

**CIP-Workshop 2021: Können Paarbeziehungen alte Wunden heilen?  
Leonhard Schrenker – Diplom-Psychologe/Psychotherapeut  
International zertifizierter Trainer und Supervisor für Pesso-Therapie (PBSP®)**

**Arbeitsblatt 2: Die Arbeit mit Mikroemotionen, Platzhaltern und dem Prinzip der positiven Umkehrung  
(Gesamtzeit bei 3 Durchgängen 90 Min.)**

Zielsetzung der Übung: Sie dient dazu, im Rahmen einer therapeutischen Gesprächssequenz den Fokus auf eine geschilderte Interaktionssituationen mit einer bedeutsamen Bezugsperson der eigenen Kindheit zu richten, die die zentrale Person in ihrer Kindheit als belastend oder unbefriedigend erlebt hat: Erinnerungen aus der eigenen Lerngeschichte mit wichtigen primären Bezugspersonen (Eltern, Großeltern, Geschwister, Kindergärtnerinnen Lehrer usw.). Sobald die diesbezügliche Interaktionssituation klar ist, unterbricht die Therapeutin die weitere situative Schilderung, benennt wichtige Mikroemotionen und bittet die zentrale Person ein Symbol dafür auf den Boden des Raums zu bringen (Platzhalter). Im letzten Schritt erfolgt eine positive Umkehrung der unbefriedigenden Interaktion im Sinne von Form-Passform mit einer hypothetisch neuen Person im selben Beziehungsgefüge.

- Den Fokus auf die zügige Erfassung von geschilderten Interaktionssituationen richten.
- Die Wahrnehmungs- wie auch Vorstellungsfähigkeit des Therapeuten zu sensibilisieren für die situativen Schilderungen
- Die Technik der Platzierung von Platzhaltern zu erlernen
- Weitere Schilderungen unterbrechen, um die Benennung von Mikroemotionen zu üben, sie ins fühlende Bewusstsein der zentralen Person zu bringen
- Danach entsprechende Platzhalter auf die Bühne der Struktur zu bringen
- Das Prinzip der positiven Umkehrung erproben und für die zentrale Person stimmig anwenden. (Zeit max. 20 Min.)

Definition von Mikroemotionen:

- Unterscheidung von den integrierten Gefühlen, (brauchen nicht benannt werden), über die Klienten sprechen, die ihnen bewusst sind und die sie zeigen von sog. Mikroemotionen
- Mikroemotionen haben viel zu tun mit den nicht integrierten Gefühlen, die meist nicht bewusst sind, aber im Gesichtsausdruck um die Augen sichtbar werden.
- Sie werden im Körpergedächtnis aktiviert über situativ erlebte Ähnlichkeiten aktueller Situationen, die assoziative Links zu prägenden frühen Erfahrungen der Lerngeschichte darstellen.
- Sie sind nur sehr kurze Zeit bewusstseinsfähig und werden dann fühlend bewusst, wenn sie stimmig benannt werden.

Definition und Einführung von Platzhaltern:

- Ein Platzhalter dient dazu, den Ort auf der Bühne der Struktur (auf dem Boden des therapeutischen Raums) zu markieren, an dem die zentrale Person in „ihrem inneren Auge“ die an der Interaktionssituation beteiligten Personen sieht.
- Regieanweisung: „Wähle einen Platzhalter für deine Mutter (Vater, Lehrer, Onkel usw., je nachdem welche Person in der Schilderung auftaucht) und platziere ihn dort auf der Bühne der Struktur, wo du erinnerte Situation mit dieser Personen innerlich siehst.“

- „Dieser Platzhalter repräsentiert die Gesamtheit aller Interaktionssituationen mit deiner Mutter, Vater, Lehrer Onkel usw. je nach Person) und der damit verbundenen Gefühle wie auch Reaktionsmuster in dir darauf. Sollten also noch weitere Erinnerungen mit dieser Person auftauchen, projizieren Sie auch diese dorthin.
- Die Therapeutin lässt die zentrale Person dafür ein relativ flaches Symbol wählen (ein Papierstück, einen Filz o.ä.) und entsprechend auf der Bühne der Struktur platzieren.

### **Anleitung:**

- Übung zu dritt: Therapeut/in und Klient/in, Beobachter: Zeit pro Sequenz: **30 Min.**
- Es erfolgen insgesamt 3 Durchgänge des Übungsformats:
  - Übungssequenz 1: A: Therapeut – B: Klient – C: Beobachter (20 Min.)
  - Teilen der Erfahrung (10 Min.)
  - Übungssequenz 2: B: Therapeut – C: Klient – B: Beobachter (20 Min.)
  - Teilen der Erfahrung (10 Min.)
  - Übungssequenz 3: C: Therapeut – A: Klient – B: Beobachter (20 Min.)
  - Teilen der Erfahrung: (10 Min.)
- Rollenverteilung: Klient/in und Therapeut/in u. 1 Beobachter (A/B/C)
  - Die zentrale Person wählt für sich einen Platz im Raum, an dem sie sich für diese Übung relativ wohl und sicher fühlt. Sie bestimmt den Abstand, in dem die Therapeutin sich gegenüber setzen soll (direkt, oder mehr rechts, oder mehr links) und weist der Beobachterin ihren Platz zu (so dass beide das Gesicht der zentralen Person auch sehen können).
  - Die Therapeutin (u. die Beobachterin) überprüfen ihre Sitzpositionen, inwieweit sie das Gesicht der zentralen Person und die Mimik um die Augen gut sehen können. Evtl. muss eine Korrektur in Abstimmung mit der zentralen Person erfolgen.
- Die zentrale Person spricht über eine Interaktionssituation aus ihrer Kindheit oder Jugend, die mit ungunstigen Gefühlen verbunden war (sie enttäuscht, verletzt, traurig, wütend gemacht hat usw.).
- Therapeutin fokussiert in den Schilderungen der zentralen Person die inneren situativen Bilder; dabei achtet sie besonders auf Interaktionssituationen und versucht diese in ihrem inneren Auge parallel dazu zu sehen und innerlich ablaufen zu lassen.
- Gleichzeitig benennt sie die damit verbundenen Mikroemotionen, falls dies schon möglich ist.
- In der Pesso-Therapie verwenden wir sog. Platzhalter für die bedeutsamen Personen, die an der Interaktion beteiligt sind. Sie stellen kein äußeres Abbild der Personen dar, sondern symbolisieren die innere Erfahrungswelt der zentralen Person mit diesen Personen der erlebten Interaktion. Pesso nannte sie eine Externalisierung der „inneren Datenbank“ mit diesen Personen.
- Entsprechend dieser Definition können nach dem Microtracking von der Therapeutin Platzhalter für die an der Interaktion beteiligten Personen von der zentralen Person ausgewählt und auf die Bühne der Struktur gebracht werden. Damit wird klar, wo die erinnerten interaktionellen Erfahrungsbilder der zentralen Person mit diesen Personen auf den Boden des therapeutischen Raums hin projiziert werden können.
- Im unmittelbaren Anschluss daran kreiert die Therapeutin gemeinsam mit der zentralen Person ein positives Gegenbild für diese ungunstige Erinnerung; die darin enthaltene Interaktion sollte eine stimmige und befriedigende Passform beinhalten für das

ursprüngliche Bedürfnis bzw. die Sehnsucht der zentralen Person in dieser Interaktionssituation ihrer Kindheit oder Jugend.

- Schildert die zentrale Person z.B. eine Erinnerung an ihre Mutter, die sich von ihr abgewendet hat, wenn sie wütend war, wäre eine mögliche positive Umkehrung: die Idee einer ganz anderen Mutter (ideale Mutter), die sie in ihrer Wut als Kind sieht und diese anerkennt (dabei immer mit der zentralen Person überprüfen, was für sie die stimmige bzw. befriedigende Reaktion dieser ganz anderen Mutter gewesen wäre). Stimmt die zentrale Person dem zu, dann entwirft die Therapeutin dort in der Luft im Raum diese Szene, wo die zentrale Person sie sehen möchte: die Idee dieser Mutter, die für sie befriedigend in dieser für sie stimmigen Weise reagiert.
- Als Möglichkeit wäre folgende Formulierung denkbar: „Während ich Ihnen zuhöre, bin ich in Berührung mit der Idee einer ganz anderen Mutter, die ..... (positive Umkehrung) reagiert hätte. Eine gute Möglichkeit ist es auch, die zentrale Person selbst überlegen lassen, was sie von der gebraucht hätte (Worte, Körperkontakt usw.) und dann darauf achten, genau die Worte zu benutzen, die sie vorher dafür verwendet hat.
- Stimmt die zentrale Person dem mit spürbarer emotionaler Beteiligung zu, entwirft die Therapeutin mit ihrer Hand im dort im Raum, wo die zentrale Person sie sehen möchte diese situative positive Umkehrung: z.B. dieser Mutter. Sie weist dort hin und lässt die genau die Worte sagen, die vorher mit der zentralen Person als stimmige Reaktion im Sinne einer Passform erarbeitet wurde. Wenn die erste Formulierung nicht passt, entwickelt die Therapeutin gemeinsam mit der zentralen Person die stimmige verbale bzw. interaktionelle Reaktion.
- Inneren Transferschritt erarbeiten: Dabei fokussiert die Therapeutin mit der zentralen Person das Gefühl wie auch die damit einhergehenden Körperempfindungen, die bei ihr damit einhergehen und welche Seins- bzw. Handlungsoption für sie als Kind daraus entsteht.
- Verankerung dieser völlig neuen Erfahrungsgeschichte im emotionalen und körperlichen Erleben.
- Anschließendes Entrollen der Platzhalter, evtl. Stimmen in der Luft und der imaginierten und in der Luft platzierten Personen im Kontext der positiven Umkehrung.
- Darauffolgender wechselseitiger Austausch der Erfahrung in den jeweiligen Rollen (10 Min.).
- Selbständige Durchführung in den Kleingruppen, phasenweise Unterstützung durch Workshopleiter.