

18. Was hat mir die PESSO-Therapie gebracht - Erfahrungsberichte von Klienten¹

Am Ende dieses Buches möchte ich die Menschen sprechen lassen, die PESSO-Therapie für sich erfahren und erlebt haben. Dazu habe ich über meine Mailingliste die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Gruppen, die ich in den letzten Jahren durchgeführt habe, angeschrieben und sie gebeten, mir für dieses Buch mitzuteilen, wie sie die therapeutische Arbeit erlebt haben und was sich in ihrem realen Leben aufgrund dieser Erfahrung verändert hat. Sofern sie Vorerfahrungen mit anderen Therapieformen hatten, bat ich sie, die wichtigsten Unterschiede, die sie mit dieser speziellen Therapieform verbinden, dabei zu berücksichtigen. Auf diese Weise möchte ich mich bei ihnen allen noch mal herzlich bedanken für das Vertrauen und ihre Bereitschaft, dass sie diesen Weg mit mir gemeinsam gegangen sind und damit auch ganz wesentlich zu diesem Buch beigetragen haben. Sie alle haben es mir ermöglicht, dass ich mit ihnen gemeinsam lernen konnte und heute über dieses Wissen und die praktische Erfahrung in der Arbeit mit PESSO-Therapie verfüge.

Die Rückmeldungen, die ich erhalten habe, finden sich auf den nächsten Seiten. Sie sind zum Schutz der Personen mit anderen Vornamen versehen, in der Klammer daneben ist das tatsächliche Alter (in Jahren) angegeben.

Maximilian (38)

Vor Beginn meiner Therapie habe ich mir keinerlei Gedanken über eine mögliche Therapieform gemacht. Sicherlich auch aus dem Grund, weil ich für mich der Meinung war, dass es eher in eine Richtung geht, so nach dem Motto: „Man redet über die Probleme und findet - lediglich im Gespräch - Möglichkeiten zur Verhaltensänderung und verbessert somit die belastenden körperlichen Symptome.

Auch wenn ich wegen mangelnder Kenntnis anderer Therapieformen keinerlei Vergleichsmöglichkeiten habe, möchte ich versuchen deutlich zu machen, warum ich die Therapie in Form von PESSO als ausgesprochen gut erachte.

In den Vorgesprächen zu meiner Therapie erfuhr ich, dass die PESSO-Therapie immer wieder mal Bestandteil der Sitzungen sein wird. Mir war zwar zu dem Zeitpunkt noch nicht ganz klar, was PESSO-Therapie genau ist, doch wusste ich bereits, dass die Anwen-

¹ Die vorliegende Seitennumerierung stimmt nicht mit der Originalausgabe des Buchs überein – diese Darstellung enthält alle Berichte, die mir Klienten zugeschickt haben (der Verlag nahm einige Kürzungen vor).

dung in Gruppen erfolgt, so dass es mich schon etwas verwundert hat, wie das dann wohl in einer Einzelsitzung aussehen sollte.

Ich begann auf jeden Fall schon mal, mich näher mit Pessa zu beschäftigen und habe auf der Internetseite der Praxis eine Menge zu dem Thema gefunden. Da ging es um Passformen für Grundbedürfnisse, Struktur, Antidot, Microtracking, Reinszenierung durch Rollenspieler, akkommodierende Figuren, die das geben was man braucht, Zeuge, usw. Wenn ich ehrlich bin, verstanden habe ich zu dem Zeitpunkt noch nicht alles. Und dann war da noch das komplette Transkript einer Struktur. Das hat mich zwar einerseits sehr berührt, aber gleichzeitig auch abgeschreckt. Eine derartige Gruppenarbeit konnte ich mir im Leben nicht vorstellen. Aber es sollte anders kommen ...

Obwohl ich aufgrund der inzwischen gewonnenen Informationen mit einem „Zeugen“ oder „anerkennenden Figuren“ schon etwas anfangen konnte, war ich doch sehr irritiert, als diese plötzlich Bestandteil einer Einzelsitzung wurden. Irgendwie war manches für mich schwer vorstellbar und auch ein wenig belustigend zugleich. Pessa war ab diesem Zeitpunkt häufiger Bestandteil der Einzelsitzungen und ich empfand es mit zunehmender Therapiedauer mehr und mehr in Ordnung, mit diesen Symbolen zu arbeiten.

Nach einigen Sitzungen war es mir ein Bedürfnis, das o. g. Transkript der Struktur ein zweites Mal zu lesen. Es hat mich wieder sehr berührt, aber in Bezug auf die dort beschriebene Gruppenarbeit nicht mehr abgeschreckt. Und diesmal war mir alles wesentlich verständlicher.

Irgendwann in einer Einzelsitzung, es waren bereits Zeugen, anerkennende Figuren und ideale Personen in Form von Gegenständen in der Szene, habe ich plötzlich gespürt (leider noch nicht so intensiv, wie ich es mir selber gewünscht hätte), wie ich trotz der „nur“ vorhandenen Gegenstände in einer negativen Szene meiner Kindheit war und diese sich im weiteren Verlauf in ein positives Gegenbild umkehrte. Das erstaunliche in den Wochen danach war, das ich jedes Mal wenn ich an „diese Szene“ aus meiner Kindheit dachte, nicht wie sonst das negative Bild gesehen habe, sondern als Erstes das positive Gegenbild aus der Struktur. Ab diesem Zeitpunkt faszinierte mich diese Therapieform. Wie muss erst sein, wenn in Gruppensitzungen die Gegenstände durch echte Rollenspieler ersetzt werden?

Mir war schon irgendwie bewusst, dass die Gruppenarbeit mit Pessa noch intensiver und effektiver für meine Problematik sein wird. Aber das Bewusstsein über den richtigen Weg hat nicht viel Sinn, wenn man vor lauter „Schiss“ diesen Weg nicht geht. Irgendwann ha-

be ich dann doch die Chance genutzt und einen freien Platz in einer bestehenden Gruppe besetzt.

Meine erste Struktur in der Gruppe führte leider nicht zu dem Ergebnis, so wie ich es mir vorgestellt hatte. Aber das ist wahrscheinlich auch genau das Problem gewesen, „das Ergebnis, dass ich mir vorgestellt hatte“. Seine Gefühle sollten einen durch eine Struktur leiten und nicht der Kopf. Für mich ist es sicher noch ein etwas längerer Weg, bis meine Strukturen den gefühlsmäßigen und therapeutischen Erfolg bringen. Doch ich bin sehr zuversichtlich. Und obwohl meine erste Struktur für mich sehr unbefriedigend war, hat genau dieser Zustand mir geholfen zu erkennen, dass ich Reaktionen in mir habe, die ich vorher nie in Erwägung gezogen hätte. Nach dieser relativ kurzen Zeit meiner Therapie bin ich heute sehr froh, dass mich der Zufall mit der Pesso-Therapie in Verbindung gebracht hat.

Ulrich (46)

Am Angenehmsten an der Pesso-Strukturarbeit – und zwar jeweils unmittelbar nach dem Ende eines Workshops – war für mich das Gefühl, große Tiefe erlebt zu haben und mich gleichzeitig freier zu fühlen. Das war für mich immer Motivation, mich erneut auf die Arbeit einzulassen, wieder daran zu arbeiten, mit eigenen Themen und denen anderer sensibler umzugehen. Mir gefiel auch die Veränderlichkeit der Struktur im Laufe der Zeit, das Bemühen um vollständigere Figuren, ohne den Zwang, dass die Arbeit zum Ende kommen müsste. So, wie ich die Pessoarbeit erlebt habe, scheint mir vor allem der wahrhafte Moment zu zählen. Dann blieb eine Struktur, ein Bild eben so stehen, soweit es gerade möglich war. Eine Chance, in dem Unvollständigen vielleicht das Thema für das nächste Treffen zu finden. So jedenfalls habe ich die Arbeit - anfangs mit Unmut, weil schmerzhaft – aufgefasst. Immer mehr habe ich mich dann von der Vorstellung befreit, am Ende müsste ich endgültig geheilt sein von meinen teils tückischen Mustern. Sie hatten ja immerhin zwischenzeitlich auch ihr Gutes.

Friederike (52 Jahre)

Die PESSO-Therapie hat mir geholfen beruflich wieder einigermaßen auf die Beine zu kommen. Im Nachhinein würde ich sagen, ich hatte ein fortgeschrittenes Burnout-Syndrom. Die PESSO-Therapie hat mir geholfen neue berufliche Wege zu gehen und mit dem Stress besser zurechtzukommen. In der ersten Zeit war die Gruppe sehr wichtig, da ich durch sie auf neue Art erfahren habe, wie ich und mein Verhalten auf andere Menschen wirkt. Bei den Strukturen anderer Gruppenmitglieder konnten auch teilweise eigene Themen angesprochen werden. Diese Themen konnte man im Nachgespräch ansprechen und Erkenntnisse für die eigene künftige Struktur festhalten. Während ich in Therapie war, habe ich mich bewusst mit der Theorie dieses Therapieansatzes wenig auseinandergesetzt. Ich habe aber gemerkt, dass bestimmte Aussagen genau meine Schwierigkeiten wiedergeben, z.B. das Phänomen der Gefühlsüberflutungen. In anderen Therapieansätzen, die ich auch schon vollzogen habe, fehlte für mich genau der Umgang mit diesem Phänomen.

Oliver (45 J.)

Meine erste Begegnung mit der PESSO-Arbeit liegt einige Jahre zurück (2003) und fand gemeinsam mit meiner damaligen Freundin statt. Über die Wirkung der verschiedenen Stimmen und Figuren war ich überrascht und z.T. beeindruckt. Dieser Effekt bestätigte sich, als ich dann diese Therapieform das erste Mal in einer Gruppe von 12-14 Teilnehmern erlebte. Aber so richtig zu spüren bekam ich die Dynamik erst in meiner ersten eigenen Struktur. Seit diesem Tag, dieser Erfahrung bin ich von dieser Therapieform absolut überzeugt. Besonders wirkungsvoll und für mich zutiefst bewegend empfinde ich PESSO-Therapie in einer Gruppe. So lassen sich verschiedenste Figuren und Stimmen sehr deutlich sichtbar und in einer unglaublichen Weise fühlbar darstellen. Die Arbeit mit der PESSO-Therapie hat für mich sehr viel Schmerz, Leid, Verzweiflung und Wut aber auch so viel Erleichterung, Entspannung, Glück, Zuversicht, tiefe menschliche Verbundenheit, Geborgenheit, Stärke und Liebe (das ist nur eine Auswahl, die Palette der Gefühle ist noch um einiges größer) in einer wunderbaren Weise fühlbar gemacht. Das Erleben, Mitfühlen durch Mitwirken in Rollen aber auch durch 'bloßes' Beobachten und Zuhören hat mich sehr, sehr tief berührt. Ohne diesen Therapieweg wäre ich in meiner persönlichen Entwicklung nicht dort angelangt wo ich heute stehe. PESSO-Therapie ist für mich der Ausdruck von unbeschreiblicher Menschlichkeit und die ist für mich der wesentliche Punkt.

Robert (45J.)

Ich fühlte mich nach der Struktur in einer Ruhe, wie ich sie selten erlebe. Ich war nicht müde, nicht erschöpft, sondern hellwach, entspannt und vor allem: satt. Meine Bekannte, mit der ich abends ausging, gab mir unmittelbar die Rückmeldung, dass sie mich erstaunlich locker, offen und entspannt erlebte. Ich habe durch meine bisherige Therapie erkannt, wie viel ich mir und anderen oft Druck mache, konnte aber mein hohes Anspruchsniveau bisher trotz dieser Einsicht selbst nicht reduzieren. Wie wunderbar war die Erinnerung/Vorstellung einer bestätigenden Figur, eines idealen Vaters, die mir meine Zeit für meine Entwicklung gibt, bevor ich sie mir dann selbst geben konnte: die Erlaubnis mir Zeit und nicht das Leben zu nehmen. Ich stresse mich seither viel weniger.

Ich konnte schon während der Arbeit innerlich wahrnehmen, wie sich viele bisher isolierte Gedanken wie von selbst zu einem sinnvollen neuem Ganzen ordneten. Vieles was ich in früheren therapeutischen Arbeiten entdeckt hatte, konnte ich jetzt als gute Vorarbeit nutzen und miteinander verbinden. Alles machte plötzlich Sinn, gerade auch scheinbar unsinnige Überzeugungen (z.B. „Ich werde nicht lange leben, weil ich meine Eltern nicht ehre“).

Ich hatte das Gefühl, dass meine aggressive Seite endlich einen guten Platz in mir gefunden hatte.

Heilsam fand ich auch, dass all mein Schmerz bzgl. des Verlassenwerdens grundsätzlich da sein durfte, ich aber keinerlei Drang verspürte diesen in irgendeiner dramatischen Form zum Ausdruck zu bringen. In bisherigen therapeutischen Gruppen waren es meist die Gruppenmitglieder, die Zeugen meines Schmerzes wurden. Das war zwar menschlich verbindend, aber auch schambesetzt und nicht so zufrieden stellend als die Vorstellung, dass es diesmal die damals relevanten Figuren mitbekommen, mitfühlen.

Ich kann mich seither auch besser annehmen mit meinem so intensiven Bedürfnis nach leidenschaftlichem körperlichem Kontakt. Ich habe den Eindruck, dass seither der zwanghafte Anteil herausgefallen ist.

In der Erfahrung wie ich selbst mein Zeiterleben beeinflusse verstehe ich jetzt Zeit noch mal neu als gedankliche Illusion. Dies ist von großer Bedeutung, weil ich keine Kontrolle darüber habe wie viel Zeit ich noch zu leben habe, bedingt durch meine Nierenerkrankung. Ich kann aber nun bestimmen wie lang sich diese Zeit anfühlt.

Die Vorstellung, dass meine Idealen Eltern schon vor meiner Zeugung und ohne mein Zutun eine gute und verbindliche Verbindung zueinander hergestellt hätten, machte mir den Ursprung meines Retter und Helfermusters deutlich. Dies spiegelt sich in meiner Arbeit und in Beziehungen wieder, wo ich mich gleichzeitig zuviel für andere engagiere und dabei nicht wirklich selbst einlasse. Ab jetzt erlebe ich da eine Freiheit. Verbundenheit ist keine Verpflichtung mehr, sondern ein Nebeneffekt der entsteht, wenn ich mich einlasse. Das verwandelte meine Beziehungsangst zu einem Bedürfnis für meine Frau, meinen Kindern eine verbindliche Verbindung anbieten zu können.

Nadja (42)

*Ich bin sehr skeptisch, misstrauisch und renitent in das Wochenendseminar über „Einführung in die Pessso-Therapie“ gefahren, weil ich mich nicht mehr getraut hatte kurzfristig abzusagen. Ich bin offen, mit tiefem Vertrauen, dass doch alles gut werden könnte und ohne Widerstände wieder nach Hause gefahren. * Das hat „Pessso-Therapie“ geschafft. Das hat noch niemand geschafft. Als recht intelligente Frau gelingt es mir eigentlich immer meine psychologischen Helfer an die Wand zu reden. Und das steht bei „Pessso“ so gar nicht zur Debatte. Gott und Pessso sei Dank!*

** Ich hatte Krebs gehabt und brauchte dringend auch seelische Hilfe. Die Pessso-Therapie holt einen immer dort ab wo man gerade steht. Also wenn man gerade nicht weiß was man eigentlich sagen soll... beginnt man eben damit, dass man nicht weiß was man sagen soll. Es klingt so einfach aber hilft so tief wie ich das nie zuvor erfahren habe.*

Isabel (42)

Anbei einige Gedanken von mir:

Über Vergleiche mit anderen Therapieformen kann ich nicht berichten. Meine Erkrankung (Hirnoperation) vor mittlerweile 3 1/2 Jahren stellte und stellt mich immer noch vor Probleme mit denen ich anfangs nicht mehr fertig wurde und die ich jetzt wenigstens ab und zu bewusster bewältigen kann. Ich suchte Hilfe zur Bewältigung meiner Situation, zum Überleben.

Ich kann nur auf Erfahrungen einiger Strukturwochenenden zurückgreifen. Immer wieder bin ich tief beeindruckt von der Behutsamkeit und Achtsamkeit im Umgang mit dem Gegenüber (Ich weiß nicht wie ich es richtigerweise bezeichnen soll: Klient, Patient, Struktursteller?). Das Konzept der Pessowarbeit, so wie ich es durch Dich kennen gelernt habe, gibt einem immer die totale Freiheit, den Weg zu einer Lösung selber zu gehen, Du gibst Hilfestellungen von allen möglichen Seiten und drängst nie zu einer Lösung. Sondern zeigst auch Wege auf, wie man auch mit einer nicht zu einem Schlussbild gekommenen Struktur umgehen kann.

Mich spricht dieses Konzept an, weil ich gemerkt habe, dass ich über den Verstand nichts verändern kann. Meine Seele braucht nun mal Bilder, um Defizite zu integrieren, Muster mir bewusst zu machen.

Beispiel: Es war mir unmöglich meinem Chef zu sagen, wie sehr er mich durch sein Tun verletzt. Die dabei entstehenden Aggressionen lenkte ich nur gegen mich. Ich konnte ja nicht nach außen zeigen, wie verletztlich und damit unperfekt ich eigentlich bin und dass ich ein Recht auf anständige Behandlung habe. Dieses Muster, dass ich ein Recht habe, dies auch für mich einzufordern und dass das völlig legitim ist, ist mir durch die Strukturen bewusster geworden. Jedoch ist es nicht so, dass ich dazu 1 Struktur gemacht habe, das Muster in Ansätzen erkannte und nun dieses Problem nicht mehr habe. Ab und zu gelingt es mir, nicht im alten Fahrwasser mit "Beleidigtsein" zu reagieren, sondern gleich Klärung zu verlangen. Fühlt sich dann eigentlich leicht an.

Die Strukturen der anderen Gruppenmitglieder empfinde ich als verbindend auf der menschlichen Ebene. Ich fühle mich dann nicht mehr so allein mit meinen Problemen, sondern sehe, andere haben auch ihre Schwierigkeiten. Manche Strukturen der anderen Gruppenmitglieder passen zum Teil 100%ig auf ein Problem von mir und stellvertretend bearbeitet so der andere für mich auch ein Problem von mir mit und ich darf seine "Bilder der Struktur" zur Bewusstmachung meiner Probleme mit heranziehen. Auch dient meine Struktur anderen wieder. Dies ist für mich ein "Geben" und "Nehmen", etwas Natürliches, etwas Fließendes. Im Grunde genommen ein sehr "effektiver" Weg.

Johannes (51)

Erfahrungsbericht über drei Pessow-Strukturen.

Zunächst ein paar Worte zur Ausgangssituation:

Beruflich und privat glaubte ich, mein Leben ganz gut im Griff zu haben. Das änderte sich grundsätzlich, als mein 16jähriger, bei mir lebender Sohn, auf Betreiben der Mutter plötzlich, praktisch über Nacht, den Kontakt zu mir abbrach. Ich fand mich in einer existenziellen Krise wieder, dem Tod näher als dem Leben. In meiner Verzweiflung griff ich nach jedem Strohalm: Analytische Therapie, Meditation, Psycholyse, bis ich halb zufällig auf die Pessio-Therapie aufmerksam wurde. Wenn ich jetzt von den Strukturen berichte, fließen dabei natürlich Erfahrungen aus diesen Bereichen mit ein.

Der schon erwähnte Tod war in allen drei Strukturen präsent. Nur, woher kam er? So sehr wünschte ich mir ein äußeres Ereignis, mit dem ich mein inneres erleben erklärend greifen konnte. Gleichzeitig hatte ich das Gefühl, ohne die innerlich so präsente, existenzielle Bedrohung, nicht wirklich am Kern meiner Basis zu sein.

In meiner ersten Struktur war der Tod anwesend, auf der anderen Seite des Totenflusses. Ich fühlte mich ihm nah wie einem Zuhause. Gleichzeitig erschien die Bedrohung im Äußeren durch meine Mutter und in mir erlebte ich einen archaischen Vernichtungswunsch. Dankbar spürte ich das Gehaltensein durch die begrenzenden Figuren, ein tief in mir schlummernder Hass konnte endlich da sein. Mit magischer Energie ließ ich diesen mütterlichen Aspekt in sich zusammen fallen. Endlich konnte ich selbst etwas machen, meine Wirksamkeit in der Vernichtung spüren und meine tief in mir schlummernde Kraft in der Begrenzung erleben. Im weiteren Verlauf der Struktur kam es zu einer Art Geburtserlebnis. Die ideale Mutter wiegte meinen Finger und damit auch mich so unendlich zart und liebevoll.

Auch in der zweiten Struktur ging es wieder um Vernichtung. Diesmal war ich ergriffen vom Impuls, mich selbst auszulöschen. Die Halt gebenden Figuren vermittelten mir in meinem Trancezustand irgendwie vage und mich doch im Innersten tief berührend das erste Mal das Gefühl lebenswert und auch liebenswert zu sein. Natürlich dürfte ich diese Erfahrung auch im Alltag immer wieder machen, sie blieb dabei jedoch merkwürdig fremd und hat mich nie wirklich berührt. Jetzt war es wirklich im tiefsten Inneren präsent. Die eingeführten idealen Eltern hatten es zunächst schwer. Ich konnte sie nur über viel Vernichtungshass, diesmal über meine Augen ausgedrückt, auf einem anderen Planeten erreichen und auch das nur, nachdem die Mutter meinem hassenden Blick standhalten konnte. So fand ich auch diesmal wieder zu einer Geburt und nahm mit unendlicher Dankbarkeit auf, wie mein idealer Vater, von der Mutter willkommen geheißen, dabei sein konnte.

Die dritte Struktur war buchstäblich die schwerste Geburt. Ich war in Auflösung. Dieses Gefühl hat mich mein ganzes Leben latent begleitet. Es war da und durfte wegen der damit verbundenen Todesangst doch nicht wirklich da sein. Jetzt war es wieder da. Nichts konnte mich erreichen. Die validierende Figur war nur ein Schema. Die angebotenen Ideen von Halt und Schutz passten nicht. Da, wo ich war, in der Gebärmutter, gab es keine Grenze und keinen Schutz. Alles kann in mich eindringen. Der Therapeut leitet mich, diesmal nicht auf die männlich-väterliche Ressource zurückzugreifen. Er bietet mir einen Kontrakt an, indem er die Bedrohung aushält und mich verpflichtet, eigenen Lebensimpulsen nachzugehen. Dankbar nehme ich dieses Angebot an und entdecke in mir, ein vages Leben, kann die Figuren an meiner Seite nun irgendwie annehmen. Mit dem Öffnen meiner Arme möchte ich mich in die Grenzenlosigkeit hinein auflösen. In der Begrenzung der haltenden Figuren spüre ich meinen Kern und lasse mich wie durch einen Geburtskanal in den Schoß der idealen Mutter gleiten. Ich fühle mich das erste Mal wirklich geboren und auf dieser Welt.

Im Nachwirken wird mir klar, es gibt kein äußeres, greifbares Trauma. Es ist viel früher. Meine Mutter hatte sich während der Schwangerschaft nichts mehr als ein Mädchen gewünscht. So war jeder Lebensimpuls gleichzeitig ein Nein zu mir als Jungen, das in mich eindringt und mich auflöst. Von außen betrachtet eigentlich eine eher unspektakuläre Gegebenheit - mit einem existenziellen Kern.

Was hat sich für mich durch diese Arbeit geändert?

Mein Gefühl zu leben und gleichzeitig nicht zu leben hat endlich einen konkreten Hintergrund bekommen. Die eingangs angesprochene existenzielle Krise durch den Verlust meines Sohnes kann ich nun auch im Inneren fassen. Sie steht in diesem Kontext für den Selbstverlust und die mütterliche Vernichtung. Auch die Beziehung zu meiner Partnerin sind neue Möglichkeiten entstanden. Erstmals kann ich tiefere Innigkeit und Hingabe spüren und mich mit Freude als Mann erleben. Jetzt möchte ich in weiteren Strukturen Themen aufgreifen, die in Strukturen von Teilnehmern schon berührt wurden. Sie können nun auf fruchtbaren Boden fallen.

Julia (26)

Es war ein langer und intensiver Weg, auf dem ich mal schnell, mal langsam, mal mit Begeisterung und manchmal auch mit Zurückhaltung ging. Ich bin dankbar, dass ich diesen

Weg eingeschlagen habe, denn ich habe gelernt, mich geliebt zu fühlen und angenommen zu werden, so wie ich bin.

Die Pesso-Therapie hat von mir gefordert, mich mit mir selbst auseinanderzusetzen. Es gab kein fertiges Rezept, das man in die Hand bekam. Es war wichtig, mich selbst besser kennen zulernen und anzufangen die Verantwortung für mich und mein Handeln zu übernehmen. Ich habe festgestellt, dass die eigene Entwicklung während der Therapie weder beschleunigt noch verlangsamt werden kann; sie ist individuell und jeder geht sie in seinem eigenen Tempo. Durch die Aktivierung des eigenen Piloten bekam ich ein Bewusstsein für mich und meine Bedürfnisse und Gefühle und konnte das Leben intensiver wahrnehmen.

Die Arbeit in der Gruppe hat mir die Möglichkeit eröffnet, einen Platz zu finden, an dem ich angenommen wurde, wertvoll war, aber mich auch in die Gruppe einbringen sollte. Ich profitierte sowohl von den positiven Bildern meiner eigenen Strukturen als auch von der intensiven Auseinandersetzung mit den Strukturen der anderen Gruppenmitglieder und den Rollen in die ich gewählt wurde. Häufig lieferten die Strukturen der Gruppenmitglieder Anregungen, um selbst einen weiteren Schritt zu wagen. Durch die positiven, körperlich spürbaren heilenden Gegenbilder konnte ich zulassen, meine Vergangenheit anzunehmen.

Susanne (46)

Offensichtlich habe ich als Kind gelernt, sehr auf mich selbst gestellt zu sein, wenig von anderen Menschen zu brauchen und ihnen auch wenig von meinem Innenleben Preis zu geben. Diese Erkenntnis habe ich durch die Pessoarbeit gewonnen. Ebenfalls erfahren habe ich, dass dies mit sich bringt, dass man – auch wenn man dann mal „mehr“ bekommen könnte – nicht so ohne weiteres in der Lage ist, dies auch zu nehmen.

Fasziniert hat mich, dass es mit dieser Form der therapeutischen Arbeit fast jedem Teilnehmer möglich gemacht wird, einen kleinen Schritt in eine neue Richtung zu tun. Und das in Form einer positiven Verstärkung! Wunderbar! Dies auch bei anderen zu beobachten, tut gut. Erstens zu sehen, dass manch ein anderer es auch nicht leichter hat mit dem Annehmen von Unterstützung; dann auch in den Rollen Potentiale des Selbst auszuprobieren/zu spielen, die in anderen Zusammenhängen kaum gelebt, erkannt oder gefordert werden.

Auch die eigene Weiterentwicklung von Therapiewochenende zu Wochenende zeigt einen schönen Prozess, auf den ich richtig stolz bin. Beim ersten Wochenende, an dem ich vor eineinhalb Jahren teilnahm, konnte ich nur eine Person zulassen, die sich unterstützend schräg hinter mich stellte. Sie durfte mich nicht berühren, ich wollte nichts von ihr hören und ich wollte sie auch nicht anschauen. In der Gruppe erlebte ich mich als Einzelgängerin. Ich wurde auch nur selten aufgefordert eine Rolle zu übernehmen.

Mein zweites Wochenende verlief ein halbes Jahr später (in dem ich weiter, wie schon vorher, therapeutische Einzelstunden hatte) schon ganz anders. Ich konnte meine idealen Eltern aufstellen, mich mit meinem Rücken an sie lehnen, ihnen meine Hand geben und sie sagen hören, dass sie mich wahrnehmen und sehen, wie ich bin. Ich werde nie mehr vergessen, wie wichtig mir das ist!

Ich habe mich außerdem sehr darüber gefreut, in der Gruppe für viele Teilnehmer die Rolle der idealen Mutter übernehmen zu dürfen. Ich wurde oft als starke und zugleich liebevolle Frau aufgestellt. Stark sieht man mich im normalen Leben gemeinhin auch. Aber gerade das Liebevolle entgeht vielen Menschen oder ich kann es weniger zeigen. Deshalb hat es mich sehr positiv berührt, diesen Aspekt in den Rollen für andere spielen zu können. Es bestärkt mich darin, dies auch wirklich stärker zu leben.

Das dritte Wochenende ein weiteres Dreivierteljahr später brachte mich noch einmal ein ganzes Stück mehr in Kontakt mit dem, was mich ausmacht. Ich habe erlebt, dass ich Schutz brauche, damit ich meine Ängste überhaupt soweit zulassen kann, dass ich sie tatsächlich spüren/wahrnehmen kann. Der Druck, den sowohl meine Mutter, als auch mein Ex-Mann auf mich ausgeübt haben, damit ich sie näher an mich heran lasse, nimmt mir die Luft zum Atmen. Ich kann zuerst einen idealen Vater und dann auch eine ideale Mutter zu mir holen, die ich dieses Mal auch anschauen kann. Es fällt mir unglaublich schwer, die Hand des idealen Vaters dahin zu führen, wo sie mir gut tut (oberhalb der Brust, wo ich das Asthma spüre). Noch schwerer fällt es mir, die ideale Mutter und Partnerin des idealen Vaters an ihn und mich heran zu lassen. Es braucht viel Zeit und viele Worte bis ich glauben kann, dass es der Frau wirklich gut geht und der ideale Vater wirklich gerne für sie da ist und sie glücklich ist. Doch dann schaffe ich es sogar, mich in den Schoß der beiden zu legen.

In dem ich das jetzt schreibe wird mir klar, dass diese Frauenrolle das Thema meiner nächsten Struktur sein wird. Die Disposition aus meiner Kindheit, alles selbst in die Hand zu nehmen, wird noch verstärkt durch mein berufliches Leben als Frau in einer Führungsposition. Ich möchte noch viel mehr zulassen und annehmen können, dass ein Mann

sich wirklich gerne darum bemüht, mich glücklich zu sehen. Mein Vertrauen darin, dass eine Beziehung sich wunderbar entwickeln kann, ohne dass ich alles „dirigiere“, ist wohl noch ausbaufähig. Die Arbeit dauert also an. Aber das empfinde ich heute nicht mehr als Last, sondern ich freue mich darauf, den nächsten Schritt zu gehen. Und in einer Rolle bin ich ihn beim dritten Wochenende sogar schon gegangen: Eine Teilnehmerin, die das Ziel formulierte, die Leidenschaft in ihr Leben zu bringen, stellt mich als ideale, leidenschaftliche Mutter auf. Ich habe das als großes Geschenk genommen. So eine leidenschaftliche Frau ist in meinen Augen immer beides: stark und verletzbar in ihren Gefühlen. Und das möchte ich im Leben sein.

Mia (33)

Außer einer Familienaufstellung hatte ich keine Vorerfahrungen mit anderen Therapieformen. Durch meinen Hausarzt wurde ich vor zwei Jahren auf die Pesso-Therapie aufmerksam. Seither habe ich an drei Strukturwochenenden teilgenommen, an welchen ich jeweils auch eine eigene Struktur entwickelt habe. Es kostete mich anfangs einiges an Überwindung, meine Sorgen und Anliegen vor der Gruppe zu erzählen und auch innerhalb der Arbeit an der Struktur darauf zu achten, was sich stimmig für mich anfühlt. Ich war sehr skeptisch, ob es tatsächlich möglich sei, negative Vorerfahrungen aus der Kindheit durch heilende Gegenbilder, welche man in der Gruppe wahrnehmen soll, zu ergänzen, und dadurch im täglichen Leben eine Veränderung zu bemerken. Vor allem auch, da ein Wochenende zwar sehr intensiv, aber aufs Jahr gesehen zeitlich eher kurz ist. Aber es hat sich gelohnt. Man weint, lacht, wird aggressiv, resigniert, ist erleichtert, glücklich, ja die gesamte Bandbreite der Gefühle kann innerhalb der Arbeit in der eigenen Struktur entdeckt werden, wobei man sich mit diesen Gefühlen nie allein gelassen vorfindet. Der Therapeut geht sehr einfühlsam und behutsam vor, man behält jederzeit die Kontrolle über die Entwicklung seiner Struktur. Es ist möglich, Schritt für Schritt zu sehen, ob sich die Entwicklung noch stimmig anfühlt, und man kann jederzeit „aussteigen“. Es ist erstaunlich, in welcher kurzer Zeit durch das Passform-Modell Mängel aus der Kindheit aufgedeckt und einem bewusst gemacht werden können. Aber auch das aktive bzw. passive Teilnehmen an anderen Strukturen in der Gruppe geht einem sehr nahe. Zum einen, weil auch das Unterstützen von anderen Personen eine Art von heilender Wirkung hat, zum anderen, weil man sich auch dadurch der eigenen Situa-

tion bewusst werden und positive Gegenbilder wahrnehmen kann. Ich habe auch oft das Gefühl, dass eine merkwürdig beruhigende „Aura“ im Gruppenraum durch die mitführenden Gruppenmitglieder entsteht, welche vielleicht die Intensität des Erlebens erst ermöglicht.

In meinem Leben hat sich seither vieles verändert. Ich kann negative Gefühle nun viel besser einordnen und bin ihnen nicht mehr hilflos ausgeliefert. Für meine Mitmenschen bin ich irgendwie „griffiger“ geworden, weil ich nicht mehr so oft unberechenbar und dadurch verletzend bin. Es haben mich auch Freunde auf diese Veränderung angesprochen. Aber auch meine Einstellung zu meiner Umwelt hat sich geändert. Ich bin jetzt viel interessierter und wacher, weil ich durch die Pessoarbeit gelernt habe, dass man sich auf Personen und Situationen einlassen und trotzdem seine Grenzen achten kann. Durch die Pessio-Therapie bekam ich eine Ahnung davon, was mir wirklich gefehlt hat. Wie als Schauspielerin in einem Film konnte ich bedrückende Szenen der Vergangenheit noch einmal mit Unterstützung des Therapeuten und der Gruppe in einem guten „Drehbuch“ erleben.

Zum ersten Mal in meinem Leben habe ich das Gefühl, wirklich dort angekommen zu sein und eine Vorstellung, wie mein Platz dort aussehen könnte.

Annette (46)

Die Erfahrung mit der Pessio-Therapie hat den unerbittlichen Sog meiner Vergangenheit weitgehend unterbrochen, ich bin näher in die Gegenwart und damit in die Realität gekommen. Durch die Arbeit mit „Pessio“ durfte ich viel Mitmenschlichkeit erfahren. Zum einen durch eine unglaubliche Vorgabe meiner Therapeuten, zum anderen durch die intensive Arbeit in Gruppen, in denen liebevolles und verständnisvolles Miteinander Voraussetzung sind und die Möglichkeit für inneres Heilen schaffen. Mir hat Pessio ein großes Geschenk bereitet, worüber ich sehr dankbar bin. Ich kann wirklich jedem wünschen, mit dieser Arbeit in Kontakt zu kommen.

Ina (47)

Nach vielen Jahren Gesprächstherapie, in denen ich immer wieder versucht habe gegen meine Ängste und Panikattacken anzugehen, blieb ein latentes Gefühl der Ohnmacht und Mutlosigkeit in meinem Innersten zurück. Für mich schien es eben keine Lösung zu geben. Ich musste eben damit leben. Ich hatte Vieles über mich gelernt und Ursachen verstanden, aber es war so, als ob zwischen Kopf und Gefühl keine Brücke gebaut werden konnte und somit war es mir auch nicht möglich in meinem Gefühl wirklich etwas zu verändern. Dann lernte ich die Pessowarbeit kennen. Als ich in meinem heilenden Gegenbild ganz konkret Rollenspieler als Menschen, so wie ich sie als Kind gebraucht hätte, an meiner Seite wahrnehmen konnte, war da zum ersten Mal ein Gefühl der Sicherheit und Ruhe. Zunächst war dieses Bild - wann immer ich es mir ins Gedächtnis rief, mit einem eigenartigen Gefühl von Fremdheit verbunden, bevor ich Sicherheit und Ruhe spüren konnte. Es war schließlich der Gedanke, der immer wieder fragte: "Ja, wie wäre es gewesen, wenn ich solche Menschen von Anfang an an meiner Seite gehabt hätte?", der dafür sorgte, dass sich die positiven Emotionen von Ruhe und Sicherheit manifestieren konnten. Je mehr ich mit diesen "idealen Eltern" an meiner Seite in Kontakt war, desto mehr nahm ich eine leise Freude wahr.

In einer meiner letzten Strukturen arbeitete ich mit "Holes in Roles". Als alle meine Ahnen mit Personen versorgt waren, die sie gebraucht hätten, sodass ich mich nicht mehr um sie kümmern musste, tat sich in diesem Augenblick buchstäblich ein Platz vor mir auf, der mir Raum zum Atmen und zum Bewegen ließ.

In diesem Moment sind Tonnen von Steinen von mir abgefallen. Dies war eine meiner tiefgreifendsten Erfahrungen. Es gelingt mir immer besser, diesen Platz zu nehmen, zu nutzen, ihn in mein Leben zu integrieren. Seither sind die Panikattacken fast ganz verschwunden und eine gewisse Leichtigkeit hält in mein Leben Einzug.

Angelika (57)

Mein jahrelang bestgehütetes Geheimnis war die Überzeugung, der psychisch kaputtesten Familie dieser Republik zu entstammen.

Ehe ich mit der Pessow-Therapie begann, habe ich diverse therapeutische Richtungen wie durchlaufen und auf den verschiedensten spirituell-esoterischen Gebieten nach Heilung

meiner Depressionen gesucht (Bachblüten, Reiki, Kinesiologie, Heilsteine usw.). Dies alles hatte und hat sicher seinen jeweils eigenen Stellenwert in meiner persönlichen Entwicklung, aber dabei ging es immer nur um mich als Einzelperson.

Dann habe ich die Pessso-Gruppentherapie entdeckt und mich nach einen sehr intensiven Einführungswochenende mehr als zwei Jahre lang regelmäßig alle 14 Tage mit einer Pessso-Gruppe getroffen. Das Besondere an dieser Therapieform liegt für mich in der Ergänzung des persönlichen Entwicklungsprozesses durch das Teilnehmendürfen an den Gesundungsprozessen der anderen Mitglieder, in der Erfahrung von geschenktem Vertrauen (also im Erleben der eigenen Vertrauens-Würdigkeit) und der Erfahrung des gefahrlosen Vertrauen-Könnens in einem geschützten Rahmen und einer liebevollen, geborgenen Atmosphäre. Dabei konnte ich aus den Strukturen der anderen Teilnehmer oft ebensoviel mitnehmen wie aus den Strukturen, die ich selbst durchgeführt habe. Mir sind die anderen Gruppenmitglieder (besonders mein Seelenbruder C.) während der zwei Jahre unserer Pessso-Gruppe sehr ans Herz gewachsen, sind sie nach und nach doch alle Mitglieder meiner „idealen Familie“ geworden.

Was meine reale Familie angeht, der ich mich durch meinen Umzug nach München mehr als anderthalb Jahrzehnte bewusst entzogen hatte, so ist unser Verhältnis seit meiner Rückkehr in die Heimat so entspannt, konfliktarm und „normal“ wie nie zuvor. Mir ist – nicht zuletzt durch die „Holes-in-Roles“-Strukturen – sehr deutlich bewusst geworden, dass auch sie nur Opfer von Opfern sind, daher konnte ich meine Schuldzuweisungen loslassen und Frieden schließen. Mit meinen Eltern, meinen Großeltern, meiner Schwester – und letztlich mit mir selbst.

Und noch etwas hat die Pessso-Gruppe, stets liebevoll und einfühlsam geleitet, geleistet: sie hat mir eine Perspektive geboten, dass meine so schrecklich schlimme und „kaputte“ Familie auch nicht schlimmer und kaputter ist als sehr, sehr viele Familien der Menschen um mich herum. Eine unglaublich entlastende Erfahrung.

Christine (64)

Bei meiner Psychoanalyse war wichtig, dass mir überhaupt jemand zugehört hat, die Selbstbetrachtung und der leise Beginn eines Gefühls von Gleichberechtigung als Mensch. In der Kunsttherapie entstanden völlig unbewusst, ausschließlich meinem Impuls folgend mit der liebevollen Anwesenheit der Therapeutin, große Reisen und auch Erkenntnisse.

Bei der Körperpsychotherapie (George Downing) konnte ich die Erfahrung der Analyse „ich bin wichtig und gut, wie ich bin“ vertiefen. Die therapeutische Beziehungsebene war für mich klarer als in der verbalen Therapie und das war sehr hilfreich. Durch Körperarbeit sind Veränderungen möglich. Und doch fühlte ich mich immer noch oft nah am Zerfließen, nicht ganz, nicht gut, ein wenig verlassen.

Seit der Pessoararbeit ist das Gefühl auseinanderzufließen völlig weg. Ich spüre körperlich ganz real, vor allem im Rücken, etwas, das sich anfangs wie eine schützende Hand oder Schale angefühlt hat, und jetzt immer mehr in mich eingeht und mir ein Gefühl von einem guten Ganzen gibt. Ich kann den Schutz und das „du bist in Ordnung“ der elterlichen Figuren und ihrer Erweiterung zusehends mit in die Welt nehmen. Auch im Intellektuellen befreit mich die Gewissheit der idealen elterlichen Figuren in meinem Rücken vom Schwanken zwischen Selbsterniedrigung und Abwehr. Aus dieser Sicherheit heraus kann ich ganz aus mir denken und handeln. Alles entwickelte sich zusehends auch nach Beendigung der Therapie. Bleibt mir noch die Entwicklung der Pilotin. Schwer war für mich, klein und hilflos, menschliche ideale Elternfiguren anstelle von Symbolen, vor allem das weibliche, zu akzeptieren.

In meinen Bildern, Tableaus, die ich mir immer wiederherhole, gibt es den Therapeuten, am Rande, wie bei einem Motivbild, der etwas wie ein Wächter bleibt.

Elke-Monika (39)

Die Pessio-Therapie war mein erste Erfahrung von therapeutischer Arbeit in einer Gruppe. (in Kombination mit Einzelstunden). Rückblickend kann ich nur meinem Erstaunen Ausdruck verleihen, wie viel Einfluss gerade die Gruppenarbeit auf meine Entwicklung hatte und noch hat. Besonders die Veränderung im Umgang mit Menschen und Situationen im Alltag ist für mich bemerkenswert. Der respektvolle, vorurteilsfreie, offene Umgang im Kontakt mit anderen, den ich in der Gruppenarbeit erfahren habe, steht hierbei für mich an vorderster Stelle. Aber auch ein neu entstandenes Grundvertrauen, dass auch mir dieser Respekt und achtsame Umgang entgegengebracht wird, ist für mich ganz deutlich.

Die Sicherheit im „Mich-Zumuten“ in der Gruppe und die Sicherheit des Raumes, die durch den Therapeuten immer wieder absolut glaubwürdig gewährleistet wurde, ist dabei von zentraler Bedeutung für mich gewesen und hat viele Türen geöffnet, die vorher verriegelt waren.

Nicht selten kommen mir Bilder meiner eigenen Strukturen, aber auch Bilder aus der Arbeit anderer Gruppenteilnehmer vor mein inneres Auge und verändern meine jeweilige Entscheidung in einer Situation bzw. machen eine klare, für mich stimmige Entscheidung überhaupt erst möglich. Hierbei ist die Stimme der erlaubnisgebenden Figur und die der validierenden Figur am deutlichsten. Aber auch die Stimme des Therapeuten, die sagt: „Prüfe, ob das so für Dich stimmt!“

Insgesamt isst im Laufe der Pesso-Therapie mehr Ruhe in mein Leben eingekehrt und eine größere Gelassenheit mir und anderen gegenüber. „Bleib im Kontakt!“ – mit dem Gegenüber und mit Dir selbst, das ist wohl der Satz, der für mich am meisten verändert hat. Das Erkennen, dass der Rückzug in Autarkie und damit in selbst verordnete Isolation Lebensenergien bremst und einfriert, und dass der lebendige Kontakt mit sich und anderen unerlässlich ist für die eigene spürbare Lebendigkeit und vitale Impulse hat für mich eine Schlüsselfunktion.

- Heilende Anti-Dots: Von allen meinen Strukturen sind mir die heilenden Gegenbilder voll gegenwärtig und sie scheinen immer noch ihre Wirkung zu tun. Sie sind verlässlich abrufbar und offensichtlich erfolgreich verankert. Sie beruhigen mich und schaffen „ein inneres Lächeln“, wenn ich an sie denke..

- Im Vergleich zu einer langjährigen Psychoanalyse ist für mich ganz klar erkennbar, dass sich durch die Pesso-Arbeit sehr konkrete Aspekte meines (Alltags-)Lebens in einem vergleichsweise kurzen Zeitraum positiv verändert haben. So z.B.

- das Erkennen eines Möglichkeitsraumes, wo vorher Ratlosigkeit oder das Gefühl von Unvermögen standen

*- ein deutlich gnädigerer Blick auf mich selbst und andere Menschen in meinem Umfeld
-größeres Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, Situationen zu meistern*

- ein ehrlicherer, aber auch versöhnlicherer Blick auf Vergangenes, Familie etc. Ruhens- und Loslassen-Können

- eine größere Fähigkeit zu Wertschätzung und glaubwürdiger Anerkennung

- Ich habe gelernt, im Umgang mit meinem eigenen Kind, gewohnte Muster zu überprüfen und ggf. zu ändern.

- deutlich positivere Grundeinstellung, größere Vertrauensfähigkeit.

Insgesamt bin ich sehr dankbar, dass ich – eigentlich zufällig – auf die Pesso-Arbeit gestoßen bin, und ich empfinde es immer noch als „Privileg“ bzw. großes Glück, dass ich mit den Teilnehmern dieser Gruppe und insbesondere mit diesem Pesso-Therapeuten diesen Weg gehen können.

Florian (63)

Schwere Krankheit und dadurch entstandene Panik, später meine Neugier hat mich zur Pessio-Therapie getrieben und langjähriger stetiger Erfolg hat dazu beigetragen, meine Krisen zu bewältigen. Dafür bin ich mehr als dankbar.

Auch eine andere Therapie vorher war stückweise erfolgreich. Die Möglichkeiten für verschiedenste heilende Gegenwelten durch Pessio aber schafften Voraussetzungen für meine Gesundung. Dabei haben mich begleitet Skepsis, Ungläubigkeit, wiederholtes Staunen und Zweifel, aber ich habe mich mehr kennen und verstehen gelernt. Beeindruckend und hilfreich waren erstaunliche Parallel-Erlebnisse und deren Bearbeitung in der Gruppe Großartig ist der abgeschiedene Ort dafür und der Schutz durch alle Teilnehmer.

Ich habe verstanden, in welchem Umfang ich ein Produkt auch der vorangegangenen Generationen bin. Die Vorstellung, „wie es sein hätte können, oder vielleicht sogar müssen“, hilft!

Johanna (41)

Für mich persönlich war es sehr hilfreich, dass ich von Anfang an über die grundlegenden Theorien und Wirkmechanismen dieser Art der Therapie informiert wurde so daß ich die intensiven Prozesse, die in mir und den anderen Gruppenteilnehmern abliefen sehr viel bewußter erleben und einordnen konnte.

Während des Microtrackings habe ich immer wieder mit Erstaunen festgestellt wie sehr wir in unserem täglichen Fühlen, Denken und Handeln von alten Erlebnissen und Mustern geprägt und gelenkt werden. Im Laufe der Pessio-Strukturarbeit wurden mir diese Zusammenhänge klarer und ich konnte verschiedene Kapitel meiner Geschichte aufblättern, wiedererleben und bearbeiten. Tief und sehr nachhaltig berührt hat mich die Arbeit mit heilenden Gegenbildern (symbolisch oder mit Rollenspielern) welche in mir Schritt für Schritt einen Heilungsprozeß in Gang gesetzt haben der sowohl die alten negativen und traumatischen Erfahrungen in den Hintergrund treten ließ als auch Platz schaffen konnte für neue Möglichkeiten, Realitäten und Kräfte. Im Verlauf der Therapie wurden mir die in mir ablaufenden Prozesse im Alltag sehr viel bewußter; dadurch war es mir mehr und mehr möglich meine Beziehungen im hier und jetzt nicht mehr so sehr mit alten negativen Erwartungen und Gefühlen zu überfrachten.

Ich wagte es also mit der Zeit aus meinem omnipotenten Luftschloß herabzusteigen und voller Erstaunen einzutauchen in ein lebendiges und nährendes Beziehungsgeschehen.

Peter (48)

Metamorphose - von der Raupe zu bunten Schmetterling - oder wie mein zweites Leben begann

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

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

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

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

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

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

Meine Angst vor guten Ratschlägen und vor Verletzungen war grenzenlos. Der Leidensdruck hielt mich trotzdem auf der Spur – ich hatte mittlerweile soviel Vertrauen gewon-

nen, dass ich mich dann doch für die Gruppe meldete. Im März 2002 erschien ich zum ersten Wochenend-Workshop.

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

Der Therapeut erklärte die neue Methode – Pessso-Therapie hatte ich noch nie gehört. Dann fragte er, ob jemand anfangen möchte, aber niemand meldete sich. Ich begriff sofort, allen anderen geht es auch so wie mir – ich bin nicht allein mit meiner Angst und ich verstand jetzt die angespannten Gesichter. Mein getreuer Begleiter, der Leidensdruck gab mir eine Tritt, wenn auch noch etwas ungeschliffen, hatte er sich doch zu einem guten Pfadfinder entwickelt, der mir sagen konnte was gut für mich ist und was ich tun wollte und so meldete ich mich. So machte ich mit vollen Hosen, die erste Struktur an diesem Wochenende.

I did it. Yeah !

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

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

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

Niemand hat mir je gesagt was ich tun soll. Ich konnte die traumatischen Erfahrungen der Kindheit bearbeiten. Ich konnte heilende Gegenbilder aufnehmen. Diese heilenden Gegenbilder wirken dann in Gegenwart hinein. Sie machen neue Optionen möglich, auf das was in der Gegenwart passiert anders als bisher zu reagieren.

Mit der Trennung kam noch mehr Freude in mein Leben. Ich dachte schon ich hätte es geschafft. Aber es gab noch einige reaktionäre Anteile in mir. Meine gesamte geistige Struktur war auf Leiden und Pflichterfüllung hin ausgerichtet. Diese Muster waren sehr mächtig und zerrten an mir. Ich entwickelte einen heftigen Zwang, ich traute mich nicht mehr über die Strasse zu gehen. Aber auch das gehört inzwischen der Vergangenheit an. Ohne Medikamente konnte ich die wesentlichen Traumata meiner Kindheit bearbeiten und so auch den Zwang überwinden.

Insgesamt habe ich fünf Jahre intensive Pessoararbeit gemacht. Sowohl beruflich als privat ist bei mir die Lebensfreude eingelehrt. Leiden und Pflicht haben eine völlig andere Bedeutung bekommen. So macht mir das Leben Spaß. Inzwischen habe ich eine neue Ausbildung gemacht und arbeite als Coach und Mediator. Ich unterstütze Menschen dabei ihre Selbstbestimmung zu leben. All diese Entwicklungen habe ich meiner Entschlossenheit zu verdanken, mich nicht durch meine traumatischen Kindheitserfahrungen determinieren zu lassen.

Mein Dank gilt dem kompetenten und liebevollen Therapeuten, der mich unterstützte meinen eigenen Weg und meine eigenen Antworten zu finden. Last but not least ist es aber auch die einzigartige Methode die Al Pessa und seine Frau entwickelt haben, die solch gute Ergebnisse ermöglicht. Hier wird systemische Aufstellung mit Körperarbeit verbunden – eine gelungene Synthese, die die Entwicklung von Menschen ausgezeichnet unterstützt. Zum Schluss noch etwas, was mich manchmal traurig stimmt. Die Trauer um das ungeliebte Leben oder anders, ich würde mir wünschen, ich hätte mich viel früher getraut, mit der Pessoararbeit zu beginnen.

Irina (42)

Ich habe im Herbst 04 zunächst eine Einzeltherapie angefangen und bin dann später in eine Pessogruppe eingestiegen. Ich möchte an dieser Stelle überlegen, was sich in der ganzen Zeit für mich verändert hat.

Der Anlass für die Einzeltherapie war eine schwierige Lebenssituation. Meine Tochter war zu ihrem Freund ausgezogen, meine Partnerschaft bewegte sich von einer Krise zur

nächsten, eine berufliche Veränderung verunsicherte mich stark. Ich fühlte mich in jeder Hinsicht überfordert und den Anforderungen des Lebens nicht mehr gewachsen. Eine Situation habe ich exemplarisch vor Augen, wenn ich an diese Zeit denke. Ich saß zuhause an meinem Computer und wollte etwas erledigen, und spürte eine tiefe Schwäche und eine unglaubliche Ermüdung. Meine Aufgabe wäre fast zu Ende gewesen, ich war nur noch einen Mausklick davon entfernt. Und dann hatte ich das Gefühl, dass dies einfach nicht möglich war. Dieser eine Mausklick war nicht mehr möglich. Wenn ich für mich den Begriff Depression erklären möchte, dann ist meine persönliche Erklärung ‚der eine Mausklick ist schon zuviel.

Dabei bin ich mir nicht einmal sicher, ob ich wirklich eine Depression im klassischen Sinne hatte. Alles Mögliche konnten mich zum Weinen bringen: stimmungsvolle Lieder in der Kirche, ein Bild von einem kleinen Kind, etwas Schönes, etwas Trauriges... Es war, als wäre ich auf einmal überempfindlich geworden und viel zu durchlässig für die Außenwelt. Dabei bin ich immer eine Kämpferin gewesen und nicht so leicht aus der Bahn zu werfen. Auch von innen kamen viele Empfindungen auf mich zu, die schwer auszuhalten waren. Erinnerungen an meine Kindheit, die ich längst verdrängt hatte. Eine Wut und Traurigkeit über meinen Vater, der sich nicht gut um uns Kinder gekümmert hatte, eine Traurigkeit und Wut über meine Mutter, die schwach gewesen ist. Ein schlechtes Gewissen über diese Gedanken und Gefühle. Ein Ärger über mich selber, dass ich überhaupt an dieses alte Zeug denke, dass schon so lange her ist. Ein Ärger über mich, dass ich nicht stark genug war, das alles wegzuschieben, aufzuhalten und zu stoppen.

Für mich alleine konnte ich damit ganz gut umgehen. In meiner beruflichen Weiterbildung war ich jedoch in einer Selbsterfahrungsgruppe, in der diese Themen über Monate bearbeitet wurden. Ich durchlebte in der Gruppe diese Gefühle noch intensiver, und schließlich war es nicht mehr möglich das Ganze zu ignorieren. Ich musste mich diesen Themen stellen, wenn ich die Ausbildung weitermachen wollte.

Als ich dann mit der Pessio-Therapie anfang, war ich zunächst sehr erstaunt über die Vorgehensweise. ‚Heilsame Gegenbilder‘ zu finden, erschien mir in der ersten Zeit als eine absurde Vorstellung. Nicht dass ich es prinzipiell abgelehnt hätte, nur es passte so gar nicht in meine Vorstellung von stark über den Dingen zu stehen und alles selber schaffen zu müssen. Es schien mir fast eine Beleidigung für meine Kompetenz und meine Fähigkeiten. Ich hatte mir Therapie als Training vorgestellt besser mit den Problemen umgehen zu lernen. Auch war ich in gewisser Hinsicht stolz, trotz meinen Problemen und äußerst schwierigen Familienumständen einigermaßen erfolgreich im Leben zu stehen. Wenn ich

von meiner Chaosfamilie erzählte, dann wollte ich das hinreichend gewürdigt wissen. Ein heilsames Gegenbild konnte ich noch nicht recht zulassen. Anfangs war es mir sehr wichtig viel zu erzählen und eine Resonanz bei meinem Therapeuten zu spüren.

In der Gruppe verbrachte ich bisher drei Wochenenden. Der Kontakt zu den anderen Teilnehmern war mir sehr wertvoll. In der Einzelstunde wurden die Personen der Struktur durch Gegenstände repräsentiert. In der Gruppe waren dies reale Personen. Es war in vielen Strukturen so wohltuend eine Zeugenfigur dabeizuhaben, die gesagt hat ‚ich verstehe dich‘ oder ‚du darfst das fühlen‘. Es war für mich immer wichtig der Person in die Augen zu sehen und zu spüren, das ist jetzt echt und wird wirklich so gesagt und gefühlt.

Strukturen, die sich bei mir eingeprägt haben:

1. Schutz

Am zweiten Wochenende waren wir bei der letzten Struktur eines Teilnehmers angelangt, als bei mir ein altes Thema hoch kam. Es ging um einen unberechenbaren Vater und mit einem Mal kamen sehr intensive Gefühle hoch. Ich hatte ungeheuer mit Tränen zu kämpfen und konnte das Ganze nicht mehr steuern. In der anschließenden Auswertung habe ich nur noch verzweifelt geweint. Leonhard hat die Situation wunderbar gesteuert. Ich weiß noch, dass er durch die ganze Verzweiflung und den Schmerz hindurch ‚meine Pilotin‘ aktiviert hat. Die vernünftige und handlungsfähige Person, die auch in dem Schmerz noch da war. Dann hat er eine Struktur aufgebaut, in der es darum ging, dass ich als Kind sehr notwendig den Schutz vor einem gewalttätigen Vater gebraucht hätte. Der Schutz wurde repräsentiert durch die Männer des Kurses, die sich vor den gewalttätigen Aspekt meines Vaters stellen und mich davor schützten, Gewalt zu erleiden. Dieses Bild ist mir heute noch so klar vor Augen und stellt für mich innerlich eine Stütze und einen Halt dar. Diese Männer, die kraftvoll und gemeinsam vor mir stehen, ist für mich beruhigend und bereichernd. Es macht mich stolz, dass ich es wert bin beschützt zu werden. Erst später fiel mir auf, wie oft ich mich im Alltag bedroht gefühlt habe und wie oft ich in Panik geriet. Es fiel mir erst auf, als dieses Gefühl von Bedrohung weg war, denn vorher hatte es leider völlig natürlich zu mir dazugehört.

2. Ein liebendes Elternpaar

Ich weiß nicht mehr genau, wie wir zu dieser Struktur gekommen sind. Ich weiß nur noch, dass der Endpunkt ein liebendes Ehepaar war, meine Eltern. Meine Eltern, die gut miteinander verbunden sind, und die sich gegenseitig anschauen, dann wieder mich anschauen, und die mir ein Gefühl von Geborgenheit, Verbundenheit und Wertschätzung vermitteln. Ein Gefühl, das mir oft abging, in der Beziehung zu mir selbst. Ich fühle mich oft von zwei unterschiedlichen Tendenzen zerrissen. Gehen oder bleiben? Reden oder stillsein?

Ernstsein oder Lachen? Durch diese Struktur habe ich erfahren, dass dies mit meinen Eltern zu tun hat, und mit den Polaritäten, die Vater und Mutter verkörpern. Meine realen Eltern sind sehr unterschiedlich und haben sich jahrelang gegenseitig abgewertet und bekämpft. Genau dies ist bei mir selber passiert, wenn sich diese unterschiedlichen Seiten von mir nicht einigen konnten und ich mit mir selber uneins war. Ein Bild von innig verbundenen, sehr unterschiedlichen Elternteilen hat etwas sehr tröstliches und heilsames für mich, wenn ich merke, wie ich mit mir selber im Streit bin und kein gutes Haar an mir lasse.

3. Gut aufgehoben sein

Eine Struktur, die aus dem Gefühl heraus entstand, als ich in einer Einzelsitzung irgendwie emotional ‚den Boden unter den Füßen verloren hatte‘. Dies kam so: zuerst erzählte ich, wie müde ich sei, weil ich eine sehr anstrengende Woche hinter mir hatte. Als Leonhard sehr nett darauf einging, wechselte ich schnell das Thema. Es kamen der Zweifel, die Scham, das Argumentieren blitzschnell aufeinander. Es war wie, als ob das Gefühl kurz entgleist wäre und holterdipolter alles durcheinandergewirbelt wird (ein Zustand, den ich gut kenne). Leonhard fragte, wo denn die Müdigkeit geblieben sei, und ob wir dahin zurückkehren sollen? Das fand ich irgendwie erstaunlich. Da fiel mir plötzlich auch auf, wie ich im Alltag oft den Faden verliere und auf einmal gar nicht mehr weiß wie ich denn dahingelangt bin, wo ich auf einmal bin. Die Möglichkeit an den Ausgangspunkt, die Müdigkeit, zurückgehen erschien mir erstaunlich und plausibel. Ob ich mich ausruhen möchte, wurde ich gefragt? Bei einer Mutter, die mich einfach so liebevoll aufnimmt? Ja, das war schon ein Angebot. Es schien mir fast unverschämt soviel annehmen zu wollen. Ich wurde auf ein riesiges Kissen gebettet, das jede erdenkliche Form annimmt und fand mich in der Rolle eines kleinen Kindes wieder, das sich bei seiner Mutter ausruht, die Zeit hat, das Kind annimmt, es tröstet, und von dem Kind keinerlei Gegenleistung verlangt. Die das Kind in Freiheit kommen und gehen lässt. Dieses Gefühl war wie im Ozean zu schaukeln und alles zu haben und alles zu bekommen, was man braucht.

Resumee:

Jetzt im Herbst 04 kann ich auf 3 Jahre Therapie zurückblicken. Was hat sich alles verändert? Es ist nicht nur, dass ich diese schwierige Lebensphase gut überstanden habe, es geht mir in vieler Hinsicht besser als in den Zeiten davor. Ich fühle mich im Umgang mit Menschen freier, aber zugleich auch verbundener. Meinen Vater, den ich 20 Jahre nicht mehr gesehen habe, habe ich im Frühjahr besucht, und wir haben als erwachsenen Menschen miteinander geredet. Ich sehe die Ehe meiner Eltern inzwischen differenzierter. Mein Vater ist nicht der Täter und die Mutter das Opfer, sondern beide sind wohl Men-

schen, die sich auf ungesunde Weise gegenseitig ergänzt haben. Ich muss ihnen aber dafür keine Vorwürfe mehr machen. Ich bin die meiste Zeit mit mir selber zufriedener und muss nicht mehr andauernd perfektionistisch an mir herumkritisieren. Ich habe mich beruflich weiterentwickelt, außerdem habe ich mir einen Lebenstraum erfüllt und habe angefangen zu malen. Ich kann nicht beschreiben, was es mir für eine selbstvergessene Freude bereitet einfach nur Farbe auf einer Leinwand zu verteilen. Eine Partnerschaft, in der ich viel von meinem inneren emotionalen Chaos ausgelebt habe, ist zu Ende gegangen und ich lerne gerade für mich zu leben. Mit meiner Tochter verbindet mich ein inniges und gutes Verhältnis. Ich habe in der Pessotherapie sehr viel über mich selber erfahren, meine eigenen Reaktionen, die ja oft so blitzschnell und automatisch ablaufen. Sich dieser Reaktionen bewusst zu werden und diese durch heilsame Gegenbilder verändern zu lassen ist eine erstaunliche und gute Erfahrung.

Larissa (45)

Meine Ängste und Unsicherheiten in Gruppen und davor, mich in ihnen zu zeigen, waren ein wesentlicher Grund für meine Entscheidung, in eine Pesso-Therapiegruppe zu gehen. Dort konnte ich bald die Gruppe als "Schutzraum" kennen lernen – eine überwältigende neue Erfahrung! Der Schutz des Einzelnen wurde durch die absolut sichere und respektvolle Atmosphäre sowohl von Seiten des Therapeuten wie auch untereinander gewährleistet. Die Pesso-Therapie erzeugt in sich eine so wertschätzende Stimmung, dass nur wenige Regeln nötig sind, um dies zu stützen. Diese Sicherheit war und ist für mich von größter Bedeutung.

Die Erfahrung, nichts tun, wissen oder können zu müssen, sondern von Anfang an in einer Struktur alle Gefühle da sein lassen zu dürfen, wie sie sind und damit gesehen und anerkannt zu werden, war unendlich entlastend. Weder gepuscht noch bevormundet zu werden, sondern letztlich den Prozess selbst steuern zu können, aber nicht alleine gelassen zu werden mit allem, half Vertrauen in andere, mich und diese Therapieform zu entwickeln.

Nach und nach konnte ich meinen verdrängten und verborgenen Gefühlen von Scham, Unsicherheit, Verletzlichkeit, Minderwertigkeit, Trauer, Schmerz, aber auch Wut, Zorn, Hass und Ekel begegnen und sie fühlen. Der Einsatz der "Zeugenfigur" hatte dabei für mich große Bedeutung. Eine so schmerzlich vermisste Figur sah plötzlich all das Elend, das früher niemand wahrgenommen hatte.

Sehr wichtig war auch die Möglichkeit, all die inneren Botschaften und Überzeugungen, Schutzstrategien und widerstreitenden verinnerlichten Anteile durch die Technik der "Stimmen" in den Raum zu holen. So wurden sie immer klarer und halfen, das Innere zu sortieren. Diese "Stimmen" unterstützen auch, das Vertrauen in die eigene Wahrnehmung wieder zu lernen. Denn auch ohne konkret vorhandene Erinnerung an Situationen waren sie als "Stimmung" in der Luft der Kindheit herumgeistert und wurden endlich benannt. Die Möglichkeit, mit starken Gefühlen nicht alleingelassen zu sein, sondern eine positive "Unterstützungsfigur" neben mir zu haben, ließ mich erfahren, dass tiefe und starke Gefühle mich nicht überwältigen mussten und half mir, zunehmend Vertrauen zu entwickeln, dass alles, was in mir ist, für mich und andere handhabbar und nichts Schlechtes oder zu viel ist.

Die Möglichkeit, die wichtigen Bezugspersonen aus der eigenen Geschichte in negative und positive Aspekte "aufzuteilen", half mir dabei, die Schuldgefühle, die Probleme der Loyalität und das Chaos im Inneren, das durch die Ambivalenz entstand, zu lösen oder mildern.

Durch das zunehmende gefahrlose Wahrnehmen der eigenen Gefühle und Gedanken und die Erfahrung, wie berechtigt die eigenen Bedürfnisse nach Angenommen-Sein, Wertschätzung, Schutz, Unterstützung u. a. waren, half mir, auch im Alltag meine Bedürfnisse immer klarer wahrzunehmen, von Ersatzbedürfnissen zu unterscheiden, mein Suchtverhalten abzubauen und für die Erfüllung meiner Bedürfnisse die Verantwortung zu übernehmen und mir entsprechende Menschen zu "suchen" sowie einen entsprechenden Lebensstil zu entwickeln. Der Prozess ist in Gang gekommen und hält wohl ein Leben lang an.

Für mich waren lange Jahre die Erfahrungen auf der körperlichen Ebene mit realen Menschen in der Gruppe sehr wichtig, bevor ich mich dann in der Einzeltherapie auf die Arbeit mit Symbolen oder imaginären "Idealen Eltern" einlassen konnte. Als Kind lebte ich zu sehr in meiner Phantasie, in Märchen oder selbst erfundenen Geschichten als Zufluchtsort für meine Bedürfnisse, Ängste, Nöte, Sehnsüchte. Hätte ich die Erfahrungen auf der körperlichen Ebene nicht gemacht, wäre ich für die Arbeit mit den inneren Bildern nicht offen gewesen, da dies dann nur wie eine Reinszenierung der früheren Ersatz-Phantasie-Welt gewesen wäre.

Von großer Bedeutung war für mich auch das Kennenlernen "positiver Begrenzung". Zunächst unvorstellbar, da Begrenzung in der Kindheit und Jugend überwiegend destruktiv und restriktiv erlebt wurde, machte ich die Erfahrung von gutem Gehaltensein und Si-

cherheit durch positive Begrenzung. Und dass ich nur dann all meine Kraft in vollem Umfang gefahrlos für mich und andere erleben kann.

Zu regredieren und mich auch körperlich als Baby oder Kleinkind zu fühlen, und wie es sich angefühlt hätte, wenn ideal mit mir umgegangen worden wäre, war und ist immer wieder faszinierend. Die Verbindung zu den frühen Lebensaltern hat etwas sehr sehr Heilendes. Auch das Vertrauen, dass alles Wissen, was ich gebraucht hätte und auch heute brauche, in mir liegt, ist in seiner Bedeutung für mein heutiges Leben immens.

Da die "Idealen Eltern" so oft erlebt worden sind, sind sie heute auch ohne Rollenspieler abrufbar, sozusagen als verinnerlichte Instanzen, die im Außen vorgestellt werden können.

Das grundsätzlich und von Natur aus vorhandene Recht auf die ganz natürlich vorhandenen kindlichen Bedürfnisse und deren Erfüllung half mir sehr, mehr Selbstwertgefühl zu entwickeln. Gleichzeitig wurde immer klarer, dass keine Mutter und kein Vater so "ideal" sein konnten, diese Unvollkommenheit aber zum Menschsein gehört und auch mir eigen ist. Und dass die eigene Heilung tatsächlich außerhalb des Familiensystems stattfinden kann.

Die anderen Gruppenteilnehmer in ihrem Menschsein und ihrer Individualität mit ihrer jeweils eigenen Geschichte zu erleben, berührte mich oft sehr und anfangs "saugte" es mich regelrecht in die einzelnen Schicksale und Gefühle der Anderen hinein. Oft rührten die Strukturen eigene Themen an und halfen, leichteren Zugang dazu zu bekommen. Je mehr Wunden sich in mir geschlossen haben, desto weniger zog es mich in die Geschichten der Anderen hinein, was auch entlastend war. Die Ähnlichkeiten in den Erfahrungen und Empfindungen schafften jedoch auch eine starke Verbindung zu anderen und machten Mut, sich auch außerhalb der Gruppe Menschen zu öffnen und auf tiefe Kontakte mehr einzulassen.

Unterschiede zu anderen Arbeitsweisen:

Im Vergleich zur "Voice Dialogue" Methode, mit der ich auch sehr gute und wichtige Erfahrungen gemacht habe, sind bei Pesso die Figuren immer außerhalb meiner Selbst, so dass eine Interaktion möglich ist. Sie sind also keine Teile von mir, die ich hinterher wieder integrieren und um die ich mich aus dem bewussten Ich kümmern muss. Dies finde ich sehr entlastend und es herrscht keine Verwirrung.

Im Vergleich zur "Arbeit mit dem Inneren Kind", die für mich auch wichtig war und mit der ich auch sehr gute Erfahrungen gemacht habe, gibt es das Problem bei Pesso nicht: bei der Arbeit mit dem Inneren Kind bin wieder ICH diejenige, die sich um alles kümmern

und die Ideale Mutter für das eigene Innere Kind sein muss – im Endeffekt fühlt es sich wieder wie eine Selbst-Be-Elterung an und ich kam manchmal absolut in die Überforderungssituation, mir diese Ideale Mutter zu sein. Daneben hat mich das gleichzeitig Mutter und Kind sein manchmal sehr verwirrt.

Zusammenfassend kann ich sagen, dass ich durch meine langjährigen Erfahrungen mit der Pesso-Therapie und den durch sie in Gang gesetzten Prozess überhaupt mehr in's Leben hineingegangen bin und mehr Vertrauen zu mir, anderen, der Welt und dem Leben entwickelt habe. Meine Zuversicht, das Durchhaltevermögen und die Frustrationstoleranz sind wesentlich gewachsen, der Größenwahn und Perfektionismus sind kleiner geworden. Ich fühle mich seelisch gesünder und kompletter, menschlicher. Die tiefen dunklen Löcher von früher sind selten geworden. Falle ich doch einmal wieder hinein, sind sie weniger tief und viel leichter wieder zu verlassen. Ich bin glücklicher. Genährter. Mehr ich selbst. Und meine Kontakte sind gesund und unterstützend. Oft bin ich voller Lebensfreude und tiefer Dankbarkeit.