

Bärbel Smikalla-Weier und Günter Weier

Werden, wer wir wirklich sind Wie uns der Körper den Weg weist

Einleitung

Vielleicht ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass wir unser Gehirn nicht abschalten können – es ist inhaltlich immer aktiv, irgendetwas geht immer in uns vor, wir denken an etwas, erinnern ein Erlebnis, in uns steigt ein Bild auf, ein Gefühl stellt sich ein, uns wird etwas bewusst – und das alles mit oder ohne äußeren Reiz. Das macht unsere Lebendigkeit aus. In jedem Augenblick, ob im Wachen oder Schlafen, ob intensiv oder kaum spürbar, arbeitet unser Gehirn. Neuere Erkenntnistheorien fassen diese Vorgänge als Spiegelung zu uns selbst auf. Vielleicht ausgelöst durch eine Körperempfindung oder durch eine Sinneswahrnehmung, auf dem Hintergrund der Gesamtheit unserer Erfahrungen, erkennen und offenbaren wir uns selbst durch die Inhalte dieses Bewusstseinsstroms. Wenn Sie mir jetzt zuhören, meine Damen und Herren, dann werden Sie gleichzeitig ihres eigenen Bewusstseinsflusses gewahr, Sie haben Gedanken zu dem Gehörten oder Sie überlegen, ob Sie zu Hause die Tür abgeschlossen haben, Sie spüren in Ihren Körper hinein und stellen fest, dass Sie in den Schultern verspannt sind, Sie hören meinen Worten zu und in Ihnen wird Zustimmung oder Widerspruch laut. Angenommen wir hätten jetzt die Zeit und Sie könnten von Ihren inneren Regungen erzählen, dann würden Sie in dem, was Sie von Ihren Wahrnehmungen berichten, sich selbst wiedererkennen im Sinne von: Ja, das ist typisch für mich! Oder: Ja, so hat meine Mutter oder mein Vater auch oftmals reagiert! (Steiner 2006, 53ff)

Heißt das jetzt, dass es sehr leicht ist, Selbsterkenntnis zu erreichen und die eigene Selbstwerdung in Gang zu setzen? Leider nein, denn es ist unmöglich, die Impulse in reiner Form zu erfahren. In der Analogie zum Spiegel heißt das, dass er Kratzer hat, blinde Flecken, Ausbuchtungen, Risse, Verunreinigungen, die zu Verzerrungen führen. Diese sind durch unser gelebtes Leben entstanden. Eine körperliche Nähesituation, die wir uns ersehnen, kann plötzlich mit Abwehr verbunden sein, vielleicht entstanden durch aufgezwungene Nähe in der Kindheit, ein Geruch kann eine schmerzhaftere Erinnerung auslösen, die Begegnung mit einer bestimmten Person bringt eine Angststimmung hervor, vielleicht weil diese Person an einen gefürchteten Lehrer erinnert, ein Gedanke, den Sie heute hier hören, kann Ihnen einen lange verdrängten Zusammenhang verdeutlichen und zunächst Unruhe auslösen. Oftmals bleibt unser Fühlen und Denken unbestimmt und vage oder führt immer wieder in ein und dieselbe Sackgasse, die schon seit vielen Jahren besteht. Wir müssen also zur Kenntnis nehmen, dass das Bewusstsein von unserem Wesen mehr verhüllen als enthüllen kann. Um psychotherapeutisch an sich selbst zu arbeiten, ist jedoch das Aufspüren dieser Bewusstseinsinhalte der erste Schritt. Das ist unsere individu-

elle und subjektive Wahrheit. Mit dieser Wahrheit fängt auch die Psychotherapie an, die wir Ihnen heute vorstellen wollen: die körperorientierte Pesso-Psychotherapie.

Vor einiger Zeit habe ich bei der Beschreibung eines Mannes mit dem Namen Mr. James Duffy inne gehalten. In der Erzählung von James Joyce – Ein betrüblicher Fall - heißt es: „Er lebte ein wenig in Distanz zu seinem Körper und verfolgte sein eigenes Verhalten mit zweifelnden Seitenblicken“ (Joyce 1987, 109). In Distanz zu seinem Körper zu leben ist nun nichts besonders Gravierendes, so könnte man denken, leben doch die meisten Menschen in diesem Modus und stehen den eigenen Körperregungen relativ fremd gegenüber. In seiner Erzählung beschreibt Joyce jedoch sehr eindrücklich die Konsequenzen, die eine solche Lebensweise mit sich bringt. Das distanzierte Körperverhältnis „erzwingt“ eine ebensolche Daseinsform. Mr. Duffy lebt recht zurück gezogen in einem alten düsteren Haus. Die Einrichtung ist karg und spartanisch. Unordnung ist ihm ein Gräuel, und so verbringt er die Zeit in einem vorbestimmten Rhythmus. Sein Gesicht hat einen harten Ausdruck und seine Augen schauen so, als ob er schon oft enttäuscht worden wäre. Eines Tages lernt er eine Frau kennen und es entwickeln sich zwischen den beiden vertrauliche Gewohnheiten. Sie kommen sich näher und er äußert ihr gegenüber seine Lebensansicht und spricht von der „unheilbaren Einsamkeit der Seele“, die sich nicht hingeben könne (Joyce 1987, 112). Daraufhin ist die Dame gerührt. Sie ergreift leidenschaftlich seine Hand und drückt sie an ihre Wange. Mr. Duffy zuckt zurück. Er ist überrascht von ihrem Gefühlsausbruch und beschließt, ihr nie wieder zu begegnen.

Was liegt hier vor, meine Damen und Herren? Im Moment der körperlichen Berührung, die Ausdruck einer Liebesregung ist, zieht sich Mr. Duffy zurück. Sein Selbstsystem lässt nur eine verbale, aber keine körperliche Kommunikation zu. Der Funke, der überspringt, wenn die zärtliche Hand die Haut berührt und damit Verbundenheit bekundet, verbleibt nicht an der Hautoberfläche, sondern gelangt bis ins Innere der Seele. Das ist ein Moment tiefer Gewissheit. Josef Breuer, der väterliche Freund von Sigmund Freud, erzählt, dass seine Patientin Anna O. sich ihm erst dann öffnen konnte, nachdem sie seine Hände sorgfältig betastet hatte. Der selbstentfremdete oder traumatisierte Mensch erlebt eine Berührung oft als Überflutung oder Penetration. So muss es Mr. Duffy ergangen sein. In Distanz zu seinem Körper zu leben, kann tiefgreifende Hintergründe haben, auf die ich später noch eingehe.

Meine Damen und Herren, wie muss eine Psychotherapie des 21. Jahrhunderts beschaffen sein, um die vielfältigen psychischen, psychosomatischen und sozialen Erkrankungen zu lindern oder zu heilen? Wie hätte Mr. Duffy behandelt werden können? Das Wissen über das menschliche Werden ist inzwischen weit fortgeschritten. Ein Psychotherapeut muss an den Erkenntnissen aus den verschiedenen Forschungszweigen Anteil nehmen und sich darum bemühen, nach Anwendungsmöglichkeiten zu suchen.

Einbeziehung des Körpers in die Psychotherapie

Die Psychotherapieforschung hat sich die Ergebnisse aus den Forschungsfeldern pränataler Untersuchungen, der Säuglingsforschung und der Neurowissenschaften zunutze gemacht und neue Methoden entwickelt, die uns helfen sollen, uns immer umfänglicher zu verstehen. Bevor ich Sie mit der Pesso-Methode vertraut mache, möchte ich einige Gedanken aus dieser Forschung vortragen, um die Unentrinnbarkeit unserer körperlichen Basis zu veranschaulichen.

Säuglingsforschung

Es ist gut belegt, dass Föten massiv beeinflusst werden können von dem Stress ihrer Mütter. Das Stresshormon kann bei dauerhafter Belastung der Mütter in den Blutkreislauf des sich entwickelnden Fötus gelangen und dazu führen, dass die Säuglinge später im Alter von 5 Monaten auf neue Reize nicht so gut reagieren können (Rothenberger 2010). Es gelingt ihnen nicht, ihre Bedürfnisse deutlich machen, etwa durch Schreien, Quengeln, oder Weinen. Erste Prägungen beginnen also im Mutterleib.

Unsere ersten Erinnerungen sind nicht sprachlich verankert, sondern bilden sich in frühen körperlich-affektiven Dialogen aus. Wie die Mutter das Kind anschaut, wie sie es anfasst, mit welcher Stimmung und welchen Gefühlen sie ihm begegnet, wie sie seine Äußerungen kommentiert und wie sie seine Bewegungen beantwortet – all das ist entscheidend für sein Wohlbefinden. Das Verhalten von Mutter und Kind wird durch sog. Vitalitätsaffekte geregelt, d.h. Bewegung und Laute werden vom Säugling mit einer bestimmten Intensität, Gestalt und einem bestimmten Zeitmuster ausgeführt, auf die die Mutter in Abstimmung reagiert (Stern 1992, 83-93). Eine solche Abstimmung zwischen Mutter und Kind gelingt nicht immer. Ist die Mutter sehr überstimulierend und überaktiv, dann entwickelt schon der Säugling ein Abwehrverhalten, das er im nicht-sprachlichen Gedächtnis speichert. Seine Strategie als Erwachsener könnte folglich sein, Bindung und Nähe zu vermeiden, weil er Kontakt mit anderen Menschen als invasiv erlebt. Das gefühlhaft-körperliche Verhalten der Mütter wirkt stark auf uns ein. So übernehmen Babys von depressiven Müttern deren verlangsamtes und gefühlsarmes Verhalten, und ihr ganzes Wesen ist schon davon durchtränkt, ohne dass sie einen Gedanken darüber wüssten (Geuter 2006, Teil 1, 120). Aber auch der Körperkontakt selbst ist für das Gelingen oder Misslingen einer solchen Abstimmung von Bedeutung. Berührt-werden gehört zu den Grundbedürfnissen des Menschen. „Im Austausch zwischen Berühren und Berührt-werden liegen die Keimformen für das spätere Erleben von Freude und Glück“ (Heisterkamp, zit. n. Müller-Braunschweig 2007, 5). Für unser Gedeihen sind wir auf liebende Berührung angewiesen, um uns bejaht und in unserem Körper heimisch zu fühlen. Wir leben von Anfang an in Beziehung, und diese ist immer auch ein körperliches Geschehen.

Das Gleiche gilt für die Psychotherapie, in der die Beziehungsregulierung ebenfalls nicht allein über die Sprache erfolgt, sondern wir reagieren immer auch auf die körperliche Ausstrahlung des Therapeuten und auf kleinste Signale, die uns je nach Vorgeschichte

günstig oder ungünstig beeinflussen können, ohne dass uns die Gründe dafür bewusst werden.

Emotionen und Gefühle

Wir machen jetzt einen kleinen Ausflug zu Emotionen und Gefühlen. In unserem normalen Sprachgebrauch verwenden wir die Begriffe Emotion und Gefühl oft synonym. Um aber die körperliche Basis von Emotionen zu zeigen und auch, dass der „Apparat der Rationalität“ (Damasio 1997, 178) nur im Kontext von Emotionen arbeiten kann, möchte ich Ihnen die Auffassung von beiden Begriffen anhand der Forschungsergebnisse von Damasio mitteilen. Seine wichtigste These ist, dass sich Emotionen auf der „Bühne des Körpers“ abspielen. Auf emotional kompetente Reize, seien diese nun in der Gegenwart, nur erinnert oder gar in der absoluten Fantasie, erfolgen körperliche Reaktionen, die im Gehirn, ausgelöst durch eine Kette von Signalen, als Emotionen aufgezeichnet werden. Im Organismus verändern sich, ohne dass es uns bewusst wird, augenblicklich Hormone und Substrate, der Spannungszustand und die Aktivität von Muskeln sowie verschiedene Organfunktionen. Außerdem lösen Emotionen unbewusste, aber gut sichtbare Bewegungen in Mimik, Stimme und Körpersprache aus. Emotionen lassen sich nicht verhindern, nur die sichtbaren Veränderungen können mit einiger Übung teilweise unterdrückt werden (s. Ringwelski).

Gefühle hingegen spielen sich auf der „Bühne des Geistes“ ab. Damasio (2011, 105) spricht von emotionalen Gefühlen. Wir nehmen eine Zusammensetzung wahr von dem, was in unserem Körper und in unserem Geist abläuft, wenn wir Emotionen haben. Die Emotionen sind aber nicht die körperlichen Abläufe selbst, sondern wir können sie aufgrund von *Kartierungen von Körperzuständen im Gehirn* wahrnehmen. Sie werden für emotionale Reaktionen auf bestimmte Ereignisse hin angelegt und zeigen sich durch Signale wie Schmerz, Körpertemperatur, Hitze, Kitzeln, Schauer und verschiedenste Empfindungen. Die emotionalen Gefühle gründen sich auf eine einzigartige Beziehung zwischen Körper und Gehirn, die der Interozeption (auf unseren Körper bezogene Innenwahrnehmung) eine bevorzugte Stellung einräumt. Emotionen sind also eher die aufgezeichneten Körperzustände, während wir bei emotionalen Gefühlen die Körperreaktionen wahrnehmen und mit unserem bewussten Geist einordnen und bewerten.

Emotionen dienen der Erhaltung der Homöostase, d.h. sie steuern die Gesamtheit des Lebens in einem Organismus zwecks Selbsterhaltung und zur zwischenmenschlichen Regulierung. Aus diesem Grund bezeichnet Damasio (2011, 103) die Emotionen als „Kronjuwelen der Lebenssteuerung“.

Man könnte denken, das Gehirn wäre ein einfaches Aufzeichnungsmedium, das wie mit einer digitalen Filmkamera Objekte oder Ereignisse speichert (Damasio 2011, 125). Was wir z. B. von einem bestimmten Objekt in Erinnerung behalten, ist nicht nur seine visuelle Struktur, sondern eine Zusammensetzung von sensorischen und motorischen Ab-

läufen, die sich aus den Wechselwirkungen zwischen dem Organismus und dem Objekt ergeben.

Die Einwirkung der Gegenwart auf die Vergangenheit

Man kann das auch so ausdrücken. Das Gedächtnis funktioniert nicht wie eine Bibliothek von Erfahrungen, „in der die Erstausgaben in ihrer Originalfassung aufbewahrt werden, so dass man eine beliebige Erinnerung sozusagen aus dem Regal ziehen und in die Gegenwart zurückholen kann, um sie originalgetreu erneut zu durchleben“. Es besteht vielmehr aus einer Ansammlung von Erfahrungsfragmenten, die in eine ganzheitlich erinnerte Erfahrung verwandelt werden. Dazu dienen Vorgänge und Erfahrungen, die sich in der Gegenwart vollziehen, als Kontext (Situations- und Sinnzusammenhang). Durch ihn wird die Auswahl der Fragmente bestimmt, zu einer Erinnerung zusammenstellt und organisiert. Der gegenwärtige Erinnerungskontext ist all das, was *jetzt* auf der mentalen Bühne geschieht. Die Komponenten sind zahlreich: ein Geruch, ein Geräusch, eine Melodie, ein Wort, ein Gesicht, Art des Lichts, innere Gefühlszustände, Körpergefühle, Gedanken. Etwas beständigere Elemente: Stimmung, ein alles beherrschender Gedanke oder ein Gefühl, das uns nicht loslässt, Traum, Konflikt, Rachewunsch, Schmerz, Verlust, Traumata. Dieses aktuell stattfindende Erleben dient als Auslöser für die Selektion und Organisation von Bruchstücken aus der Vergangenheit. Sobald sie miteinander verbunden sind, helfen sie uns zu verstehen, was gerade jetzt, in der Gegenwart, geschieht. Auf dieser Grundlage gestalten wir unsere Reaktionen. Wir erinnern also keine fixierte historische Vergangenheit, sondern wählen je nach Gegenwartssituation aus (Stern 2005, 203).

Der Therapeut macht sich die Verbindung von Gegenwart und Vergangenheit zunutze. Selbst wenn er in der Vergangenheit des Klienten nicht dabei war, kann er doch miterleben, wie der seine Gegenwart und die Beziehung zu ihm gestaltet. Hinzu kommen die Elemente der Mimik, Stimme und Körpersprache, die ihm weitere Auskunft über die Befindlichkeit des Klienten geben.

Grundlegende Entwicklungsbedürfnisse oder: Was kann schiefgehen?

Die Bedingungen für das Menschsein und für alles Lebendige sind nicht willkürlich. Wir wissen heute relativ viel darüber, unter welchen Umständen sich ein Kind gut entwickeln kann. Am Anfang stehen die Grundbedürfnisse, die ein Kind erfüllt bekommen muss. Diese Grundbedürfnisse sind mit Lebensenergien verbunden, die auf eine Aktion drängen, um, wenn es gutgeht, in eine befriedigende Interaktion zu münden. Die Bedeutung einer solchen Interaktion bleibt oftmals im Gedächtnis haften. Ein wichtiges Grundbedürfnis ist das nach Platz. Wenn sich Mutter und Vater auf das Kind freuen, dann können wir davon ausgehen, dass es sich im ersten Platz seines Lebens, im Uterus, wohl fühlt. Schon hier und bald nach der Geburt spürt der Säugling, dass er gewünscht und willkommen ist. Seine Energien streben nach Aktionen, und diese werden im Zusammenspiel mit den Eltern

freudig aufgenommen. Die Vitalität des Kindes wird gehalten, gefördert und wenn nötig begrenzt. Sigmund Freud meinte einmal: Wenn wir in der Kindheit der Liebling der Mutter sind, dann tragen wir später ein Eroberungsgefühl in uns. Auf den Vater bezogen stimmt dieser Satz genauso. Jedes Kind hat ein Recht darauf, ein Lieblingskind zu sein. Menschen, die das Glück hatten, so aufzuwachsen, schauen mit Optimismus und Zufriedenheit auf das Leben, ohne jedoch zu beschönigen.

Neben dem Entwicklungsbedürfnis nach Platz gibt es das nach Nahrung, Schutz, Unterstützung und Begrenzung. Eine weitere Dimension der Menschwerdung, die in uns angelegt ist und schon in der Kindheit beginnt, ist die nach Integration von Polaritäten. Je nach Entwicklungsgang sollen folgende Gegensätze in Beziehung zueinander gebracht werden: Mütterliches und väterliches Erbgut, rechts- und linkshemisphärische Funktionen (Rationalität und Gefühl), Wahrnehmung und Handlung, Aufnehmen und Abgeben, Kraft und Verletzlichkeit, Anima und Animus (Pesso und Perquin 2008).

Welche Kindheitserfahrungen hat wohl Mr. Duffy gemacht? Aus der Erzählung von Joyce erfahren wir darüber nichts, so dass wir spekulieren müssen. Es ist durchaus denkbar, dass er Erfahrungen machen musste, die seiner Bedürfnisstruktur nicht gerecht wurden. Seine starke aversive Reaktion auf die Berührung seiner Bekannten legt die Vermutung nahe, dass seine Ich-Grenzen verletzt wurden. Wir sprechen hier von traumatischen Erfahrungen.

Allgemein wird eine solche Erfahrung als ein Überschreiten von körperlichen und seelischen Grenzen in extrem bedrohlicher Weise definiert. Das Grundvertrauen des Kindes wird dadurch zerstört. Das kann der frühe Tod eines Elternteils sein, das Miterleben eines Unfalls, seelische, körperliche oder sexuelle Gewalt usw. Diese extremen Ereignisse treten unerwartet auf und bedrohen das Kind, so dass es erstarrt. Sowohl das eigene Erleben als auch das Miterleben von Gewalt gegen andere Personen können zur Traumatisierung führen. Die Folge ist, dass fast jede Form von Körperkontakt oder körperlicher Nähe als gefährlich erlebt wird. Auch eine gestörte Körperwahrnehmung und eine Fragmentierung des eigenen Körpers sind zu beobachten. Bei dieser Beschreibung erkennen wir unschwer Mr. Duffy wieder. Seine panische Reaktion auf die liebevolle Berührung seiner Bekannten legt diesen Hintergrund nahe.

Durch eine Traumatisierung in Kindheit oder Jugend hat er den Zugang zu seinem inneren Kern oder „Wahren Selbst“ verloren und es sich – aus der Not – in der Distanz zum eigenen Körper und zu den Mitmenschen eingerichtet. In der Erzählung von Joyce spürt Mr. Duffy blitzlichtartig sein selbstentfremdetes Leben. Der Kontrast von ungelebtem und möglichem Leben kann manchmal Kräfte freisetzen und einen existenziellen Suchprozess nach diesem „Wahren Selbst“ auslösen. Bei Mr. Duffy und bei vielen anderen findet das jedoch nicht statt. Im letzten Satz der Erzählung bringt Joyce das Gefühl zum Ausdruck, das man „Wiederholung des alten Musters“ nennt: „Er fühlte, dass er allein war“ (Joyce 1987, 119). Damit versank er wieder in seinen alten Lebensrhythmus, der ihm schon von Kindheit an vertraut war.

In meiner psychotherapeutischen Praxis begegne ich täglich Menschen, die Symptome haben und daran leiden. Oftmals ist ihnen der Zusammenhang zu ihrem gelebten Leben nicht bewusst, weil er auch nicht so ohne Weiteres spürbar ist. Der von innen gefühlte Körper kann uns erste Hinweise geben. Ich werde Ihnen später dazu noch eine Übung vorschlagen.

Für die Pesso-Psychotherapie ist es wichtig, dass wir Psychotherapeuten uns nicht klüger geben als wir sind. Natürlich haben wir unsere Ideen, wenn ein Patient an Panikattacken leidet. Wir warten aber, welchen Weg der Patient selbst einschlägt, welche Impulse, Bilder oder Erinnerungen sein Unbewusstes freigibt. Plötzlich kann sich eine Erinnerung einstellen, etwa: „Ich wache nachts auf, suche meine Eltern und finde sie nicht. Ich schreie, bin verzweifelt, fühle mich verlassen, habe Angst, dass sie gestorben sind. Als meine Eltern dann spät von der Einladung zurückkommen, lasse ich mich nur schwer beruhigen.“ Oder: Depressionen können im Dienste der seelischen Abwehr stehen. Sie regeln die Erregung, den Ärger oder die Freude herunter, so dass sich die Betroffenen oftmals wie leblos fühlen. In einem Körpersymptom - zum Beispiel Rückenschmerzen – kann sich Lebensenergie stauen, die seit vielen Jahren darauf wartet, in eine Interaktion einzumünden. Vielleicht liegt dem zugrunde, dass der Beruf zur Qual geworden ist, weil der Patient eine ganz andere Tätigkeit ersehnt hatte. Es geht immer darum, die lebensgeschichtlichen Entwicklungen ins Auge zu fassen. Unzureichend erfüllte Grundbedürfnisse, traumatische Erfahrungen und das zu frühzeitige Erfüllen von Aufgaben für einen Elternteil sind im Körper eingeschrieben. Hier kann der Körper auf eine respektvolle Weise in die Psychotherapie einbezogen werden. Die kindliche Seele ist sehr zart und spürt feinste Schwingungen auf, auch wenn die Eltern versuchen, das eigene Leiden zu verheimlichen und ein „normales“ Familienleben zu führen. Gerade die Menschen, die im oder nach dem Krieg geboren wurden, haben die seelischen oder körperlichen Verletzungen ihrer Eltern aufgespürt. Diese wirken nach und entwickeln eine eigene Dynamik (transgenerative Weitergabe von Traumata). Die Gründe für Fehlentwicklungen sind vielfältig. Dabei geht es nicht um eine Beurteilung oder Festlegung von außen, sondern um das subjektive Aufspüren des Leidenden seiner erlebten Defizite in Kindheit und Jugend. Folgende Ursachen haben mir meine Patienten geschildert: Das Aufwachsen mit nur einem Elternteil, Vernachlässigung und mangelnde Struktur, Prügel, keine Grenzen bekommen, Enttäuschungen in der Ehe der Eltern, Arbeitslosigkeit, Trennung der Eltern, der Kampf um das Kind, materielle Not, Außenseitertum in Wohngegend oder Schule, körperliche Behinderung, Heimerziehung, Alkoholismus eines Elternteils, die frustrierende Arbeitssituation des Vaters/der Mutter, dem Kind eine „heile Welt“ vorspielen, Tabus und Sprachlosigkeit, uneheliche Geburt, sexueller Missbrauch, das Kind als Marionette der Eltern, wohlhabende, aber desinteressierte Eltern, psychisch kranke Mutter/Vater, Suizid in der Familie (Elternteil oder Geschwister), Fehlgeburt vor oder nach der eigenen Geburt, überängstliche Mutter, aggressiver Vater, unerwünschtes Kind, das „falsche“ Geschlecht usw. Diese Erlebnisse hinterlassen bleibende Spuren. Oftmals bildet sich erst nach Jahren oder Jahrzehnten ein

Symptom aus diesen Kindheitsbedingungen heraus. Vielen Menschen fällt es schwer, diese Zusammenhänge aufzuspüren und zu erkennen. Wie verläuft nun eine Psychotherapie-Einheit nach der Pesso-Methode?

Ablauf der Pesso-Psychotherapie

Al Pesso und Diane Boyden begannen ihren Weg als Tänzer. Beim Unterrichten beobachteten sie, dass manche Tänzer bestimmte Bewegungen nicht ausführen konnten, da diese durch die Erfahrungen ihres eigenen Lebens blockiert waren. Sie entwarfen Übungsprogramme, die auch die persönlichen Umstände der Tänzer mit einbezogen. Allmählich entwickelte sich daraus ein ganzheitliches körperorientiertes Therapieverfahren, dessen Schwerpunkt in der Behandlung von Einzelnen in der Gruppe liegt. Pesso erhielt dieses Jahr (2012) den „Lifetime-Achievement Award“ der USABP, der amerikanischen Vereinigung für Körperpsychotherapie.

Eine Therapiesitzung, die von Pesso *Struktur* genannt wird, besteht aus vier Abschnitten. Ausgangspunkt ist die Gegenwartssituation des Klienten, die *Wahre Szene* genannt wird. Dann werden Zusammenhänge mit der Vergangenheit aufgespürt, was zur *Historischen Szene* führt. Ab da beginnt die Arbeit, ein neues hypothetisches Gedächtnis und das *Antidot* zu kreieren – eine Art Gegenmittel zu den nicht befriedigten Grund- und Entwicklungsbedürfnissen in der Kindheit –, um von dort aus *neue Perspektiven* ins Auge zu fassen. Sie können sich vier Quadranten vorstellen. Wahre Szene, historische Szene, Antidot, neue Perspektiven. Der erwachsene Klient bekommt die Möglichkeit, für das „führende Kind“ in ihm „heilende Gegenbilder“ zu entwerfen. Er erhält eine stimmige Antwort auf die Bedürfnisse von damals. Die neue hypothetische Vergangenheit kann auf der körperlich-emotionalen Ebene verankert werden, so dass sie wieder erinnert werden kann. Therapeut und Klient schließen einen Kontrakt, gemeinsam für dieses gute Ende zu sorgen. Der Name Struktur weist darauf hin, dass es sich um eine gut strukturierte und strukturierende Psychotherapie handelt, die mit vielen genau durchdachten Ritualen versehen ist.

In einer Struktur sitzen sich Klient und Therapeut gegenüber. Der Therapeut macht keinerlei Vorgaben, sondern wartet, bis der Klient das Gespräch eröffnet. Er wertet und urteilt nicht und kreiert so die sog. *Möglichkeitssphäre*. Sie ist offen dergestalt, dass der Klient in Berührung mit all seinen Gefühlen kommen kann, auch solchen, von denen er dachte, er müsste sie von sich weisen oder verbergen. (Ärger, Wut; Verletzlichkeit, Kränkung usw.). Er darf darauf vertrauen, dass er sein kann, wer er ist. In dieser Atmosphäre kann er entdecken, ausdrücken und integrieren. Therapeut und Klient begeben sich auf den Weg, Defizite und Mängel bei der Bewältigung der Lebensaufgaben aufzuspüren und heilsame Gegenbilder zu finden.

Meist beginnt der Klient mit der Schilderung eines Gegenwartsproblems, der sog. *Wahren Szene*. Darin werden Inhalte des gegenwärtigen Erlebens auf die sog. *Bühne der Struktur* gebracht. Sie enthalten immer auch Interaktionserfahrungen aus der Vergangen-

heit, denn das Bewusstsein des Erwachsenen ist durchwoben von den gegenwärtigen Gefühlen des damaligen Kindes. Diese werden im Gesicht des Klienten sichtbar und im *Microtracking* benannt. Sie erinnern sich, dass Emotionen immer die Mimik verändern. Mit einem kleinen Handzeichen würde der Therapeut eine symbolische *Zeugenfigur* einführen und ihr seine Stimme leihen: Wenn eine Zeugenfigur hier wäre, würde sie sagen: „Ich sehe, wie sehnsüchtig du dich fühlst, wenn du dich erinnerst, wie sehr du dir Orientierung und Entscheidungshilfe von deinem Vater gewünscht hättest“. Dabei wiederholt er wortgetreu den vom Klienten erwähnten Kontext. Wenn die Zeugenaussage stimmt, fühlt sich der Klient gesehen und verstanden, und das stärkt sein Vertrauen in den Therapeuten und in seinen Werdensprozess.

Ein weiteres Element des *Microtracking* betrifft den Umgang mit Wertungen, inneren Schlussfolgerungen oder Lebensstrategien des Klienten. Sie werden in Form von *Stimmen* nach außen gebracht, so dass dem Klienten seine inneren Einstellungen und Handlungsmaximen bewusst werden. Oftmals wirken sie wie ein inneres Kommando wie z. B. „Halte deine Gefühle unter Kontrolle“ oder „Fühle nichts“, „Du bist mit diesen Gefühlen anderen zu viel“ usw. Diese Stimmen haben verschiedene Qualitäten wie die einer moralischen Bewertung, einer Schutzstrategie, der Warnung, der inneren Wahrheit u.a. mehr.

Sobald der Klient während seiner Schilderungen eine Person erwähnt, wird für diese ein sog. *Platzhalter* auf die Strukturbühne gebracht. Für den Platzhalter wählt der Klient ein kleines Objekt, das er vor sich auf den Fußboden legt (Stein, Stoffkissen usw.). Der Platzhalter stellt eine Art Datenbank dar von allen Informationen, die der Klient über diese Person hat, sowohl aus der Vergangenheit als auch aus der Gegenwart. Beim Betrachten dieser Datenbank fallen dem Klienten oft historische Parallelen zu den Gegenwartsgefühlen ein. Nehmen wir an, der Klient hat das Gefühl, dass in der Ehe alles er entscheiden muss. Und plötzlich fühlt er sich an seinen Vater erinnert, von dem er sich mehr Orientierung und Entscheidungshilfe gewünscht hätte. Dann würden für diese beiden Personen Platzhalter gewählt, so dass der Klient alle Informationen durch seinen Kopf gehen lassen kann, die beim Anblick dieser Platzhalter auftauchen. Und bald würde klar, dass der Klient die Erlebnisse mit dem Vater auf den Ehepartner überträgt oder projiziert. In diesem Fall würde ein winziges Teilchen auf den Platzhalter des Ehepartners gelegt, welches das Prinzip des projizierten Vaters beinhaltet. Dieses Teilchen heißt deswegen *Prinzip*. Die Projektion wird so anschaulich. Am Ende der Struktur wird sie aufgehoben und durch ein Ritual wieder auf ihren Ursprungsplatz, also den Vater, zurückführt. Die Platzhalter samt Prinzipien sind wichtige Elemente, um Erfahrungen nach außen zu bringen und mit Abstand betrachten zu können. Der Therapeut ist dabei wie ein Assistent behilflich, lässt sich aber vom Unbewussten des Klienten leiten.

Noch ein letztes Element gehört in diesen Prozess. Dafür rufen wir uns noch einmal in Erinnerung, dass unsere Wahrnehmung immer mit Emotionen verknüpft ist. Und Emotionen lösen Körperreaktionen aus. Schon bloße Geschichten, die etwas Ungerechtes oder irgendwie lückenhaft Unvollkommenes beinhalten, haben einen machtvollen Effekt auf

uns. Unser geistiger Körper fühlt sich, ob wir es wissen oder nicht, sofort aufgerufen, etwas dafür zu tun, das die Situation gerecht und vollständig macht. Organismus und Energiehaushalt stellen sich dann ganz in den Dienst dieser Aufgabe. Wir brauchen nur vom vergangenen Unrecht zu hören, und dann gehört diese Geschichte auch zu unserer eigenen Biografie. Aber unsere angeborene Sehnsucht nach Vollständigkeit springt auch an, wenn z.B. ein Elternteil, nehmen wir an, der Vater (durch Krieg, Krankheit, Scheidung), im Familienverbund fehlt. Das Kind wird versuchen, diesen in seiner unbewussten Vorstellung zu ersetzen. Es schlüpft in die Rolle des Partners für die Mutter, weil es weiß, dass Eltern ein Paar bilden und alles andere sich nicht komplett und richtig anfühlen würde. Pesso nennt dieses Phänomen *Löcher im Rollengefüge*. Die Übernahme einer vakanten Rolle stellt für das Kind eine gewaltige Aufgabe dar, die seinem Alter nicht angemessen ist und ihm enorme Energien abverlangt. Um nun den Klienten mit den Gefühlen des damaligen Kindes entlasten zu können, zeigt der Therapeut diesem sog. *Filme*. Er benutzt dazu wieder kleine Objekte, die aber eine Extra-Bühne erhalten, und entwirft dabei Szenen, wie sie hätten sein müssen, damit das Unrecht oder das Unvollständige gar nicht erst aufgetaucht wäre.

In der Regel fallen dem Klienten bei der Schilderung seiner Probleme historische Parallelen zu den Gegenwartsgefühlen ein, denn so ist unser Gehirn beschaffen. Das Damals bildet den Ausgangspunkt für unsere Gefühlsorganisation. Nehmen wir an, der Klient klagt darüber, dass seine Eltern sich immer gestritten haben, dann würde der Therapeut für diese Szene in der damaligen Zeit *ideale Elternfiguren* installieren, die sich nicht streiten würden. Die negativen Aspekte würden umgekehrt. Sie erinnern sich, dass auch Vorstellungen Emotionen auslösen. Durch eine *Umkehrung* wird aber nicht die Gegenwart verbessert, sondern die damalige Situation erhält auf hypothetischer Ebene eine neue Qualität, die vor die historische Erfahrung gesetzt wird. Aus all den verschiedenen Aspekten werden wie in einem Puzzle nach und nach neue ideale Eltern /oder andere ideale Figuren aus der Vergangenheit geformt, die nur für diesen Klienten passend optimale Entwicklungsmöglichkeiten geboten hätten. (Pesso und Perquin 2006, Schrenker 2008, Schrenker und Fischer-Bartelmann 2003)

Körperwahrnehmung und Diagnostik: Der reflexhafte entspannte Stand

Der Körper gibt uns Auskunft über unsere Befindlichkeiten. Dabei sollten wir die Fähigkeit entwickeln, in den Körper hinein zu spüren und ihn zu „lesen“. Der reflexhafte entspannte Stand – so heißt die Übung, die ich Ihnen jetzt anbieten möchte – soll das Bewusstsein und die Empfindsamkeit für Körpersignale erhöhen und damit auch für die emotionale Geschichte, die möglicherweise mit ihnen verbunden ist. Der reflexhafte entspannte Stand wird erreicht, wenn Sie Ihre Muskeln so weit wie möglich locker lassen und ebenso auf Emotionen, Gedanken und Bilder verzichten. Er führt dazu, dass Sie der Schwerkraft nachgeben und sich auf Ihre Reflexe verlassen, die den Körper aufrichten. In dieser Ent-

spannung im Stehen gehen Sie auf eine Entdeckungsreise durch Ihren Körper. Welche Empfindungen nehmen Sie wahr? Haben Sie Spannungen im Körper, spüren Sie ein Zittern, Hitze oder Kälte, vielleicht ein Kribbeln? Ich möchte Sie nun bitten, aufzustehen. Wenn Sie wackelig auf den Beinen sind oder unter Schwindelgefühlen leiden, dann machen Sie diese Übung nur in der Vorstellung mit. Stellen Sie sich entspannt hin, gehen Sie leicht in die Knie, der Bauch wölbt sich etwas nach vorne, die Schultern und die Arme sind locker und der Kopf neigt sich auf die Brust. Wenn es geht, dann machen Sie die Augen zu (Perquin 2008, 128).

Die von Ihnen aufgespürten Empfindungen verstehen wir als Indikatoren von gestauten Emotionen, von unterdrückten Wünschen oder Impulsen. Diese Wahrnehmungen sind oftmals Ausgangspunkte für die therapeutische Arbeit. Man könnte erforschen, welcher Handlungsimpuls oder emotionale Ausdruck aus diesen Körperempfindungen entsteht, und welche Art von Interaktion das befriedigendste Gefühl herstellt. Wenn Sie das selbst überlegen wollen, dann rufen Sie sich die fünf Grundbedürfnisse in Erinnerung: Platz, Nahrung, Schutz, Unterstützung und Begrenzung. Das Platzthema kann im Körper etwa durch schmerzhaftes Füße oder Beine zum Ausdruck kommen, das Nahrungsthema durch einen trockenen Mund oder indem sich der Magen-Darm-Trakt meldet, das Schutzthema durch Atemnot oder Spannungen im Brustkorb, das Unterstützungsthema durch weiche Knie oder Rückenschmerzen, das Begrenzungsthema durch ein Kribbeln in den Händen oder insgesamt auf der Haut. Eine befriedigende Interaktion muss jeweils mit dem Betreffenden abgestimmt werden. In der Therapiesituation wird dann eine heilsame Szene mit Rollenspielern entwickelt, in der der Patient das bekommt, was er als Kind gebraucht hätte.

Der reflexhafte entspannte Stand zeigt uns die Balance zwischen Natur (Schwerkraftfeld) und Nervensystem (neuromuskuläre Fähigkeiten) auf. So gelangen wir zu einer Wahrnehmung des Körperinneren und stoßen vielleicht auf blockierte Impulse, die darauf warten, wieder lebendig zu werden.

Die heilsame Szene

In der Pesso-Therapie geht es darum, in Zusammenarbeit mit dem Klienten ein neues hypothetisches Gedächtnis auf symbolischer Ebene zu kreieren. Das geschieht anhand neuer Erfahrungen, die in einer hypothetischen Vergangenheit angesiedelt sind und sich zu einem Antidot – Gegenmittel – verdichten. Solche hypothetischen Erinnerungen sind lebensbejahend und auf die zur Reifung erforderlichen Bedürfnisse eines Kindes zugeschnitten. Am effektivsten kann in dieser Therapie mit einer Gruppe gearbeitet werden. Die Gruppenmitglieder können dann herangezogen werden zur Inszenierung einer heilsamen Szene mit idealen Eltern. Vom Klienten gewählt stehen sie ganz in seinem Dienst. Sie geben ihm das, was er in der Kindheit gebraucht hätte, und zwar innerhalb der richtigen Verwandtschaftsbeziehung zum richtigen Zeitpunkt in der richtigen Art und Weise. Der Therapeut folgt dabei den ausgedrückten Emotionen, wie sie sich im Gesicht, in der Kör-

perhaltung, in der Gestik, in der Sprachmelodie usw. zeigen. Unser Körper und unser Gefühlsleben geben Auskunft über verborgene Sehnsüchte und Bedürfnisse. Die Rollenspieler erhalten genaue Anweisungen für ihren Einsatz, der körperlich und/oder sprachlich sein kann. Um klar zu stellen, dass ihr Einsatz auf einer hypothetisch-symbolischen Ebene stattfindet, leiten die idealen Eltern ihre Sätze mit folgenden Worten ein: „Wenn wir damals deine idealen Eltern gewesen wären, als du ein Kind warst, hättest du nicht allein für deine Orientierung sorgen müssen. Wir hätten dich nicht im Stich gelassen, sondern unterstützt und mit dir zusammen den für dich passenden Weg gesucht.“ Und der ideale könnte Vater ergänzen: „Wenn ich damals dein idealer Vater gewesen wäre, hättest du dich bei mir anlehnen können und Halt gefunden.“ Der Klient kann dann sehen, wie die idealen Eltern sich liebevoll anschauen und zum Zeichen ihrer Verbundenheit umarmt nebeneinander stehen. Dann hätte er ausprobieren können, ob ein idealer Vater auch wirklich standhaft ist, indem er sich stehend mit dem Rücken an den aufrechten Vater anlehnt. Dabei geht es nicht um Trost. Vielmehr wird in einer heilsamen Szene der Schaden von vornherein abgewendet. In der Vorstellung kommt der Klient bereits von idealen Eltern zur Welt. Angesichts der neuen Erfahrung erlebt er oft gemischte Gefühle. Auf der einen Seite empfindet er Kummer, wenn ihm bewusst wird, was er vermisst hat, auf der anderen Seite Erleichterung, wenn er die Erfüllung seiner Sehnsüchte erlebt. Die sinnliche Erfahrung von idealen Eltern ermöglicht dem Klienten, sein wahres Selbst zu finden und seine eigentlichen Potentiale nach zu entwickeln. Wenn das heilende Gegenbild eine wirklich stimmige Passform darstellt für das, was der Klient in dieser Zeit seiner Kindheit im Kontakt gebraucht hätte, wird dies fast immer am ganzen Körper sichtbar. Er wirkt entspannt, aber auch energiereicher und vitalisiert, das Gesicht bekommt einen Ausdruck von innerem Frieden. Aus dieser Erfahrung heraus verändert sich die Wahrnehmung auch der Gegenwart, und daraus resultieren andere Gefühle, andere Gedanken, anderes Handeln. In die Zukunftsperspektiven ist ein Lichtschein eingekehrt, und er kann sich auf den Weg machen, der zu werden, der er wirklich ist.

Literaturliste

Geuter U (2 und 3/2006): Körperpsychotherapie Teil 1, S 116-122 und Teil 2, S 258-264.

In Psychotherapeutenjournal. Medhochzwei, Heidelberg

Joyce, James (1987): Ein betrüblicher Fall. In: Dubliner. Edition Suhrkamp, Frankfurt am Main

Müller-Braunschweig H (2007): Gedanken zum Thema S 1-20. In Geißler P, Heisterkamp G (Hrsg) Psychoanalyse der Lebensbewegungen. Zum körperlichen Geschehen in der psychoanalytischen Therapie – Ein Lehrbuch. Springer, Wien, New York

Stern, D N (1992): Die Lebenserfahrung des Säuglings, Klett-Cotta, Stuttgart

Stern, D N (2005) Der Gegenwartsmoment. Veränderungsprozesse in Psychoanalyse, Psychotherapie und Alltag. Brandes & Apsel, Frankfurt am Main

Damasio A (1997): Descartes' Irrtum. Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn. List

- Damasio A (2011): Selbst ist der Mensch. Körper, Geist und die Entstehung des menschlichen Bewusstseins. Siedler, München
- Perquin, Lowijs (2008): Strukturierte Übungen als Werkzeuge im PBSP. In: Pesso, Albert und Perquin, Lowijs (2008): Die Bühne des Bewusstseins. Oder: Werden, wer wir wirklich sind. CIP-Medien, München
- Pesso, Albert und Perquin, Lowijs (2008): Die Bühne des Bewusstseins. Oder: Werden, wer wir wirklich sind. CIP-Medien, München
- Ringwelski, Beate: Focusing und „Der Spinoza Effekt“ von A. Damasio. www.gwg-ev.org
- Rothenberger, Steffi Elena (2010): Einfluss pränataler Stressbelastung auf das Kind. www.ub.uni-heidelberg.de/archiv/11824
- Schrenker, Leonhard (2008): Pesso-Therapie. Das Wissen zur Heilung liegt in uns. Klett-Cotta, Stuttgart
- Schrenker, Leonhard und Fischer-Bartelmann, Barbara (2003): Pesso Boyden System Psychomotor (PBSP). In: Psychotherapie 8. Jg, Heft 2. CIP-Medien, München
- Steiner, George (2006): Warum Denken traurig macht. Zehn (mögliche) Gründe. Suhrkamp, Frankfurt am Main