

„Einführung in Pessso-Therapie (PBSP®)“

**Theorie und Praxis der Pessso-Therapie in der Arbeit
mit Gruppen**

Hochgrat Klinik

Wolfsried 108, 88167 Stiefenhofen bei Oberstaufen

Donnerstag 06.06.2019: 13.00 – 17.15

Grundlegende Entwicklungsbedürfnisse: Beginn unserer Entwicklung – uranfänglicher „Platz“

➤ Platz:

▪ „ein guter früher Platz....“

Bedeutung für unser erwachsenes Sein:

- Verbundenheit (Grundprinzip von Liebe)
- Lebenssinn (im Sinne von Zugehörigkeit)
- Daseinsberechtigung (ich darf sein)
- aber auch konkret: „Mein Platz ist sicher“
- „Ich darf mir Platz nehmen für mich und mein Sein“

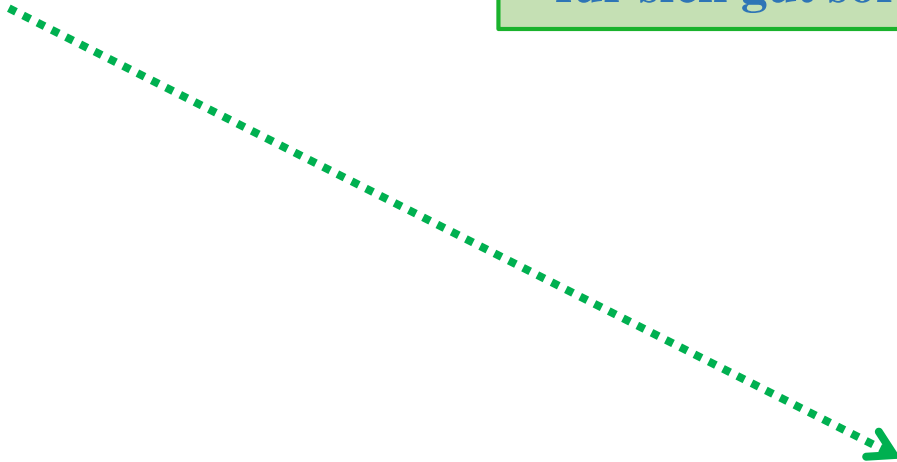


Grundlegende Entwicklungsbedürfnisse : „Nahrung“

➤ Platz:

➤ Nahrung:

▪ „ein guter Beginn...“



Bedeutung für unser erwachsenes Sein:

- satt im konkreten wie übertragenen Sinne
- zufrieden, sich in guter Weise voll fühlen
- symbolisch: Gefühl von innerer Zufriedenheit
- gut genährtes Selbstwertgefühl
- sich des eigenen Werts bewusst sein
- für sich gut sorgen, sich selbst nähren können



Grundlegende Entwicklungsbedürfnisse : „Unterstützung“

➤ Platz:

➤ Nahrung:

➤ Unterstützung:

▪ „das fühlt sich gut und sicher an....“

Bedeutung für unser erwachsenes Sein:

- körperliche Stabilität u. sichere Bewegungsfähigkeit
- Vertrauen in eigene Fähigkeiten
- Mut schwierige Dinge anzupacken
- vertrauensvoll auf die Lösung schwieriger Aufgaben blicken
- gute intrinsische Leistungsmotivation usw.



Grundlegende Entwicklungsbedürfnisse : „Schutz“

➤ Platz:

➤ Nahrung:

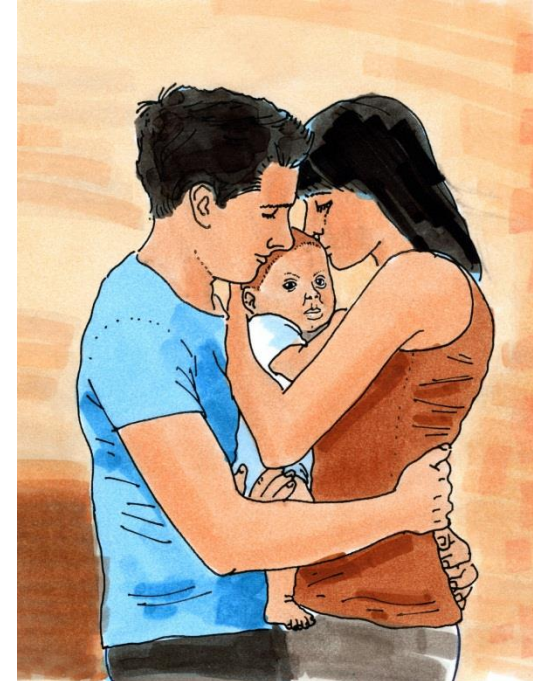
➤ Unterstützung:

➤ Schutz:

▪ „da kann ich entspannen und loslassen....“

Bedeutung für unser erwachsenes Sein:

- Gefühl von Geborgenheit und Sicherheit
- Loslassen sich entspannen können
- Geschützt fühlen u. sich schützen können
- Für sich eintreten können



Grundlegende Entwicklungsbedürfnisse : „Gute Begrenzung“ (Beispiel Wut)

➤ Platz:

➤ Nahrung:

➤ Unterstützung:

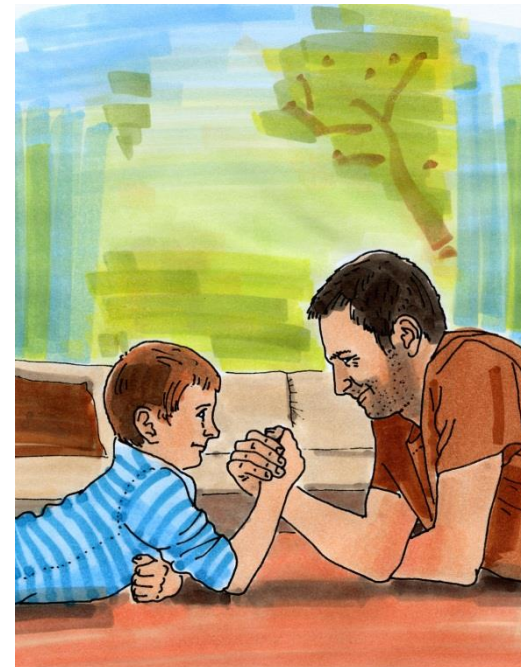
➤ Schutz:

➤ Grenzen:

▪ „mal sehen, ob der mit meiner Kraft umgehen kann...?“

Bedeutung für unser erwachsenes Sein:

- Grundüberzeugung, dass Wut begrenzt und ungefährlich ist
- realistische Einschätzung der eigenen Kräfte wie auch Grenzen
- Fähigkeit sich wehren zu können, Konfliktfähigkeit
- Achtung eigener Grenzen wie auch die Anderer
- Anderen Grenzen setzen zu können
- gute Integration von Kraft (Wut) wie auch Sexualität usw.



Wie entsteht Autonomie?

Phase 1: unmittelbare Körperliche Ebene:

Speicherung der damit verbundenen körperlich-emotionalen Interaktionserfahrungen

Phase 2: sprachlich symbolische Ebene:

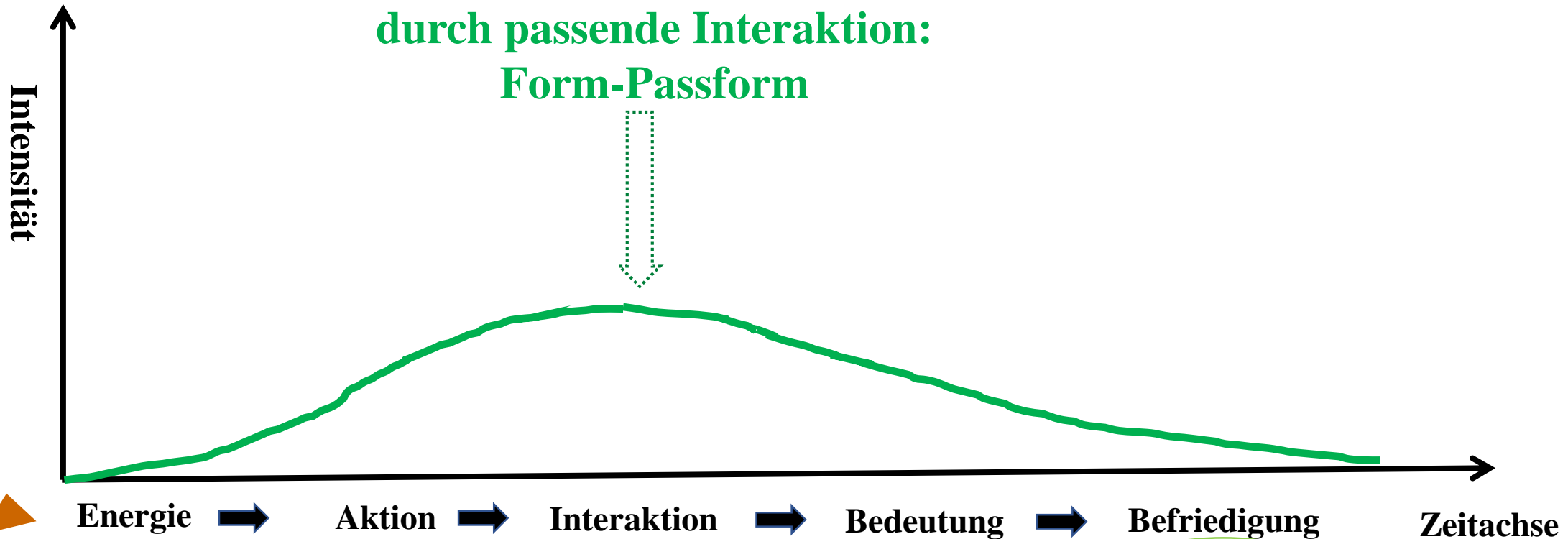
Körperliche Erfahrung + stimmige Codierung über Sprache:
führt zu Verknüpfung von körperlich-emotionaler Erfahrung und der semantischen Bedeutung
der begleitenden Worte

Phase 3: Autonomie:

Gute Selbstversorgung setzt ausreichende Erfahrungen des versorgt worden seins voraus:
Reaktivierung und Rückgriff auf die erlebten inneren Erfahrungen

Die Sequenz des Werdens - Form-Passform als Grundlage der Endlichkeit von Bedürfnissen: am Beispiel eines hungrigen Säugling

**Bedürfnisbefriedigung
durch passende Interaktion:
Form-Passform**



hungriger
Säugling

Unruhe, sucht
Brustwarze

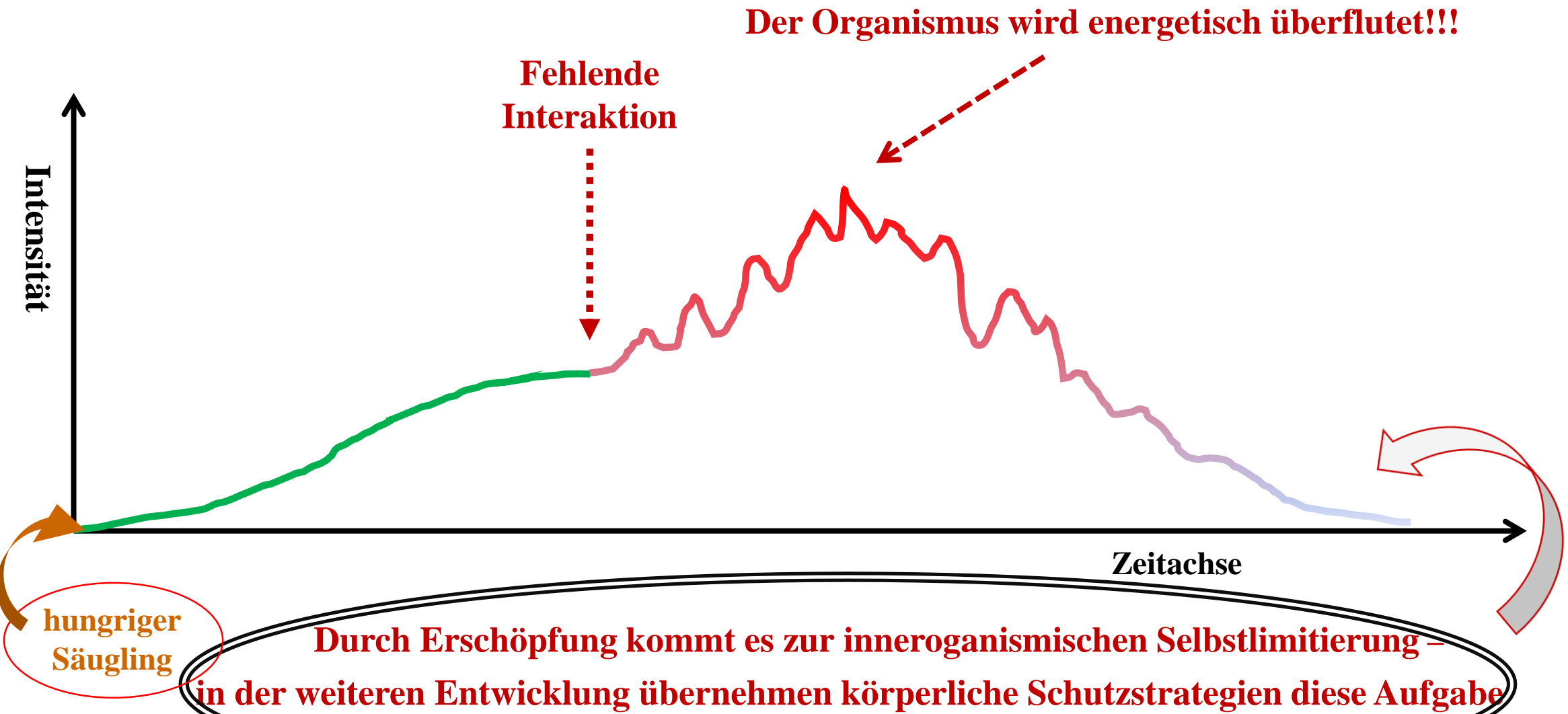
Stillende
Mutter

Nahrung

Säugling ist satt u.
kommt zur Ruhe

Gute Begrenzung der dem Bedürfnis zugrundeliegenden physiologischen Energie

Dysfunktionale Interaktionsmuster: Fehlende Interaktion in der frühen Entwicklung - die Notwendigkeit von Selbstlimitierung



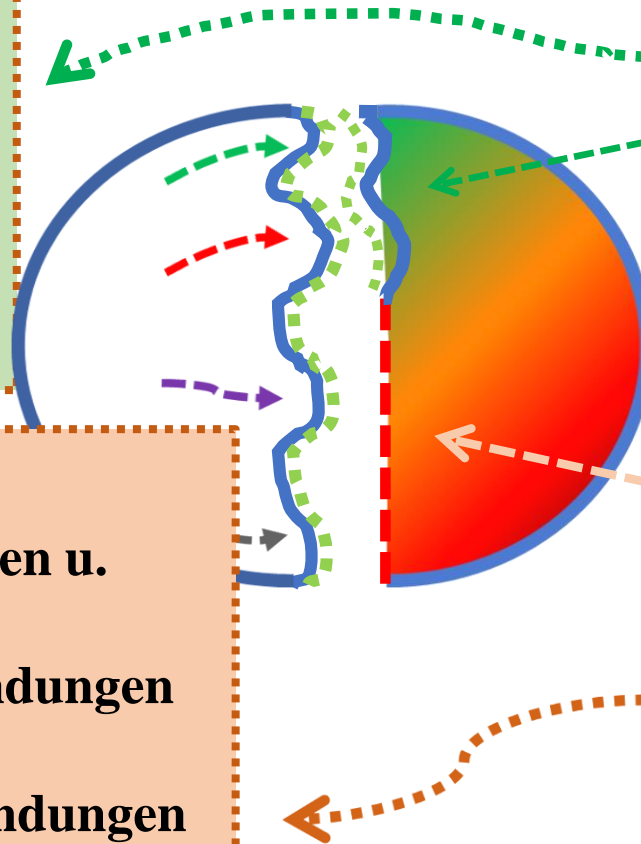
Dysfunktionale Interaktionsmuster: grundlegende Defizite und ihre Folgen

Auswirkungen beim Kind:

- fühlt sich in diesen Bedürfnissen gesehen
- durch stimmige Befriedigung werden diese als endlich erlebt
- und können als erlaubt ins Selbst integriert werden

Folgen für das Kind:

- fühlt sich nicht gesehen, alleine gelassen u. ausgeliefert
- wird von der Intensität seiner Empfindungen u. Gefühle überflutet
- Erlebt die damit verbundenen Empfindungen als bedrohlich
- Ausbau von Selbstschutz- u. Kontrollmuster
- Tendenzen zu resignativ-depressiven Reaktionsmustern



Interaktion der Eltern:

- sehen das Kind in diesen Gefühlen u. Bedürfnissen
- Befriedigen sie durch stimmige Reaktionen

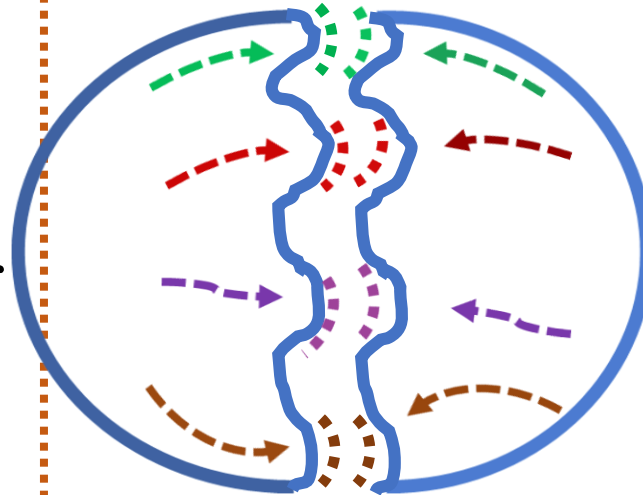
Dysfunktionale Muster der Eltern:

- nehmen diese Gefühlen u. Bedürfnissen nicht wahr
- sind emotional oder körperlich nicht präsent
- wenden sich ab u. lassen das Kind damit allein

Die Integration von Gefühlen in unserer Entwicklung: Form-Passform als Grundlage „erlaubter Gefühle“

Kind:

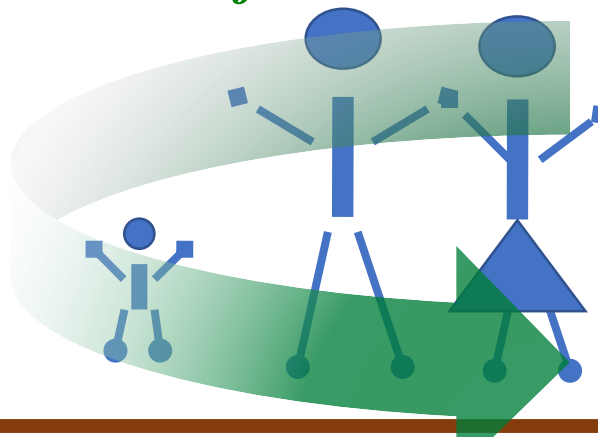
- Symbolisierung für den kindlichen Organismus
- Gefühle aktualisieren sich als körperliche Energie
- Ihre Form aktualisiert sich an der Oberfläche des Körpers
- Werden damit sichtbar im Ausdruck



Eltern:

- Symbolisierung für den Organismus der Eltern
- Nehmen das Kind in seinem Gefühlsausdruck wahr
- Ihre stimmige Reaktion findet sich im Ausdruck
- Bieten damit die stimmige Interaktion für das Kind

Form-Passform-Modell



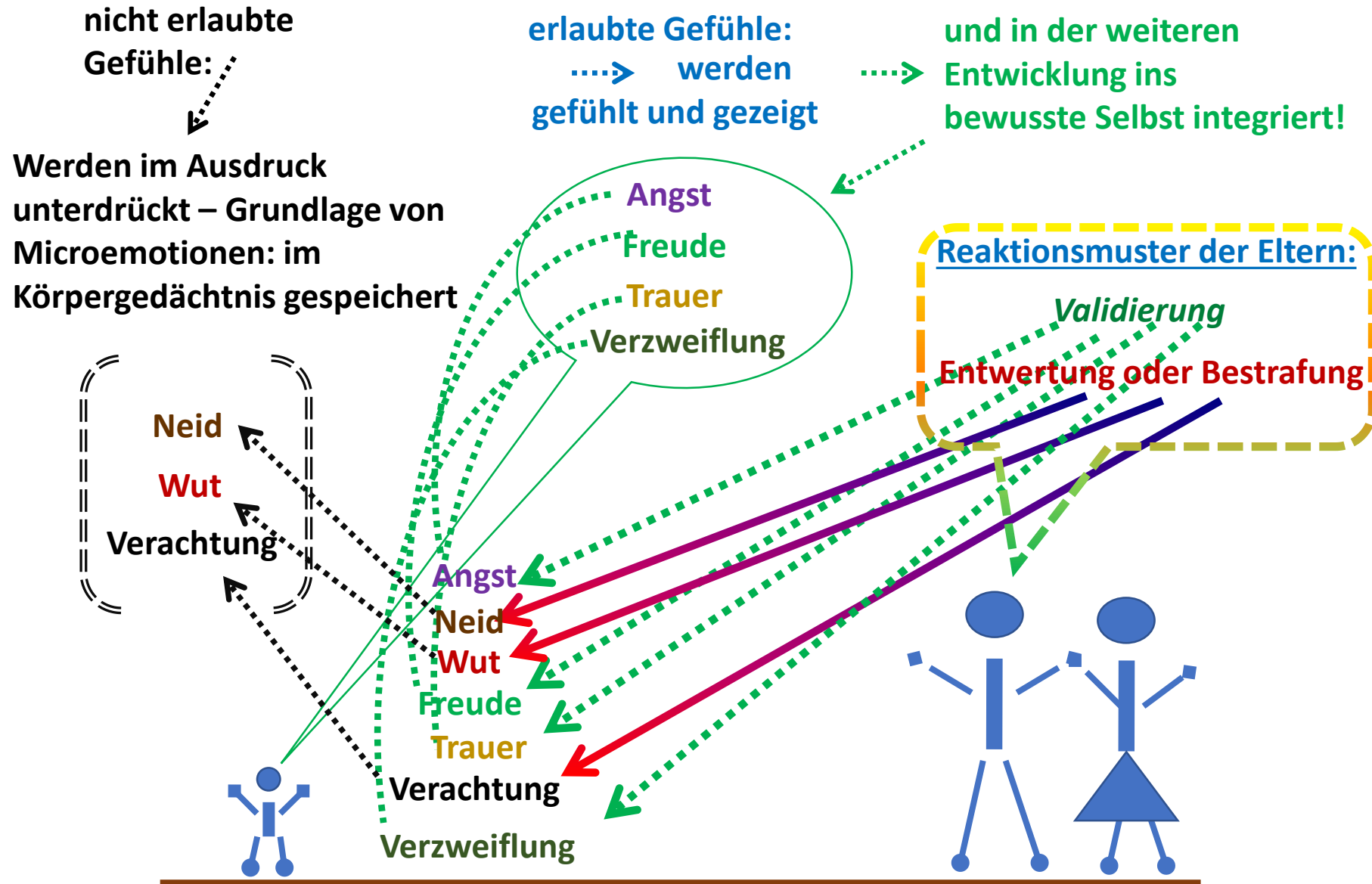
Gefühle des Kindes:

- Freude
- Angst
- Trauer
- Wut

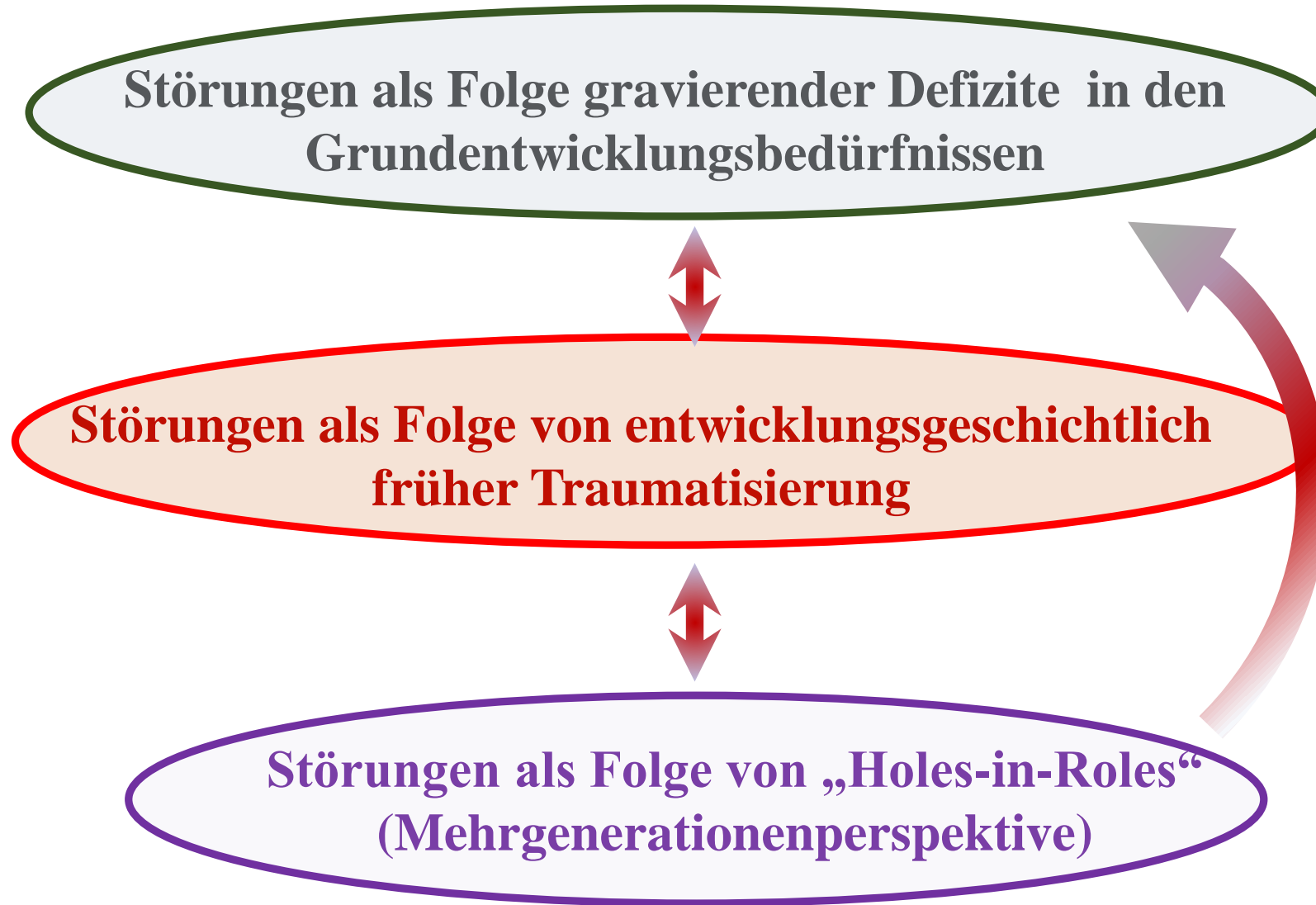
Stimmige Reaktion:

- ❖ Anteilnahme
- ❖ Halt und Schutz
- ❖ Trost
- ❖ Anerkennung u gute Begrenzung

Integrierte vs. nicht integrierte Gefühle

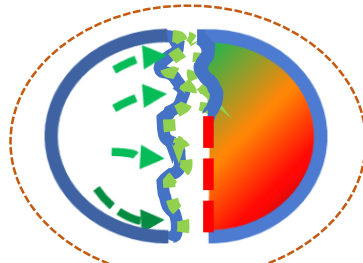


Störungen aus der Sicht der Pesso-Therapie (PBSP)

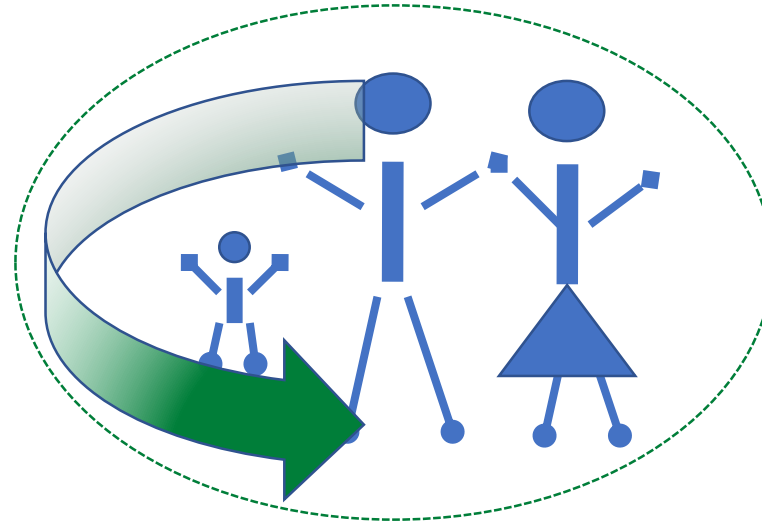


Defizite: Therapeutische Hauptstrategie

Trauer: erinnert sich an das, was gefehlt hat



Das Konzept „Idealer Eltern“ (Form-Passform-Eltern)



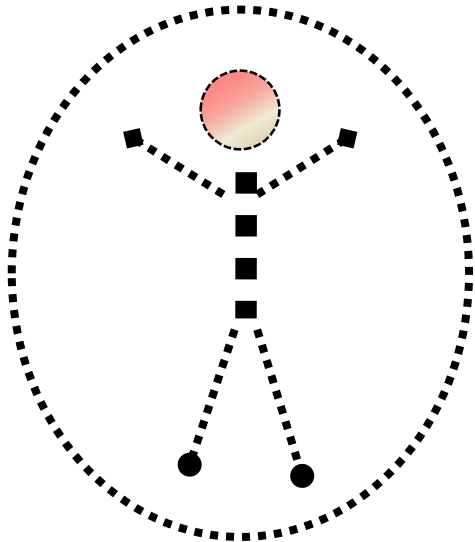
Klient

Therapeut

1. **Sieht den Klienten in seinen schmerzhaften Erinnerungen**
2. **Microtracking: Benennung der Emotion im auslösenden Kontext**
3. **entwirft dazu ein heilendes Gegenbild stimmiger Interaktion (positive Umkehrung)**
4. **Überprüft die Stimmigkeit mit dem Klienten**
5. **Verankerung und Transfer**

Grundüberzeugung von Omnipotenz bei lerngeschichtlich frühem Trauma

Größenselbst: Autonomie als Selbstschutz



- **Massive Ängste vor:**
 - **Bedrohung von außen (Schutzlosigkeit)**
 - **Bedrohung von innen (Überflutung)**
- **Beziehungsangebote werden als bedrohlich eingestuft**
- **Tiefes Misstrauen gegenüber Nähe**
- **Verachtung von Bedürftigkeit, Fehlern und Schwächen**
- **Stolz niemanden zu brauchen**
- **Hohe Leistungsansprüche, Perfektionismus**
- **Polarisierung der inneren Wertewelt (Macht/Ohnmacht; Sieg/Niederlage; usw.)**
- **Instabiles Selbst**

Überlebensstrategie:
Autonomie um jeden
Preis!!!

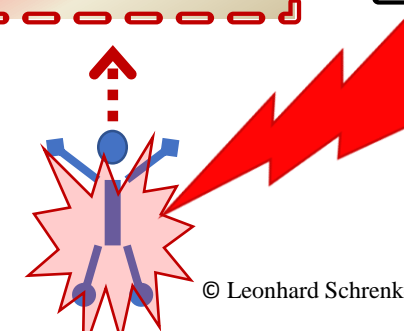
➤ **Bedürftigkeit**
➤ **Nähe**
➤ **Verbundenheit**
werden als
bedrohlich erlebt

Angst vor Nähe,
intensiven
Gefühlen u.
Kontrollverlust

Entwickelt
machtvolle
Kontrollstra-
tegien bis zur
Abspaltung

Bedrohliche
Überflutungs-
zustände:
Panik

Kind erlebt wiederholt
schädigende
Grenzüberschreitung

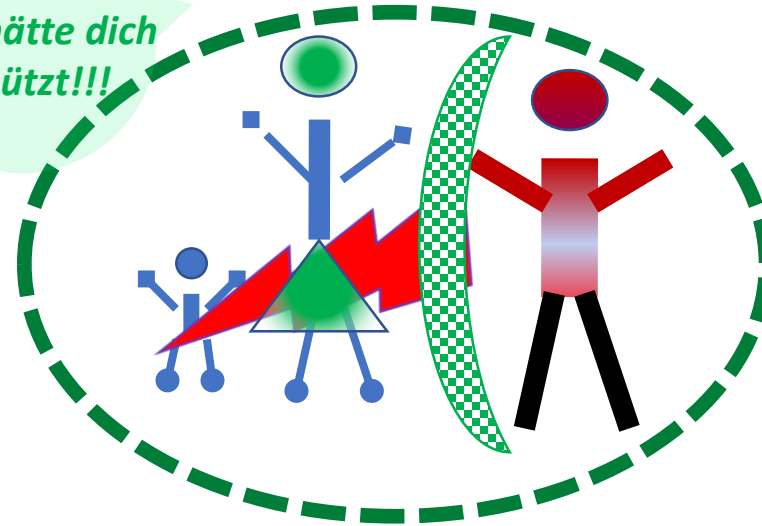


Entwicklungsgeschichtlich frühe Traumatisierung: Notwendiger Schutz als 1. therapeutischer Schritt

**Angst/Panik: Aspekte
traumatischer Erinnerungen
tauchen auf**



*„Ich hätte dich
geschützt!!!“*



Klient

Therapeut

**Sieht die traumatischen Signale im
Körper und Fühlen des Klienten:**

- 1. Entwirft mit Klienten ein Bild
von Schutz als Passform**
- 2. Stimmige verbale Aussage der
schützenden Figur**
- 3. Klient verankert die neue
Geschichte in die Kindheit**
- 4. Microtracking der Gefühle**

Die Grundüberzeugung von Omnipotenz bei Holes in Roles

- **Massive Ängste vor eigener Bedürftigkeit:**
 - **Bedrohung von innen (Überflutung)**
- **Perfekter Helfer der Bedürftigen**
- **Begegnet nahen Beziehungsangeboten mit Misstrauen**
- **Stolz niemanden zu brauchen**
- **Hohe Leistungsansprüche, Perfektionismus**
- **Polarisierung der inneren Wertewelt (Macht/Ohnmacht; Sieg/Niederlage; usw.)**
- **Instabiles Selbst**

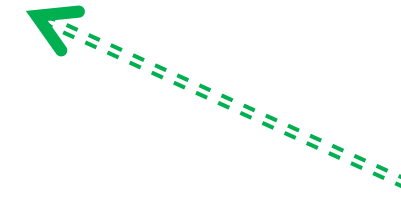
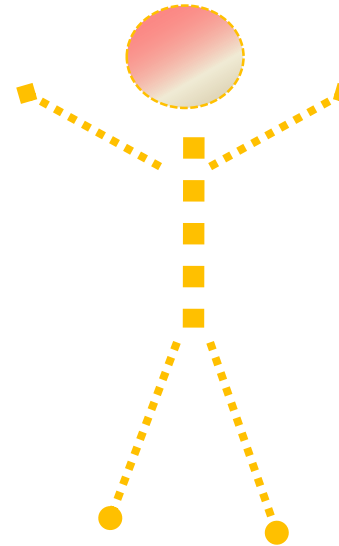
Überlebensstrategie:
Verschließen der Öffnung, selbst etwas zu brauchen + Aufblähung der Empathiefähigkeit

Erlebt tiefe Gefühle von Scham bezüglich der eigenen Bedürftigkeit + Mitgefühl mit den bedürftigen Eltern

Es wird von seiner eigenen Bedürftigkeit überflutet

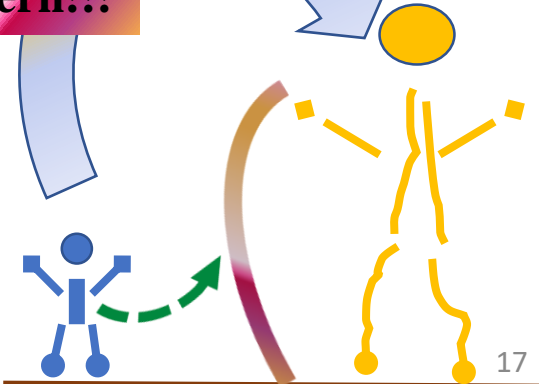
Kind spürt die Unfähigkeit der Eltern, für seine Bedürftigkeit da zu sein

Einzigartiges Größenselbst als Helfer der Bedürftigen



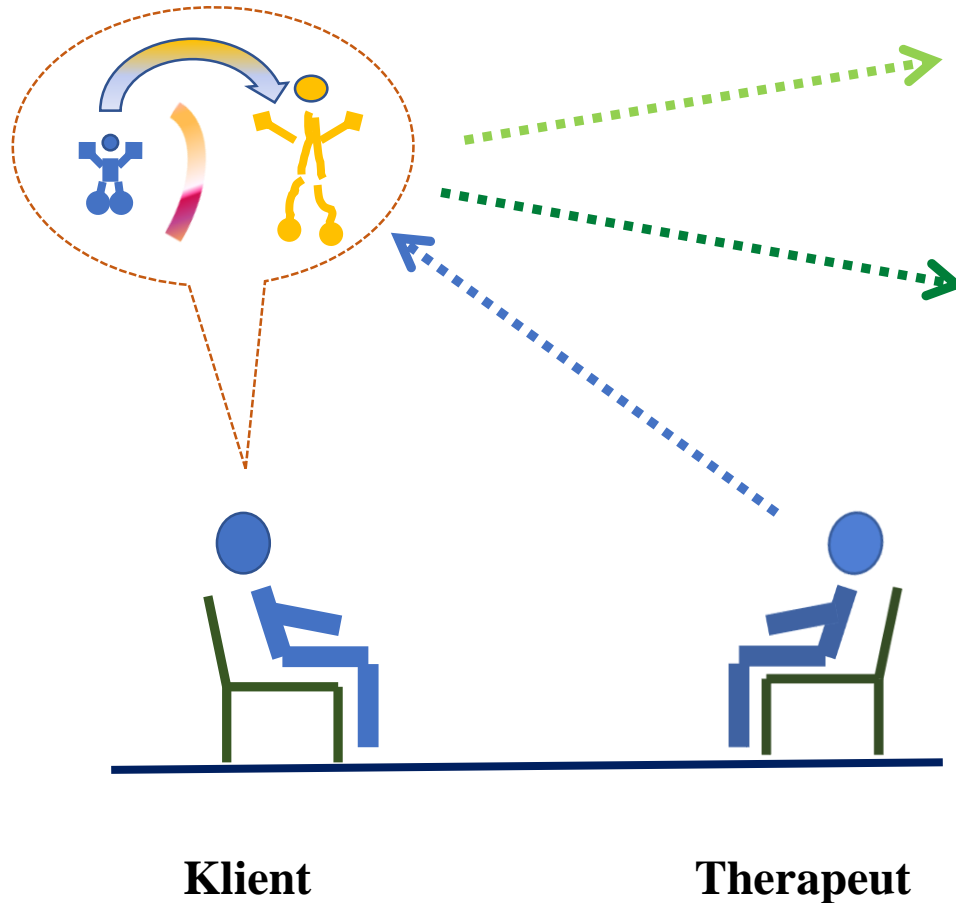
„Du bist der Einzige, der mich versteht!!!“

Ich muss mich darum kümmern!!!



„Holes in Roles“: Therapeutische Strategien

**Klient kann nichts nehmen
(Mitgefühl des Kindes mit
bedürftigen Bezugspersonen)**



**Exploriert die Holes in Roles Szenen in der
Geschichte des Klienten:**

1. **Entwirft heilende Gegenbilder zur
Versorgung bedürftiger Bezugspersonen**
2. **Heilende Gegenbilder für Klienten als
Kind: Integration von dem was gefehlt hat**

Ablauf einer Struktur in der Pesso-Therapie (PBSP)

Gegenwart

Positive Hilfsfiguren
(z.B. Kontaktfigur)

Zeuge/Zeugin
aktiviert den „Piloten“



Klient/in

Therapeut/in

Wahre Szene
(Old Map)

Neue Perspektive
(New Map)

Platzhalter



biografisches
Gedächtnis

Historische Szene

Integration




neue
Geschichte

Heilende neue Erfahrung
(Antidot)

Ideale Eltern
(„Passform-Eltern“)

Prinzip der positiven Umkehrung

Vergangenheit

- 
1. Defizit → Heilende neue Erfahrung (Antidot) für Klient/in als Kind
- 
2. Trauma → Validierung, Schutz und Grenzen für traumatische Erfahrung danach erst heilende neue Erfahrung für Klient/in als Kind
- 
3. Holes in Roles → zuerst entlastende neue Geschichte für „Holes in Roles“ danach erst heilende neue Erfahrung für Klient/in als Kind