damit verbundenen neuen Möglichkeiten in

ihrem Lebens- und Beziehungskontext dauerhaft zu nutzen, so sind sie in ihrer Persönlichkeitsentwicklung einen wichtigen Schritt vorangekommen. Im Pesso'schen Sinn könnte man dies so umschreiben, dass es ihnen in diesem Bereich ihres neuen Erlebens und Verhaltens gelungen ist, die Einzigartigkeit ihres Seins ein Stück weiterentwickelt zu haben.

### ■ Erfahrungsbericht eines Klienten

Abschließen möchte ich diesen Artikel mit dem Erfahrungsbericht<sup>5</sup> eines Klienten nach einer längerfristigen Therapie. Sein Vorname wurde von mir aus Datenschutzgründen verändert, daneben steht in Klammer sein Alter in Jahren; der gesamte Text (einschließlich seines Titels) ist unverändert und kursiv gedruckt. Die Behandlung begann, auch bedingt durch die Notwendigkeit der Finanzierung über die Krankenkasse, mit einer verhaltenstherapeutischen Einzeltherapie. Diese wurde von mir durch die Integration Pesso-spezifischer Interventionsmöglichkeiten erweitert. Nach Abschluss der Einzeltherapie entschied sich der Klient (anfangs mit großer Ambivalenz) zur Teilnahme an einem Einführungswochenende zur Pesso-Therapie und für ein darauf aufbauendes Struktur-Wochenende einige Monate später. Im Anschluss daran erfolgte dann noch die kontinuierliche Arbeit in einer fortlaufenden Pesso-Gruppe (dreieinhalb Stunden in

vierzehntägigen Abständen) über drei Jahre. Sein Erfahrungsbericht entstand Anfang des Jahres 2008 und bezieht sich rückblickend auf diese ersten beiden Wochenenden in einer festen Gruppe, die von jeweils von Freitagvormittag bis Sonntagnachmittag in einem externen Trainingszentrum unter meiner Leitung stattfand.

### **Peter (48) Metamorphose – von der Raupe zum bunten Schmetterling – oder wie mein zweites Leben begann**

*Nachdem ich über zehn Jahre versucht hatte, mit Entspannungstechniken, Baldrian, Johanniskraut und Valium, den Stress zu bekämpfen, damit ich im Job und in der Ehe gut funktionieren kann, begann ich mit 39 Jahren eine Verhaltenstherapie.*

*Meine inneren Stimmen protestierten: Wenn schon Autogenes Training nur für Weicheier taugt, wer oder was bin ich dann, wenn ich eine Therapie brauche ... Wahrscheinlich bin ich das Produkt minderwertiger Gene. – Scham – ich schämte mich und ich hatte Angst davor entdeckt zu werden.*

*Meine Frau schob mich in die Praxis. Ich höre mich zum Therapeuten sagen „Wir werden sicher nicht lange brauchen, ich habe zwei Meter psychologische Literatur gelesen.“ Mir war es sehr unbehaglich über meine intimsten Dinge zu sprechen – ich wollte so schnell wie möglich wieder weg.*

*Doch wider meine Erwartung sagte der Therapeut nicht was ich tun sollte, sondern wollte von mir wissen was ich tun wollte. Das war für mich eine völlig neue Erfahrung. Nie zuvor hatte es jemanden interessiert, was ich dachte, fühlte und tun wollte. Ich realisierte zum ersten Mal meinen Leidensdruck und dass der Therapeut mir half, selbst Wege aus diesem Sumpf zu finden.*

*Ich blieb und ich machte Fortschritte. Bisher hatte mein Leben nur aus Pflicht und Leiden bestanden – darin waren mir meine Eltern ein großes Vorbild. Ich begann mir Zeit und Geld für mich zu reservieren, mich mit Freunden zu treffen und zu wandern. Ich hatte etwas gefunden was mir Spaß machte.*

*Am Ende der Therapie wollte ich weitermachen, doch der Therapeut empfahl mir in einer Gruppe weiterzumachen. Ich war traurig und wütend – ich höre mich zum Therapeuten sagen „Es reicht das ich Dir meine intimsten Dinge erzählt habe – warum soll ich das einer Gruppe erzählen?“*

*Meine Angst vor guten Ratschlägen und vor Verletzungen war grenzenlos. Der Leidensdruck hielt mich trotzdem auf der Spur – ich hatte mittlerweile soviel Vertrauen gewonnen, dass ich mich dann doch für die Gruppe meldete. Im März 2002 erschien ich zum ersten Wochenend-Workshop.*

*Vor Beginn hatte meine Angst vor der Gruppe den Höhepunkt erreicht. Ich sah nur feindliche Gesichter und hörte nur feindliche Worte. Es war freie Platzwahl und ich setzte mich direkt rechts neben den Therapeuten. Das war für mich der sicherste Ort, in diesem Raum und in dieser Gruppe.*

*Der Therapeut erklärte die neue Methode – Pessotherapie hatte ich noch nie gehört. Dann fragte er, ob jemand anfangen möchte, aber niemand meldete sich. Ich begriff sofort, allen anderen geht es auch so wie mir – ich bin nicht allein mit meiner Angst und ich verstand jetzt die angespannten Gesichter. Mein getreuer Begleiter, der Leidensdruck gab mir einen Tritt, wenn auch noch etwas ungeschliffen, hatte er sich doch*

*zu einem guten Pfadfinder entwickelt, der mir sagen konnte was gut für mich ist und was ich tun wollte und so meldete ich mich. So machte ich mit vollen Hosen, die erste Struktur an diesem Wochenende.*

*I did it. Yeah !*

*Schon bald wurde eine Zeugenfigur und eine wertschätzende Figur aufgestellt. Die beiden gaben mir die Empathie die ich mein Leben lang vermisst hatte. Ich konnte mich öffnen. Ich, der völlig selbstbeherrscht (und apathisch) durchs Leben gegangen war – ich kam an meine Wut. Zwei starke Männer mussten das Kissen halten auf das ich stellvertretend für den Aspekt meines Vaters einschlug, der mich so verletzt und entwertet hatte<sup>6</sup>.*

*Aber das war nur ein Zwischenschritt. Im Schlussbild stellte ich dann Eltern auf, wie ich sie als Kind im Alter von sechs Jahren gebraucht hätte. Fortan spürte ich innerlich, den Flow dieser Unterstützung. In den nächsten Monaten passierten seltsame Dinge in meinem Leben. Zuvor hatte ich über sechs Jahre in einem sehr belastenden Job ausgehalten. Ich konnte keinen Ausweg finden. Meine inneren Stimmen hatten mir klar gemacht: „Du brauchst das Geld für die Familie aber du bist zu minderwertig und zu alt um etwas anderes zu finden.“ Drei Monate nach meiner ersten Pessotherapie, hatte ich einen sehr guten Job gefunden. Die Ketten der Doppelbindung waren gesprengt !*

*Im September 2002 war das zweite Pessotherapie-Wochenende. Zwei Monate später wurde mir klar, dass ich meine Frau nicht ernst genommen hatte. Sie hatte mir schon vor Jahren gesagt, die Beziehung zwischen uns sei aus. Ich wollte es nicht wahrhaben und hielt daran fest bis zum November 2002. Wir trennten uns - ohne Rosenkrieg und immer die Fürsorge für unsere beiden Kinder im Blick. So wirkt die Pessotherapie!*

### ■ Fußnoten

1. Albert Pessotherapie gab diesem Psychotherapieverfahren, das er zusammen mit seiner Frau Diane Boyden Pessotherapie entwickelt hat, den Namen: Pessotherapie Boyden System Psychomotor® (PBSP®). Ich verwende der Einfachheit halber den in Deutschland üblichen Namen Pessotherapie.
2. Pessotherapie-spezifische Begriffe werden bei erstmaliger Erwähnung in Anführungsstriche und kursiv gesetzt
3. Diese wie auch die noch folgenden Grafiken wurden entnommen aus: Schrenker (2008): Pessotherapie – Das Wissen zur Heilung liegt in uns.
4. In der Einzeltherapie können Rollenspieler ersetzt werden durch körperlich spürbare Symbole (Schrenker, 2008)
5. Im Zuge der Fertigstellung meines Buches „Pessotherapie – Das Wissen zur Heilung liegt in uns“ hatte ich alle ehemaligen Klienten über meine Mailingliste angeschrieben und sie gebeten, mir persönliche Berichte über ihre Therapieerfahrungen bei mir zuzuschicken. Alle Berichte befinden sich auf meiner Praxishomepage; eine vom Verlag getroffene redaktionelle Auswahl ist am Ende meines Buches zu finden. Der Erfahrungsbericht des Klienten ist einer davon.
6. Mit diesem Interventionsschritt wird dem Klienten (im Erleben des Jugendlichen von damals) ermöglicht, lang unterdrückte aggressive Impulse erstmals in einem sicheren Rahmen ausdrücken

zu können. Dabei steht der Rollenspieler des „negativen Aspekts“ des realen Vaters weiter entfernt vom Klienten, der seine Wut sicher begrenzt (durch zwei männliche Partialfiguren) durch das Schlagen auf ein festes Kissen ausdrücken kann.

## ■ Literatur

- Anzieu, D. (1989). *The skin ego: The psychoanalytic approach*. New Haven, London: Yale University.
- Bachg, M. (2005). Microtracking in Pesso Boyden System Psychomotor (PBSP): Brückenglied zwischen verbaler Psychotherapie und körperorientierter Psychotherapie. In S.K.D. Sulz, L. Schrenker & Ch. Schrickler (Hrsg.), *Die Psychotherapie entdeckt den Körper*. München: CIP-Medien.
- Bachg, M. (2006). Die Kreation körperbasierter synthetischer Erinnerungen in „Pesso Boyden System Psychomotor (PBSP)“. *Psychotherapie im Dialog*, 2, 164-168.
- Bowlby, J. (2006). *Bindung*. München: Ernst Reinhardt.
- Damasio, A.R. (2000). *Ich fühle, also bin ich*. München: List.
- Fischer-Bartelmann, B. & Roth-Bilz, A. (2004). Holes in Roles: Löcher im Rollengefüge der Familie – Die Mehrgenerationenperspektive im innerpsychischen System. *Pesso-Bulletin* 11, 3-11.
- Hüther, G. (2011). Wie Embodiment neurobiologisch erklärt werden kann. In M. Storch, B. Cantieni, G. Hüther & W. Tschacher (Hrsg.), *Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen* (S. 73-91). Bern: Hans Huber.
- Küchenhoff, J. & Agarwalla, P. (2012). *Körperbild und Persönlichkeit*. Berlin, Heidelberg: Springer.
- Kuhl, J. (2010). *Lehrbuch der Persönlichkeitspsychologie*. Göttingen: Hogrefe.
- Odgen, P., Minten, K. & Pain, C. (2010). *Trauma und Körper*. Paderborn: Junfermann.
- Perquin, L. (2005). Besondere Anwendungsmöglichkeiten der Pesso Psychotherapie: Omnipotenz und Limitierung in der Pesso Psychotherapie. In S.K.D. Sulz, L. Schrenker & C. Schrickler (Hrsg.), *Die Psychotherapie entdeckt den Körper*. München: CIP-Medien.
- Pesso, A. (1973). *Experience in Action*. New York: University Press.
- Pesso, A. (2008 a). Werden, wer wir wirklich sind. In A. Pesso & L. Perquin (Hrsg.), *Die Bühnen des Bewusstseins. Oder: Werden, wer wir wirklich sind*. (Kap. 3, S. 43-60). München: CIP-Medien.
- Pesso, A. (2008 b). Die Saat der Hoffnung kultivieren. In A. Pesso & L. Perquin (Hrsg.), *Die Bühnen des Bewusstseins. Oder: Werden, wer wir wirklich sind*. (Kap. 6, S. 93-111). München: CIP-Medien.
- Pesso, A. (2008 c). Wie Löcher im Rollengefüge in der Vergangenheit mit den richtigen Leuten zur richtigen Zeit aufgefüllt werden können. In A. Pesso & L. Perquin (Hrsg.), *Die Bühnen des Bewusstseins. Oder: Werden, wer wir wirklich sind*. (Kap. 13, S. 207 – 249). München: CIP-Medien.
- Pesso, A. & Boyden Pesso, D. (1994). *Einführung in Pesso Boyden System Psychomotor: Text und Bilder von Albert Pesso in der deutschen Übersetzung von B. Fischer-Bartelmann*. Franklin, New Hampshire: PBSP Press.
- Pesso, A. & Crandell, J. (1991). *Moving Psychotherapy*. New York: Brookline Books.
- Rüegg, J.C. (2007). *Gehirn, Psyche und Körper*. Stuttgart: Schattauer.
- Sachse, U. (2012). Vorwort. In S. Trautmann-Voigt & B. Voigt (Hrsg.), *Grammatik der Körpersprache*. Stuttgart: Schattauer.
- Schrenker, L. (2008). *Pesso-Therapie: Das Wissen zur Heilung liegt in uns*. Stuttgart: Klett-Cotta, Leben lernen.
- Schrenker, L. (2010). Die Behandlung traumatischer Störungen mit Pesso-Therapie (PBSP). *Psychotherapie*, Bd. 15, Heft 2, München: CIP-Medien.
- Stern, D. (2007). *Die Lebenserfahrung eines Säuglings*. Stuttgart: Klett Cotta.
- Tschacher, T. (2011). Wie Embodiment zum Thema wurde. In M. Storch, B. Cantieni, G. Hüther & W. Tschacher (Hrsg.), *Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen* (S. 11-27). Bern: Hans Huber.
- Van der Kolk, B.A. (2007). Untersuchungen zur PTBS. In F. Lamprecht (Hrsg.), *Wohin entwickelt sich die Traumatherapie?* (S. 212-236) Stuttgart: Klett-Cotta. Leben lernen.

## ■ Korrespondenzadresse

Leonhard Schrenker  
Habsburgerplatz 3 | 80801 München | Tel. 089-393770  
leonhard@psychotherapie-schrenker.de  
www.psychotherapie-schrenker.de