

## 7. Was brauchen Menschen in ihrer Entwicklung?

Daniel Stern, ein Psychiater und Psychoanalytiker, beschäftigte sich ausführlich mit der frühen Entwicklung von Kindern. Er untersuchte die Interaktionen zwischen Säuglingen und ihren Müttern von der Geburt bis zum ersten Lebensjahr. Dazu machte er regelmäßige Videoaufzeichnungen des Zusammenseins der Mütter mit ihren Säuglingen in alltäglichen Kontaktsituationen, um zu überprüfen, wie und von wem dieses Beziehungsgeschehen initiiert bzw. gesteuert wird. Die Auswertungen seiner Studien belegten eindeutig, dass Säuglinge von Geburt an ein Gespür in sich tragen, was sie im Kontakt brauchen und dies auch deutlich signalisieren: Sie zeigen, wann sie Nähe und Zuwendung brauchen, wann sie für sich sein wollen, genauso, wie sie anfangen unruhig zu werden, wenn sie z. B. Hunger haben oder den Wunsch nach spielerischem Kontakt in sich tragen. Stern betrachtet dies als Teil des „impliziten Wissens“ (Stern, D., 2000), mit dem sie quasi auf die Welt kommen, nach Pesso ist dieses innere Wissen Teil der genetischen Grundausstattung.

Ihre Bedürfnisse drücken sich also von Beginn ihres Lebens an aus in einer äußeren „Form“ des Ausdrucks, lange bevor sie über Sprache und deren Bedeutung verfügen. Wenn die Mütter auf diese Signale ihrer Säuglinge, also auf die Form des Ausdrucks ihrer Bedürfnisse adäquat reagieren, ihnen im Kontakt die passende Interaktion für dieses Bedürfnis bieten (in der Pesso-Therapie nennt man dies die „Passform“, s. Schrenker L., Fischer-Bartelmann B., 2003), so kommen diese Säuglinge wieder zur Ruhe. Sobald das Bedürfnis befriedigt ist, klingt die körperliche Erregung, die damit einherging, wieder ab und die Säuglinge zeigen deutliche Anzeichen von tiefer Zufriedenheit und körperlicher Entspannung.

Die Studien von Stern belegen auf empirischer Ebene, was Albert Pesso unabhängig davon in seinem entwicklungspsychologischen Modell sehr differenziert dargestellt hatte: Er geht davon aus, dass in unseren Genen von Anfang unseres Lebens an ein tiefes Wissen vorhanden ist um das, was wir im Kontakt mit unseren ersten Bezugspersonen (den Eltern, Erziehern usw.) im Leben brauchen. Diese inneren Zustände und Bedürfnisse drücken sich durch klare Signale aus, d. h. die körperliche Energie, die ihnen primär zugrunde liegt, mündet in eine Form des körperlichen Ausdrucks und braucht im Kontakt die Passform. Bei Säuglingen ist dies unmittelbar einsichtig, da sie völlig abhängig sind von ihrer Mutter und deren Bereitschaft wie auch deren Fähigkeit, ihre Bedürfnisse zu erkennen und die dafür stimmige Interaktion anzubieten. Aber auch im weiteren Verlauf ihrer Entwicklung sind Kinder auf ein achtames Gegenüber angewiesen, das ihre Bedürfnisse wahrnimmt, anerkennt und so befriedigt, wie es für dieses Kind entsprechend seinem Entwicklungsstand passend und angemessen ist.

Eine weitere Grundannahme von Albert Pessó ist, dass wir alle bereits zum Zeitpunkt der Zeugung ein einzigartiges Potential (unser wahres Selbst) in uns tragen, das mit dem Zeitpunkt der Geburt darauf drängt, sich zu entwickeln und sich in der Interaktion mit anderen ausformen zu können. Die Grundlage dieser Energie, sich entwickeln und entfalten zu wollen, ist nach Pessó Bestandteil unserer genetischen Natur (Pessó A., Boyden Pessó D., 1994). Auch dafür brauchen wir ein Gegenüber, das in der frühen Entwicklung primär durch die Eltern und die unmittelbaren Familienangehörigen gewährleistet sein sollte. In der weiteren Entwicklung kommen natürlich auch Erzieher (Kindergarten), Lehrer und weitere außerfamiliäre Bezugspersonen dazu.

Pessó geht sogar so weit zu postulieren, dass Kinder von Anfang an auch intuitiv ein Wissen in sich tragen, welche Interaktionsangebote von welchen Bezugspersonen stimmig und angemessen sind: Was brauchen sie von Eltern, was von Geschwistern, was von Großeltern, von Erziehern, Lehrern usw. Sie tragen ein Gespür in sich, wann ein Beziehungsangebot nicht passend ist (z.B. wenn ein „freundlicher“ Nachbar artig eine Hand gegeben haben will oder zum Abschied ein „Küsschen“) und wie die Beziehungen seiner Bezugspersonen zueinander sein sollten. Er sieht dieses Wissen als Teil unseres „*genetischen Gedächtnisses*“, das Ergebnis der „genetisch geprägten Informationen“ unserer evolutionären Entwicklung (Pessó A., 2005, S. 306). Diese Annahmen werden mittlerweile auch von der neurobiologischen Forschung bestätigt, die von einem „Gedächtnis der Menschheit“ ausgeht, das von Generation zu Generation weitergegeben wird. „Die Spiegelsysteme sind eine Art Gedächtnis der Menschheit: In den Hunderttausenden von Jahren vor der Erfindung von Schrift, Buch und Internet waren diese Wissensbestände gleichsam lebende Bibliotheken, die – dank dem System der Spiegelneurone – über Resonanz und „Lernen am Modell“ von einer Generation an die nächste weitergegeben werden konnten.“ (Bauer J., 2006, S. 168.)

Es gibt also in Kindern auch ein tiefes Wissen um die Ordnung innerhalb eines Familiensystems (was braucht es von Vater bzw. Mutter, von Geschwistern, Großeltern usw.) und wie sollen deren Beziehungen zueinander gestaltet sein (die Paarbeziehung der Eltern zueinander als Mann und Frau bzw. die Elternbeziehung von Mutter vs. Vater zum Kind). Wir werden im Abschnitt 8.3 (Störungen als Folge von Holes in Roles) darauf noch ausführlicher zurückkommen.

Damit Kinder dieses einzigartige Potential in ihrer Entwicklung in für sie guter Weise ausgestalten und integrieren können, bedarf es Rahmenbedingungen in der Interaktion, die Albert Pessó als fünf Grundbedürfnisse für die Entwicklung definiert hat.

## 7.1. Die fünf Grundbedürfnisse in der Entwicklung eines Menschen (nach A. Pessó)

Was am Beginn von Kapitel 7 bereits deutlich wurde und auch in den weiteren Ausführungen zu den Grundbedürfnissen für die menschliche Entwicklung immer wieder deutlich werden wird, ist die Definition eines Idealzustands. Er hat viel zu tun mit der Kategorie idealer Eltern, wie sie von Albert Pessó als idealtypisches Konstrukt für das Kreieren „heilender Gegenbilder“ entwickelt wurde. Ich werde in Abschnitt 10.1 (Die therapeutische Arbeit mit Defiziten) darauf noch ausführlicher zurückkommen. Vorweg möchte ich aber an dieser Stelle einige klärende Worte dazu sagen, damit für die Leser kein falsches Bild entsteht, was in der Alltagsrealität von Eltern möglich ist und was nicht.

Was ich hier im Rahmen der Erörterung der Grundbedürfnisse darstelle, ist der „optimale Fall“, der in der normalen Realität von Eltern so nicht erreicht werden kann. Wir brauchen nicht zu befürchten, dass Kinder sofort tief greifende Schäden entwickeln, wenn wir diesen Kriterien nicht in allen Bereichen gerecht werden. Die menschliche Spezies ist mit einer unglaublichen Variabilitäts- und Anpassungsfähigkeit ausgestattet. Mit der folgenden Darstellung möchte ich in idealtypischer Weise die wichtigsten Grundlagen vermitteln, die in jedem Grundbedürfnis enthalten sind und welche Bedeutung sie für die Entwicklung des Kindes haben. In Kapitel 8 werde ich dann darauf eingehen, welche Arten von Störungen im späteren Leben entstehen können, wenn es zu basalen Defiziten in diesen Grundbedürfnissen kommt.

### 7.1.1. Das Grundbedürfnis nach Platz

Unsere menschliche Entwicklung beginnt mit dem Zeitpunkt der Zeugung, mit dem Moment also, in dem Ei und Samenzelle verschmelzen. Wenn eine Frau und ein Mann in einem bewussten Akt der Liebe und Hingabe sich vereinigen, um ein Kind zu zeugen, beschließen sie damit eine gemeinsame Elternschaft. Sind dafür gute innere und äußere Bedingungen gegeben (sie sind alt und reif genug dafür, gesund, haben gute wirtschaftliche Rahmenbedingungen, sind eingebunden in ein unterstützendes soziales Netz usw.), so ist damit auch ein guter „*uranfänglicher Platz*“ (Pessó A., Boyden-Pessó D, 1994) für dieses Kind gegeben. Dieser Platz existiert im unmittelbaren körperlichen Sinn während seiner Embryonalzeit in der Gebärmutter, in der es wohl genährt, getragen, geschützt und gut begrenzt, sich bis zur Geburt entwickeln kann. Diese Eltern werden aber auch bereits vorher, in Erwartung des Kindes, in ihrer Lebensumgebung in liebevoller und achtsamer Weise ihm einen Platz bereiten, in dem es sich sicher und geschützt in den ersten Monaten nach seiner Geburt entwickeln kann.

In seiner weiteren Entwicklung wird dieser Platz aber nicht nur im äußeren Sinne körperlich unmittelbar erfahrbar da sein (z.B. als das Zimmer dieses Kindes in der Wohnung oder im Haus der Eltern, in das es immer wieder zurückkommen kann, das ihm gehört), sondern auch in symbolischer Weise: Bei diesen Eltern kann es sicher sein, dass es da immer auch einen Platz in ihrem Herzen gibt, sie sich liebevoll mit diesem Kind verbunden fühlen, auch dann, wenn es gerade nicht da ist.

Dieser erste uranfängliche Platz definiert quasi von Anfang seiner Existenz an die Daseinsberechtigung dieses Kindes und seine Zugehörigkeit zu den Menschen, die es in liebevoller Weise empfangen, auf die Welt bringen und in seiner weiteren Entwicklung für es sorgen. Damit weiß es, wo es hingehört, wohin es zurückkommen kann, wenn es etwas braucht und die Liebe dieser Eltern, die es immer wieder erfährt, definiert seine Zugehörigkeit und Verbundenheit, wie auch seinen ersten basalen Lebenssinn.

#### 7.1.2. Das Grundbedürfnis nach Nahrung

In der Zeit der Schwangerschaft erfolgt über die Nabelschnur eine optimale Versorgung mit Nahrung, damit sich das Kind in guter Weise entwickeln kann. Voraussetzung dafür ist, wie eingangs in Kapitel 7 erwähnt, dass auch die Mutter gesund ist, es ihr in dieser Zeit seelisch gut geht und die äußeren Rahmenbedingungen (liebevoller, unterstützender und stabiler Paarbeziehung, eine nicht von äußeren Krisen bedrohte Umwelt usw.) in stimmiger Weise gewährleistet sind. Mit dem Zeitpunkt der Geburt und Abnabelung muss die Nahrungsaufnahme von außen erfolgen. Im Idealfall kann die Mutter das Kind stillen, sie erkennt in passender Weise die Form seines Ausdrucks (wann es Hunger hat), und sorgt während der Nahrungsaufnahme für eine friedliche und geschützte Atmosphäre. Sie hat Vertrauen, dass ihr Kind selbst spürt, wann es satt ist, erkennt die diesbezüglichen Signale und reagiert adäquat darauf.

Diese unmittelbaren guten körperlichen Erfahrungen tragen beim Kind dazu bei, dass es sich voll Vertrauen der Nahrungsaufnahme öffnen kann und sich danach in guter Weise gesättigt und zufrieden fühlt. Dieser angenehme körperliche Zustand kann in der Interaktion mit der Mutter immer wieder ähnlich erfahren werden und definiert zunehmend auch ein emotionales Wohlbefinden und ein tiefes Gefühl der Befriedigung, das mit der Nahrungsaufnahme einhergeht. Bedürfnis und reale Bedürfnisbefriedigung (in ihren sensorischen, körperlichen wie auch emotionalen Aspekten) werden auf neurologischer Ebene verknüpft und als zusammengehöriges Erfahrungsabbild gespeichert. Das damit verbundene Spüren und Erleben der Befriedigung wird als zuverlässige Realitätserwartung assoziativ verankert. Diese kann

später jederzeit im Kontext mit diesem Bedürfnis wieder reaktiviert werden und schafft eine positive Grundhaltung.

Durch diese guten wiederkehrenden Erfahrungen erlebt das Kind eine tiefe Sicherheit bezüglich seines Bedürfnisses nach Nahrungsaufnahme und Sättigung. In der Säuglingszeit findet dies erst einmal primär auf dieser unmittelbaren körperlichen Ebene statt. In der Kleinkindzeit und in seinen späteren Jahren spielt neben dieser unmittelbaren körperlichen Ebene die symbolische Ebene eine zunehmend größere Rolle: Das Kind braucht auch „emotionale“ Nahrung (vermittelt durch Sprache und nonverbale Signale) in Form von Liebe und Wertschätzung seiner Eltern, und später auch durch die weiteren Bezugspersonen seines sozialen Umfeldes (Erzieher, Lehrer, Freunde usw.). In all diesen Interaktionen fühlt es sich 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 Teilaspekt 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.

### 7.1.3. Das Grundbedürfnis nach Unterstützung

Auch bei diesem Grundbedürfnis bedarf es, wie oben bei Platz und Nahrung dargestellt, erst einmal der Erfahrung auf der unmittelbaren körperlichen Ebene. 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 (einschließlich der daran beteiligten neurologischen Grundlagen und seines Gleichgewichtssinns) so weit entwickelt sind, dass er sitzen, stehen und laufen kann. Erst ab diesem Zeitpunkt seiner Entwicklung ist das Kind in der Lage, sich aufzurichten, sich selbst zu tragen und der Schwerkraft adäquat zu begegnen. Während der Schwangerschaft stellt dies kein Problem dar, denn es wird in der Gebärmutter durch den Beckenboden der Mutter sicher getragen und gehalten.

Nach seiner Geburt jedoch braucht es Eltern, die es 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. Die gute Erfahrung adäquater körperlicher Unterstützung gibt dem Kind ein Gespür für den Boden und seine eigene Basis. Solange es sehr klein ist, wird diese Unterstützung körperlich primär über den Rücken und das Gesäß aufgenommen, dort wo ein Säugling intuitiv gehalten und getragen wird. Später vermehrt über die Beine und die Muskulatur des Rückens, welche das Körpergewicht austarieren und tragen.

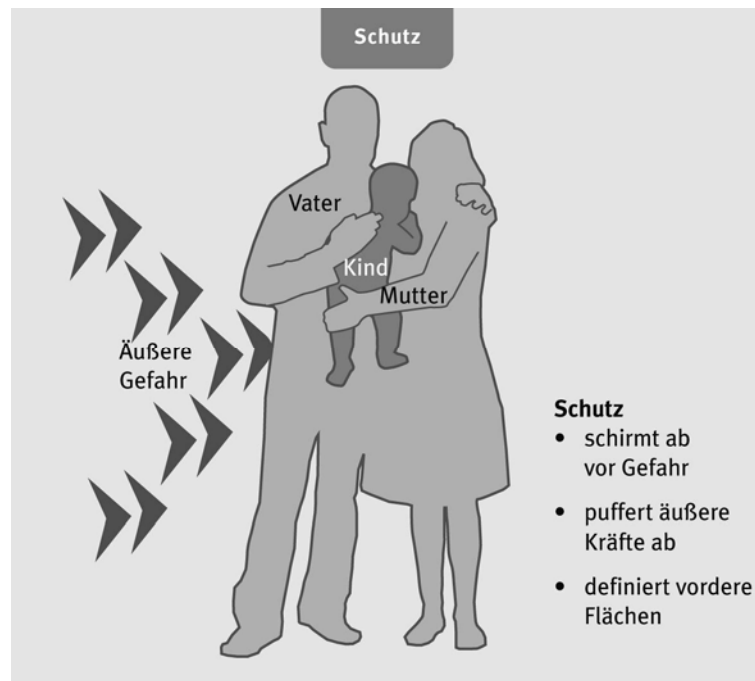
Auf der symbolischen Ebene braucht das Kind in seiner weiteren Entwicklung diese Unterstützung in einer mehr mittelbaren Weise: Durch das Vertrauen seiner Eltern (wie auch seiner weiteren Bezugspersonen), dass es lernen und sich weiterentwickeln will und kann. Und indem sie ihm nur so viel Unterstützung geben, wie es benötigt, um mit ausreichender Sicherheit seine eigenen Fähigkeiten entwickeln und erproben zu können. Damit kann es selbständig die Lernschritte tun, mit denen es gerade beschäftigt ist. Die Umgangssprache formuliert diese Form der guten Unterstützung intuitiv in dem Satz: „Die Eltern stehen hinter mir“, was bedeutet, dass sie da sind und ich mir ihrer Unterstützung sicher sein kann, egal was passiert. Auf der körperlichen Ebene wird Unterstützung in dieser Zeit der Entwicklung vor allem über den Rücken aufgenommen, was wir in der Pesso-Therapie auch in verschiedenen Übungsformaten (s. Abschnitt 15.5) zum Grundbedürfnis von Unterstützung nutzen. Unterstützung wird dabei durch eine Hand auf dem Rücken symbolisiert und aufgenommen.

#### 7.1.4. Das Grundbedürfnis nach Schutz

Zum Zeitpunkt der Schwangerschaft ist der Schutz des Embryos in optimaler Weise gewährleistet: er liegt sicher in der Gebärmutter, schwimmend in Fruchtwasser, dessen Temperatur ihn vor Auskühlung bewahrt, die Plazenta filtert die Nahrungsaufnahme weitgehend vor schädlichen Stoffen und die Gebärmutterwand und der Körper der Mutter schirmen Außengeräusche ab. Mit der Geburt übernimmt die Mutter (der Vater) diesen Schutz des Säuglings: sie sorgen für eine geschützte und sichere Umgebung, achten darauf, dass der weiche und verletzbare Körper keinen äußeren schädlichen Einflüssen oder Kräften ausgesetzt ist. Zudem sichern sie das Gleichgewicht seiner Körpertemperatur, das der Säugling selber noch nicht ausreichend regulieren kann. Anschaulich wird dies durch die folgende Grafik<sup>1</sup> dargestellt.

---

<sup>1</sup> Die Grafiken in diesem Buch wurden teilweise auf der Basis der Slides von Albert Pesso und Diane Boyden-Pesso entwickelt (Pesso A. Boyden.-Pesso, D., 1994).

Grafik Nr. 1: Schutz

Auch in seiner weiteren Entwicklung braucht das Kind diese unmittelbare körperliche Erfahrung des Schutzes so lange, bis es später in der Lage ist, diesen Schutz für sich selbst zu übernehmen. Die Eltern schirmen mit ihrem Körper das Kind ab, wenn Gefahr von außen droht, halten und bergen es, wenn es Angst hat und verteidigen es, wenn es körperlichen Angriffen ausgesetzt ist, die es noch nicht selbst bewältigen kann. Auf der symbolischen 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.

Schutz hat häufig mit der Körpervorderseite zu tun, da wir uns intuitiv zur Quelle der Bedrohung drehen, um sie sehen zu können. In der Pesso-Therapie findet dies seinen Niederschlag darin, dass sich eine schützende Figur immer zwischen den Klienten und die Quelle der Bedrohung stellt. Sie steht dabei mit ihrem Gesicht zur Bedrohung, um so früh mit möglich darauf reagieren zu können. Hierdurch wird dieser Schutz sowohl unmittelbar körperlich wie auch symbolisch erlebt. Die schützende Figur tritt ein für die Rechte des Klienten und schützt

ihn vor der möglichen Bedrohung. Wie das im Detail im Therapiegesehen realisiert wird, werde ich später genauer darstellen (s. Abschnitt 10.2.2).

#### 7.1.5. Das Grundbedürfnis nach Grenzen

Wir beginnen erneut mit der Schwangerschaft, in der die Gebärmutterwand und die Bauchdecke der Mutter den „Lebensraum“ des Kindes nach außen begrenzen, so dass es sich darin in sicherer Weise bewegen kann. Zugleich bieten sie ihm während der fortgeschrittenen Schwangerschaft bereits eine gute Begrenzung für die erste Erprobung seines beginnenden kraftvollen genetischen Potentials: mit seinen Armen und Beinen kann es sich dehnen und strecken, Gebärmutterwand und Bauchdecke geben ihm Platz, dehnen sich mit der Bewegung des Kindes nach außen, sorgen aber auch in sicherer Weise dafür, dass der Embryo diese Grenze nicht durchbrechen kann. Dies kann als ein erstes Erfahrungsmodell angesehen werden, in dem dieses werdende Kind erlebt, „egal wie sehr ich da kraftvoll nach außen drücke, es kann nichts passieren, es bleibt sicher“. Ein Embryo wird dies mit Sicherheit nicht in so bewusster Weise wahrnehmen, wie sie es in diesem Moment als Leser in ihrer Vorstellung realisieren können.

Sie können aber in ihrer Vorstellung ein körperliches Erfahrungsbild (dem des Säuglings ein bisschen vergleichbar) entstehen lassen, sich dabei in eine Gebärmutter versetzen, gegen deren Wand sie sich mit ihren Händen und Füßen bewegen, die nachgibt und sie trotzdem sicher hält. Möglicherweise spüren sie dabei das Ausprobieren ihrer Kraft als angenehme Empfindung, aber auch die wohltuende Sicherheit, dass diese von außen in guter Weise begrenzt wird. Möglicherweise macht sie diese Vorstellung aber auch wütend und sie spüren den Impuls, mit aller Kraft versuchen zu wollen, diese Grenze zu durchbrechen. Diese kleine „geistige“ Übung macht Folgendes deutlich: In dieser Vorstellung spüren wir unseren Körper auch dann, wenn wir ihn nicht wirklich bewegen. Wir haben auch ein klares inneres Bild des damit verbundenen Bewegungsablaufs; wie wir das tun, wie auch ein inneres Erfahrungsabbild, wie sich das anfühlt, einschließlich der damit verbundenen Gefühle.

Albert Pesso nennt dies den „*as-if-body*“ (Pesso A., 2005), den „*geistigen Körper*“ (s. dazu auch Abschnitt 11.4). Auf neurologischer Ebene gibt es eine Erfahrungsrepräsentanz aller Bewegungen, die wir jemals gemacht haben, einschließlich der damit einhergehenden energetischen (körperlichen) Erfahrungen wie auch der damit verbundenen emotionalen Qualitäten. Und wir sind jederzeit in der Lage, diese innere Erfahrungsrepräsentanz, mit all ihren Qualitäten, allein durch die Vorstellung in unserem Erleben wieder zu reaktivieren.



In der Pesso-Therapie nutzen wir diese Möglichkeit auf unterschiedlichen Ebenen: im Rahmen der Übungsformate, die schon einige Male kurz angesprochen wurden, aber auch in der Verinnerlichung heilender Gegenbilder. So zum Beispiel, wenn wir in der Vorstellung eines 4-jährigen Kindes ideale Eltern erleben wollen, die mit unserer Kraft oder Wut in guter Weise umgehen können. Mit denen wir spüren können, dass sie diese in so sicherer Weise handhaben, dass wir unsere gesamte Kraft körperlich ausdrücken und ausprobieren können, ohne uns selbst oder einen anderen dabei zu verletzen. Für Kinder ist das eine wohltuende und beruhigende Erfahrung.

Pesso definiert den Prozess, der dabei in der Interaktion abläuft als „*Ego-Wrapping*“ (Pesso A., Crandell J., 1991). Wenn ein kleines Kind z.B. voll Wut um sich schlägt und dabei von den Eltern in ruhiger und liebevoller Weise gehalten wird, bis es sich wieder beruhigt hat, erlebt es dabei Sicherheit auf mehreren Ebenen:

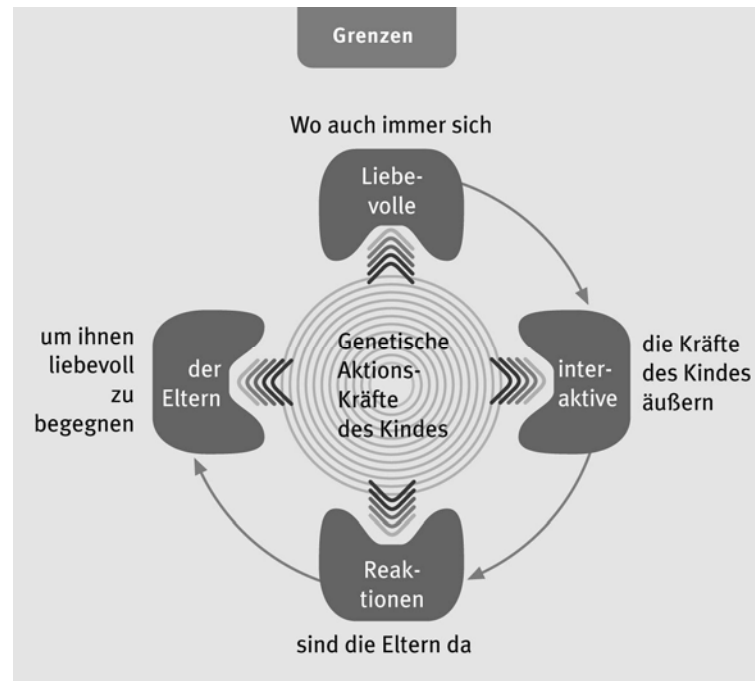
- der Ausdruck seiner kraftvollen körperlichen Energie und seiner Wut wird von den Eltern gesehen und anerkannt, „es darf wütend sein“.
- Die Eltern reagieren darauf ruhig, kraftvoll und seelisch stabil, sie können damit umgehen.
- Sie umhüllen mit ihrem Körper den des Kindes in guter haltender Weise und geben ihm damit Sicherheit.
- Das Kind erlebt, dass seine Wut wieder abklingt und es zur Ruhe kommt, wodurch das Erleben und der Ausdruck von Wut als begrenzt und nicht bedrohlich erfahren werden.

Die Sicherheit, die das Kind dabei erlebt, wenn die Eltern seinen „wütenden Körper“ (Perquin L., 2005) mit ihrem Körper in ruhiger Weise einhüllen und dabei den Ausdruck der Wut gut begrenzen, trägt wesentlich mit dazu bei, dass es Wut als kraftvollen Teil seiner genetischen Urkräfte ins Ich (als selbstverständlichen Teil seines Selbst) integrieren kann.

Dies trägt in der weiteren Entwicklung des Kindes ganz wesentlich dazu bei, sich der eigenen Kräfte sicherer zu werden und zu lernen, damit differenziert umzugehen. Das heißt, je nach situativer Notwendigkeit nur so viel davon einzusetzen, wie erforderlich ist, um ein Ziel zu erreichen. Erwähnt sei dabei noch, dass die Anerkennung und Wertschätzung der Eltern für diese Integration auch von großer Bedeutung ist. In der Pesso-Therapie wird dies mit dem Begriff der „*Validierung*“ umschrieben, deren Bedeutung und praktische Anwendung ich im Abschnitt 10.4.2.4 noch ausführlicher beschreiben werde.

Zur Veranschaulichung dieser Zusammenhänge eine weitere Grafik:

#### Grafik Nr. 2: Grenzen:



Gute Begrenzung ist eine der wichtigsten Aufgaben, die Eltern ihren Kindern in der frühen Entwicklung ihrer ersten Jahre bieten sollten. Dadurch können Kinder unmittelbar und körperlich immer wieder erfahren, dass ihre Eltern in der Lage sind, ihr kraftvolles genetisches Potential (der Kinder) in sicherer Weise zu handhaben. Sie geben ihnen einerseits in liebevoller und wertschätzender Weise Platz und Raum, sich damit zu erproben und sorgen andererseits aber auch für die Sicherheit, dass die Kinder sich selbst und andere nicht ernsthaft dabei verletzen.

Gute Begrenzung muss in der kindlichen Entwicklung in qualitativ unterschiedlicher Weise erfolgen:

- Grundbedürfnisse wie Hunger oder Durst, der Wunsch nach liebevollem Kontakt, das Bedürfnis nach Geborgenheit und Schutz usw. müssen direkt befriedigt werden. Beim Säugling und Kleinkind auf unmittelbar körperlicher Ebene. Wie weiter oben bereits aufgezeigt, klingt die Energie (der Indikator des vorhandenen Defizits auf physiologischer Ebene) sofort ab, wenn das Bedürfnis befriedigt ist (das innere homöostatische Gleichgewicht ist wieder gewährleistet). Das Kind zeigt sichtbare Anzeichen von Ruhe und Zufriedenheit und erlebt auf diese Weise, dass Bedürfnisse wie z.B. Hunger, Durst, usw. stillbar und begrenzt sind. Durch diese wiederkehrende Erfahrung entsteht in ihm zunehmend die Sicherheit, dass es diesen Bedürfnissen nicht hilflos ausgeliefert ist, dass es keine un-

begrenzten oder unstillbaren Gelüste gibt, die ihm Angst machen, oder die es später im Leben bekämpfen muss, weil sie zu bedrohlich erlebt wurden.

- Die zu Beginn der kindlichen Entwicklung noch nicht integrierten, mehr archaischen Kräfte, wie Wut und Ärger, die anfangs eher ungebremsst und relativ wenig koordiniert aufbrechen, können erst dann wieder zur Ruhe kommen, wenn sie gesehen, als solche anerkannt und in ruhiger, umsichtiger Weise begrenzt werden. Dies ist jedoch nur dann möglich, wenn Eltern in sich die „Erlaubnis“ haben, solche Gefühle spüren und zeigen zu können. Sie können ihren Kindern letztlich nur das geben, was sie selbst in ausreichendem Maße erfahren haben. Wenn sie selbst Eltern erlebt haben, die mit ihrer Wut umgehen konnten, sind sie in der Lage, diese gute Erfahrung auch an ihre Kinder weiterzugeben. Dies gilt natürlich in gleicher Weise für die bereits weiter oben dargestellten Grundbedürfnisse. Häufig kommen Menschen in Therapie, weil sie erst über ihre Kinder anfangen, Defizite bei sich selbst zu spüren und ihnen bewusst wird, dass sie dadurch mit diesen Anteilen ihrer Kinder nicht gut umgehen können. Der tiefe Wunsch, diesen nicht dieselben Verletzungen zuzufügen, wie sie sie selbst in sich tragen, ist das dahinter stehende Motiv.

Wenn z.B. ein vierjähriges Kind wütend wird, weil sein Wunsch nach Zuwendung nicht sofort erfüllt wird, braucht es Eltern (oder im Kindergarten Erzieher), die es in diesem Gefühl wahrnehmen und darauf in ruhiger Weise reagieren. Sie müssen diesen Wunsch nicht sofort erfüllen, aber die mit der Frustration einhergehende Wut muss in der Interaktion als berechtigtes Gefühl anerkannt werden, wodurch im Kind folgende Erfahrung entsteht: „Ja, ich darf wütend sein, wenn ich frustriert bin und meine Eltern können damit umgehen.“ Sind die mit diesen Gefühlen einhergehenden körperlichen Energien noch archaischer und unkoordinierter, wie der unkontrollierte Trotzanfall eines kleinen Kindes, so bedarf es auch dafür in ruhiger Weise einer guten, unmittelbaren körperlichen Begrenzung. Diese hüllt den in überschießender Erregung befindlichen Körper und das in heller Aufregung befindliche Sein des Kindes, das sich selber nicht mehr steuern kann, ein in einen bergenden, Sicherheit und Schutz gebenden Halt, der ihm hilft, nach einiger Zeit wieder zur Ruhe zu kommen. Zugleich sorgen die Eltern auf diese Weise dafür, dass das Kind weder sich selbst noch jemand anderen dabei verletzt und sie anerkennen über ihre ruhige Reaktion das zugrunde liegende Gefühl.

In der Pesso-Therapie wird diese Anerkennung und Bejahung des inneren Erlebens dieser Gefühle unter dem Begriff der Validierung zusammengefasst. Wenn uns das in unserer Geschichte gefehlt hat, wir bezüglich der Anerkennung unserer Gefühle ein spürbares Defizit in uns tragen, kann im Therapiegeschehen eine sogenannte „validierende Figur“ in Form eines Rollenspielers hereingeholt werden, der diese Aufgabe übernimmt. Wenn der Klient sich dafür öffnen kann (d. h. eine Bereitschaft da ist, das bekommen zu wollen),

kann er die wohltuende Befriedigung erleben, dass das endlich passiert, wo er sich immer gesehnt hat.

Neben der Anerkennung dieser Gefühle spielt aber auch der unmittelbare körperliche Halt eine entscheidende Rolle für die spätere Integration dieser Gefühle und der damit einhergehenden körperlichen Kräfte in das Sein des Kindes. Es erlebt dadurch die Sicherheit, dass diese ursprünglich noch unkoordinierten und eher archaischen Kräfte in guter Weise begrenzt und damit als nicht bedrohlich erlebt werden, da sie weder nach außen noch nach innen Schaden anrichten können.

Auch hierbei spielt die sichere und ruhige „Einhüllung“ der mit dieser Ausdrucksreaktion verbundenen Teile des kindlichen Körpers durch den Körper der Eltern (und die damit verbundene gute Begrenzung), eine entscheidende Rolle für die Integration dieser emotionalen und körperlich energetischen Aspekte in das kindliche Sein. Zugleich definiert dies aber auch die Grenzen seines eigenen Seins und die zum anderen hin: „Die Herausbildung und Verinnerlichung psychologischer Ego-Grenzen sind im Ursprung körperlicher Natur (Sommeling, 1996).“ (Perquin L., 2006, S. 316).

In jeder dieser Interaktionen entsteht durch die Verinnerlichung dieser körperlich/emotionalen Erfahrung ein inneres Abbild dieser guten Begrenzung, die das Kind aus der Erinnerung jederzeit wieder abrufen kann. Diese wiederkehrende Erfahrung auch in der weiteren Entwicklung trägt wesentlich dazu bei, dass dieses Kind später als Erwachsener in der Lage sein wird, sich selbst (und seine eigenen Kinder) in guter Weise zu begrenzen. Es trägt dieses Bild und die damit einhergehende Erfahrung in sicherer Weise in sich und kann sie weitergeben.

- Eine weitere genetisch verankerte Kraft und Lebensenergie, die sich relativ früh in der Entwicklung von Kindern bemerkbar macht, ist die Sinnlichkeit und Sexualität. Da sie für die Arterhaltung von entscheidender Bedeutung ist, liegt auch ihr ein kraftvolles Potential zugrunde, das danach drängt, sich in der Entwicklung auszuformen und zur vollendeten Erfüllung ein menschliches Gegenüber braucht. Kinder entwickeln in einer relativ frühen Phase ihres Lebens erste sinnlich-sexuelle Ausdrucksformen, die die Eltern als solche wahrnehmen und auch anerkennen sollten. Zugleich sollten die Eltern aber innerhalb der Familie für deren Ausdruck klare Grenzen setzen, wodurch deutlich wird, dass die Eltern dafür kein adäquates Gegenüber darstellen. Damit definieren sie diese Grenzen und lenken die sexuellen Impulse des Kindes nach außen auf Gleichaltrige und weg von sich und anderen Familienmitgliedern.

Auch hier gilt, wie weiter oben bereits ausgeführt, dass wir als Eltern nur dann in der Lage sind, unseren Kindern gute Grenzen zu setzen, wenn wir diese in unserer Geschichte selbst erfahren haben. Eltern, deren eigene Sexualität nicht in einer guten Weise integ-

riert ist, oder Eltern, die in ihrer Paarbeziehung hier große Defizite aufweisen, werden sich schwer tun, mit ihren Kindern in diesem Bereich in klarer und sicherer Weise umzugehen. Kinder haben ein gutes Gespür für Unsicherheiten oder Defizite ihrer Eltern und sind meist aus Liebe zu diesen Eltern bereit, alles zu tun (bis hin zur eigenen Selbstaufgabe), um bestehende Bedürftigkeiten oder Defizite der Eltern zu kompensieren. Eine stimmige, in Bezug auf Zärtlichkeit und Sexualität erfüllte Paarbeziehung, ist der beste Rahmen für die „gesunde“ Entwicklung eines Kindes. Sofern sich die Eltern der Grenzen bewusst sind, die sie auch dem Kind gegenüber rund um ihre Sexualität einhalten müssen.