

LPP – Planung für das 2. Modul

Freitag von 14:15 bis 17:45

- ✚ Organisatorisches, Stundenplan, Check-in
- ✚ Die drei Ebenen („tiers“) des Pesso-Boyden-Therapiekonzepts
- ✚ Übung: Die kontrollierte Annäherung
- ✚ Holes in Roles mit Demonstration
- ✚ Check-out

Samstag von 09:30 bis 13:00

- ✚ Check-in und Fragen
- ✚ Holes in Roles - Vertiefungen
- ✚ Demonstration der Filmtechnik und Übungen

Samstag von 14:15 bis 17:45

- ✚ Energie – Aktion – Interaktion – Bedeutung – Integration
- ✚ Übung als Selbsterfahrung mit starken Kräften
- ✚ Umgang mit den höchsten Energien in der Psychotherapie
- ✚ Limitierung und Validierung
- ✚ Check-out

Sonntag von 09:30 bis 13:30

- ✚ Check-in und Fragen
- ✚ Energie im Körper aufspüren und in die Interaktion einmünden lassen

Sonntag von 14:15 bis 17:45

- ✚ Supervision mit Fokus auf Therapeutenpersönlichkeit: MKS, MT, Stimme, Platzhalter, Fragmentfiguren, Filme
- ✚ Check out

Drei Ebenen der Leibbasierten Pesso-Boyden-Psychotherapie

Gesundheit, Krankheit, Diagnostik und LPP-Diagnostik

- Ein unglückliches, unerfülltes oder aufgeladenes Leben in der Gegenwart („wahre Szenen“)
- steht im gefühlten Zusammenhang mit
- lebensgeschichtlichen Erfahrungen und Erinnerungen („historische Szenen“)
- und umgekehrt.
- Symptome (ICD-10) wie Verhältnisse beim Eisberg – 10 % über der Wasseroberfläche

Defizite entstehen durch die Nichterfüllung (Frustration) der angeborenen Entwicklungsbedürfnisse. Das Können der Person ist vermindert, weil Ich-Fähigkeiten im Kind nicht „geweckt“ wurden. Folgen: Ich bin zu viel! Für mich ist niemand da! Ich muss für mich selbst sorgen (self-self)!

Bei **traumatischen Erlebnissen** (emotional und körperlich) wird die Integrität und buchstäblich die Grenze der Persönlichkeit von außen durchbrochen. Folgen: Überlebensmechanismen durch Kampf, Rache, Flucht, Erstarrung, Beschwichtigung, Dissoziation u.a.

Holes in Roles

Durch das angeborene Gerechtigkeitsgefühl kommt das Kind zu früh in die gebende Position und verlernt das gesunde Nehmen. Folgen: Der/die Einzige sein, der/die weiß, was für andere/mich gut ist. Im omnipotenten Modus werden Passform-Angebote abgelehnt.

Aus den Erlebnissen aller drei Ebenen kann eine eingeschränkte **Empfänglichkeit**, ein **Nichts-(An-)Nehmen-Können**, eine **Entfremdung von den eigenen Bedürfnisse** und eine in der Tiefe vorherrschende **Verschlossenheit** abgeleitet werden.

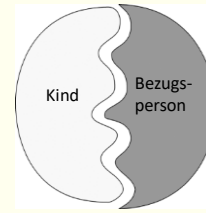
Übungen

- Übungen bieten den Klientinnen und Klienten einen kognitiven Rahmen.
- Übungen sind wertvolle Instrumente der Selbstdiagnose.
- Der Gruppenzusammenhalt wird durch die Übungen gestärkt.
- Übungen haben einen direkten therapeutischen Effekt.

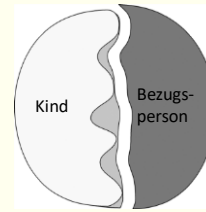
Kontrollierte Annäherung

- Körperempfindungen erforschen, ausgelöst durch Variationen der räumlichen Platzierungen von einer anderen Person, mit der Möglichkeit der Kontrolle.
- Informationsquelle über Unbewusstes: unmittelbare spontane Reaktionen möglich.
- „Du darfst den Einfluss eines anderen auf dich kontrollieren, ihm dazu Anweisungen geben.“
- Erforschung von 4 Dimensionen: Abstand, Richtung, Höhe und Geschwindigkeit.
- Auf historisch-biografische Assoziationen achten.
- Passform gebende Figur hat das Recht aufzuhören, wenn etwas für sie zu viel wird.

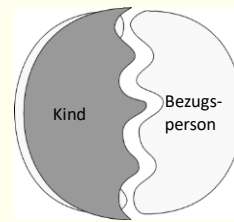
Wunden im Familiengefüge heilen



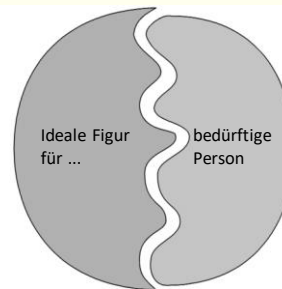
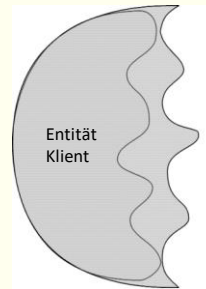
- Gesunde psychische Entwicklung braucht „passende“ Interaktion
- kindliche „Form“: Bedürfnisse, Fähigkeiten, Impulse, Persönlichkeit
 - elterliche „Passform“: Fürsorge, Förderung, Validierung
 - Schicht 1: angemessene Versorgung



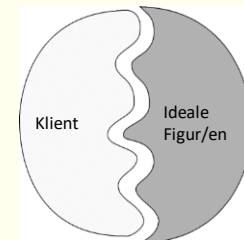
- Entwicklung durch „unpassende“ Interaktion - Defizite
- Unterdrückung der Grundbedürfnisse, Überversorgung usw.
 - fehlende Fürsorge und Förderung – Anpassung an die Eltern
 - Entwicklung eines „falschen Selbst“
 - Schicht 1: Fehlversorgung, Defizite



- Fehlentwicklung durch „unpassende“ Interaktion (holes in roles)
- vorzeitiger Impuls des Kindes, aufgrund von Mitgefühl und Gerechtigkeitsgefühl für die Eltern, Geschwister usw. da zu sein
 - eigene Bedürfnisse werden zurück gestellt und die natürliche Öffnung, etwas zu nehmen, geht verloren
 - die Eltern tragen tiefe seelische Defizite in sich
 - für das Verständnis geben die Eltern dem Kind Anerkennung
 - Schicht 3: Keine Empfänglichkeit, verursacht durch Storys und Erfahrungen



- Heilung für holes in roles durch Filme
- Für wen hast du gesorgt?
 - ideale Figuren für die Bedürftigen
 - Was hätte er/sie gebraucht?
 - „Es wäre nicht deine Aufgabe gewesen“
 - tiefe Erleichterung



- Versorgung der eigenen Bedürfnisse
- eigene Bedürfnisse (Form) werden wieder zugänglich
 - „Ich hätte Kind sein können!“
 - Aufgabe des Omnipotenzgefühls: „Nur ich weiß, was für den anderen gut ist!“
 - Ideale Figur sagt: „Wenn ich damals da gewesen wäre, dann hätte ich dich versorgt, und nicht du mich!“
 - Schicht 1: optimale Versorgung

Energiesysteme

Grundlegende, genetisch verfügbare, uranfängliche Kernkräfte, die zu den tiefsten Quellen gehören, die zur erfolgreichen Aufrechterhaltung des Lebens notwendig sind: **Aggression und Sexualität.**

1. Aggression

- Fähigkeit zur Zerstörung von materiellen (auch ideellen) Formen oder Lebewesen
- Im Dienste der Fortsetzung des eigenen Lebens
Mit dem Einsatz unserer Zähne können wir uns Dinge einverleiben und so unsere Existenz erhalten.

2. Sexualität

- Fähigkeit zur Erschaffung
 - von Menschen, Kunst, Gemeinschaft und sozialen Programmen
 - im Dienste derjenigen anderen, die weiterhin leben werden nach unserem eigenen Tod

Weitere Antriebe sind

3. das Bedürfnis, Dinge zu vervollständigen, zu vollenden (click of closure and pleasure pop)
4. für Gerechtigkeit zu sorgen (to do justice)

Zur dritten und vierten Kategorie gehören „Holes in Roles“.

- Aggression und Sexualität – essentielle und explosive Kräfte – tragen die Möglichkeit zur Kreativität und zur Destruktion in sich. Sie müssen eingegrenzt und moduliert werden.
- Sie können zu Mord und unkontrollierter Sexualität führen und werden mit einem „Abwehrsystem“ in Schach gehalten.

Löcher im Rollengefüge (Holes in Roles)

- Löcher entstehen durch Defizite (Bedürftigkeiten, Krankheiten, Tod, Streit usw.) im Familiennetzwerk oder anderer naher, bedeutsamer Menschen.
- In der Wahrnehmung (sehen) erzeugen Lücken den Eindruck einer Unvollständigkeit und den Impuls, etwas dagegen zu unternehmen (tun), um Vollständigkeit und Einheit herzustellen.
- Grundannahmen:
 - angeborene „Grammatik“ der Familienbeziehungen (in Anlehnung an den angeborenen Sinn für grammatikalische Strukturen)
 - Erwartung der passenden Interaktionen von den verschiedenen Familienfiguren
 - Fähigkeit der Übernahme dieser Funktionen gemäß der verschiedenen Rollen aufgrund von „Stamm-Selbsten“.
 - Verschmelzung von Spermium und Eizelle: Spermien-Teil von einer „Vaterzelle“, Eizellen-Teil von einer „Mutterzelle“.

- Indiz für das angeborene Wissen um die Existenz von Müttern und Vätern, für die Erwartung, bemuttert und bevatert zu werden und dafür, dass alle Kinder von solchen Paaren abstammen.
- Stamm-Selbste sind flexibel wie Stamm-Zellen, beziehen sich aber auf die verschiedenen Funktionen, die die Rollen enthalten.
- Angeborene, neurologische Zeitdimension zur Ausreifung für diese Rollen. (Beispiel verbindliche, verantwortungsvolle Partnerschaft: Zur Sexualreife muss emotionale und geistige Reife hinzukommen).
Löcher drängen ein Kind zu früh in eine Rolle.

➤ Folgen

- Aufgabe des (kindlichen) Selbstinteresses: statt zu empfangen wird gegeben
- Verbindung zu eigenen Impulsen und Bedürfnissen geht verloren
- Mangelnde Rezeptivität (Empfänglichkeit)
- Entwicklung eines „Messias-Gens“: sich als Retter, Held fühlen, bezeichnet als Omnipotenz

Abwehrsystem

- Depression
 - Den „Thermostat“ von allen Energie-Äußerungen (Anzeichen) herunterregeln
- Dissoziation
 - Die Verbindung zum Selbst abschalten, so dass man nicht in Berührung mit dem ist, was innerlich aufwühlt (Trennung von Körper und Gefühlsinhalten, leer werden)
- Vermeidung, etwas zum Abschluss und zur Vollendung zu bringen (und so keine Freude erleben zu können)
 - Dinge nicht zu Ende bringen können
 - Wenn man Dinge abschließt, könnte dies die Büchse der Pandora öffnen, zum Beispiel für „Vollendungen“, die zu Mord und Vergewaltigung führen
 - sich nicht erlauben, glücklich zu sein

- einige passiv-aggressive Verhaltensweisen, indem man sich selbst oder andere durch die Vereitelung eines Abschlusses frustriert
- obsessives, zwanghaftes Verhalten
- Rigide und zum Verzweifeln repetitive Kontrolle einfacher Verhaltensweisen

➤ Retroflection

- Selbstdestruktive Tendenzen: Zerstöre nicht die anderen, zerstöre dich selbst!
- Sich von dunklen Mächten verfolgt fühlen. Nicht ich bin so gefährlich, sondern das, was mich verfolgt (Formen von Schizophrenie)

➤ Schuld

- Diese mächtigen Gefühle von Schuld halten andere dunkle Energien in uns nieder (Selbstbegrenzung)

Indikation

Fragen an die Patientinnen und Patienten:

- Für wen hast du gesorgt?
- Mit wem hattest du Mitgefühl?
- Welche Geschichten über Unrecht hast du gehört?
- Hinter starken negativen Gefühlen kann sich trotzdem Mitgefühl verbergen, was bei Vorführung eines „Films“ zum Vorschein kommen kann. Testen.
- Was könnte die verhasste Person zu ihrem Verhalten geführt haben?
- Filme werden von Therapeut*in angeboten.

Filmtechnik

Mit einem Handzeichen wird die Filmleinwand angedeutet, dahinter kommen die Objekte.

Objekte werden verwendet für

1. Platzhalter

Informationen, die der/die Klient*in in sich trägt und auf der Platzhalterbühne „sichtbar“ macht bzw. externalisiert. Alle Platzhalter für die Informationen über die realen Personen, die im Film eine Rolle spielen, müssen auf der Platzhalterbühne sein.

2. Filmfiguren

Die Objekte stellen eine reale Figur und ideale Figuren dar. Letztere sind für die Bedürfnisbefriedigung der realen Figur zuständig. Die idealen Figuren werden immer in der Funktion benannt, die sie für die reale Figur haben. Um das Lebendige und das Sprechen der idealen Figuren zu symbolisieren, werden die Objekte leicht bewegt.

Blickrichtung der Objekte: Sie gucken sich gegenseitig an. Die Gesichtsseite der Objekte wird von der Klientin bestimmt.

Der Blick der Therapeutin ist auf die Figuren gerichtet und wendet sich erst zur Klientin, wenn die Figuren ihre Sätze zu Ende gesprochen haben.

Frage an die Klientin: Wie geht es jetzt der bedürftigen Person, wenn sie ... bekommt? Hat man den Eindruck, dass die Klientin die bedürftige Figur gut genug versorgt weiß, kann man fragen: Hat diese Figur jetzt alles, was sie braucht?

Anzeichen für Entlastung bei der Klientin: Entspannung, Zurücklehnen. Das ist das Zeichen dafür, dass die idealen Figuren aus dem Film herauskommen, das „Gesicht“ zur Klientin gerichtet, sie treten also von ihr aus gesehen vor die Filmleinwand und sagen:

„Es ist meine/unsere Aufgabe, dafür zu sorgen, dass z.B. deine Mutter als Kind sich aufgehoben, anerkannt, beschützt usw. fühlt - nicht deine.“

Ein Zeuge würde sagen:

„Ich sehe, wie entlastet, entspannt, befreit du dich fühlst, wenn du dir diese Möglichkeit vorstellst.“

„Ich sehe, wie richtig, wie gut sich das anfühlt, wenn du dir diese Möglichkeit vorstellst.“

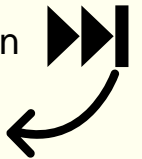
Sequenz der Selbstwerdung für das Leben

Energie – Aktion – Interaktion – Bedeutung - Internalisierung

- | | | | |
|--|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ❖ Energie entspringt dem endogenen Kern im Organismus (Tiefenleib, Kernselbst) – Leben will mehr Leben ❖ physiologische Ebene: Empfindungen ❖ Verhaltensebene: prämotorische Spannungen ❖ psychologische Ebene: Emotionen und Bedürfnisse ❖ Energiefrage: Was geht im Körper vor? | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Aktion in Verhalten und Bewegung, getragen von der Energie des Körpers infolge eines Bedürfnisses ❖ die Aktion entspricht der Energie ❖ Aktionsfrage: Was möchte der Körper auf dem Hintergrund der gespürten Energie und Emotion zum Ausdruck bringen? | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Interaktion ist das Ziel von Energie und Aktion ❖ die richtige Passform wird gefunden ❖ das in der Aktion ausgedrückte Bedürfnis wird darin erfüllt ❖ Interaktionsfrage: Welche Art von Passform aufgrund der Aktion fühlt sich richtig an? | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Bedeutung wird im Übergang von Aktion und Interaktion gebildet ❖ gleichzeitig findet eine „Übersetzung“ diese interaktiven Erfahrung in bewusste, verbale, symbolische, bildhafte, musikalische, beschreibende Vorstellungen und Begriffe statt ❖ Bedeutungsfrage: Was bedeutet es, gesehen, gehalten, geschützt, begrenzt zu werden? |
|--|--|---|--|

Internalisierung (Verinnerlichung und Speicherung) der Erfahrung einer symbolischen Befriedigung eines Grundbedürfnisses mit Hilfe von Bildern, Worten, sensomotorischen und kinästhetischen Eindrücken – enthält auch ein Bild des eigenen Selbst im entsprechenden Alter

Hindernisse der Selbstwerdung

- Energie aus dem Kernselbst → abgebrochene Aktion 
- | | | |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ❖ Energie taucht unter in Fantasien und steht nicht mehr für das Leben zur Verfügung ❖ Folge: Projektionen, unerfüllte Bedürfnisse, Symptome | <p>keine erfüllte Interaktion
Blockade, Frustration</p> | <ul style="list-style-type: none"> ❖ keine Interaktion mit den richtigen Personen in der richtigen Zeit ❖ Energie bleibt unverwirklicht und wird nicht Teil des Lebens ❖ Aktionen sind verkümmert oder nach innen gerichtet ❖ Interaktionen werden „gleich-gültig“ ❖ Bedeutungsverlust, Sinnlosigkeitsgefühle ❖ innere Leere |
|---|---|--|

Fragen zu Energie, Aktion, Interaktion, Bedeutung

- ❖ **Energiefrage:** Was geht im Körper vor?
 - physiologische Ebene: Empfindungen
 - Verhaltensebene: prämotorische Spannungen
 - psychologische Ebene: Emotionen und Bedürfnisse
- ❖ **Aktionsfrage:** Was möchte der Körper auf dem Hintergrund der gespürten Energie und Emotion zum Ausdruck bringen?
- ❖ **Interaktionsfrage:** Welche Art von Passform aufgrund der Aktion fühlt sich richtig an?
- ❖ **Bedeutungsfrage:** Was bedeutet es, gesehen, gehalten, geschützt, begrenzt zu werden?

Limitierungsfigur sagt:

„Bei mir kannst du all deine Kraft ausprobieren, ich halte dem stand!“

„Du kannst mir deine ganze Kraft zeigen.“

„Ich schätze deine Energie und Kraft! Ich halte sie sicher und begrenze sie liebevoll.“

„Ich Sorge dafür, dass du weder andere noch dich selbst verletzt.“

Arbeit mit körperlichen Limitierungen

- ❖ Grundlage: Es gilt der Stopp-Vertrag und safety first.
- ❖ Vor der Aktion treffen wir deutliche Absprachen:
- ❖ „Sage zuerst, wie du die Limitierungsfigur/en in Anspruch nehmen willst.“
- ❖ „Lass mich vorher wissen, was du ausprobieren möchtest.“
- ❖ „Die Rollenspieler*innen müssen vorher wissen, was sie tun sollen.“
- ❖ „Wenn jemand (du, Rollenspieler oder ich) „Stopp“ sagt, dann müssen alle sofort loslassen.“
- ❖ „Wir überlegen dann, wie wir es anders/sicherer ausführen können.“
- ❖ „Lass uns alle Griffe und Körperhaltungen vorher ausprobieren, damit niemand verletzt wird.“
- ❖ Der bewusst wahrnehmende, ausführende und beschließende Teil des Ichs der Protagonistin ist aktiviert (Pilotinfunktion).
- ❖ Die Aktion wird erst wie in Zeitlupe durchgeführt, dann mit 30 Prozent.
- ❖ Zuletzt mit 100 Prozent und mit dem ganzen verbalen und körperlichen Ausdruck.
- ❖ Wenn die Emotion vollständig im Protagonisten lebendig ist und die Motivation von innen heraus kommt, dann verläuft der Prozess wie von alleine.
- ❖ Die Protagonistin darf von den Rollenspielern nicht „angespornt“ werden.
- ❖ Die passiven Gruppenteilnehmer*innen sollen sich bereithalten, falls sie gebraucht werden.
- ❖ Das Schritt-für-Schritt-Arbeiten verhindert, dass der Protagonist „verführt“ oder überwältigt wird.

Wann müssen ungebundene Energien limitiert werden?

1. Angst vor Aggressionen, Wut und Kraft
2. Aggressive Phantasien, Zwangsgedanken und Schuldgefühle
3. Selbsthass und Selbstdestruktion
4. Größenphantasien und narzisstische Isolation
5. Unbegrenzte erotische und sexuelle Gefühle
6. Ausagieren von Impulsen

Der reflexhafte entspannte Stand

- Umgang und „Spiel“ mit den Naturkräften: Reflexsystem des Menschen und Gravitationskraft.
- Stehen Sie bequem. Beginnen Sie damit, Ihren Körper so weit wie möglich zu entspannen, so dass Sie gerade eben nicht hinfallen.
- Geben Sie in der Beinmuskulatur etwas nach. Entspannen Sie Ihre Bauchmuskeln und lassen Sie zu, dass Ihr Bauch sich nach vorne wölbt. Lassen Sie Ihre Wirbelsäule in sich zusammenfallen und lassen Sie den Atem leicht fließen.
- Lassen Sie Ihre Arme locker an den Seiten herabhängen, die Hände und Finger entspannt. Lassen Sie Ihren Kopf nach vorne auf die Brust fallen, entspannen Sie Ihre Gesichtsmuskeln, Ihren Kiefer und Ihren Mund, sogar die Zunge. Sie können die Augen schließen, wenn Sie das möchten.
- Lassen Sie jedes Segment des Körpers, Kopf, Brust, Hüften nach unten fallen, nicht nach vorne oder nach hinten: nach unten auf das jeweils darunter liegende Segment.
- Das Ziel der Übung ist, ein Minimum von bewusster muskulärer Anstrengung einzusetzen und somit den Reflexen zu erlauben, Sie aufrecht zu halten. Nach einiger Zeit werden Sie wohl die Erfahrung machen, dass Ihr Körper sich unregelmäßig vorwärts und rückwärts schwingend bewegt in einem dauernden Wechselspiel zwischen der Schwerkraft und den Reflexen, die den Körper aufrichten.
- Achten Sie darauf, welche Informationen von Ihrem Körper her auftauchen, wie z. B. Zeichen von fortbestehender muskulärer Spannung, Schmerz, Wärme, Kälte, Schwitzen, Zittern, Taubheit, Prickeln, Herzklopfen oder Kurzatmigkeit.
- Kommen Sie nun zurück zu einer normal stehenden Position und setzen Sie sich wieder auf Ihren Platz.



Voraussetzungen für heilsame Limitierungsszenen

für Therapeut*innen

- haben eine gute Ausbildung gehabt mit vielen eigenen Strukturen (Selbsterfahrung).
- haben eigene heilsame Limitierungsszenen erlebt.
- bleiben offen und spüren, wann für den/die Patient*in eine Limitierungsszene „dran“ ist. Das kann sich plötzlich aus einem ganz anderen Zusammenhang ergeben.
- lenken und forcieren nicht, sondern lassen geschehen und folgen den Patient*innen. Aber: Beim „Wiederholungs-Modus“ intervenieren.

günstig für Patient*in

- hat in der Gruppe schon Limitierungsszenen erlebt und konnte „mitgehen“.
- wird aufmerksam und empfänglich für das eigene Grenzthema und die Holes-in-Roles-Problematisierung in der eigenen Lebensgeschichte – lässt affektives Betroffensein zu.
- kann die Funktionen für reale Personen in der Kindheit an die idealen Film-Figuren abgeben.
- unterscheidet reale und symbolische Ebene und kann sich von den idealen Eltern mit Kindheitsgefühlen in der Interaktion das nehmen, was sie/er gebraucht hätte.

für die Gruppenteilnehmer*innen

- haben Erfahrungen mit der Rollenübernahme und können mit starken Emotionen umgehen.
- haben keine Scheu vor intensiven körperlichen Berührungen.
- können sich - ohne Worte - zu einer „Einheit“ zusammenschließen.
- tragen die Atmosphäre mit durch Konzentration, Empathie und Gelassenheit.

für alle

- wir staunen über uns und über die Vielfältigkeit des Lebens.
- wir vertrauen unseren Reifungs-Prozessen und denen der anderen.