

Einführung in die Pesso-Psychotherapie – Original Internationales Curriculum

**übersetzt und © von Barbara Fischer-Bartelmann
International Certified PBSP® Senior Trainer**

1. Warum eine körperorientierte Psychotherapie?

Neueste Forschungsergebnisse sowohl über Emotionen, Gedächtnis und Hirnfunktionen wie auch über die Folgen körperlicher und sexueller Traumatisierung weisen darauf hin, dass sich psychologische Störungen im Leben sowohl als mentale Repräsentationen als auch als Körpererfahrungen, Körperempfindungen und motorisches Verhalten manifestieren. Dies erklärt das wachsende Interesse von Klienten und Therapeuten an solchen Behandlungsformen, die die Informationen des Körpers in einer professionellen und methodischen Weise einbeziehen (Damasio 1999, van der Kolk 1996).

Viele psychologische Probleme können als Folge der mangelhaften Befriedigung von Entwicklungsbedürfnissen in der frühen Kindheit verstanden werden. Das Bedürfnis nach Nahrung, Unterstützung, Schutz, Begrenzung und nach dem Gefühl, einen Platz in der Welt zu haben, muss sowohl konkret als auch symbolisch in der richtigen Altersstufe und im Rahmen der richtigen Verwandtschaftsbeziehung erfüllt werden, in angemessenen Interaktionen, die zum Bedürfnis eine "Passform" bieten. Bleiben diese Interaktionen aus, kann das Kind nicht ausreichend zu seinem wahren erwachsenen Selbst heranreifen, da es auf drei Ebenen unter schädigenden Folgen leidet: biologisch, psychologisch und existenziell. Das Ziel der Psychotherapie sollte es sein, den Menschen dabei zu helfen, wieder zu entdecken und zu verwirklichen, wer sie wirklich sind, ihr Bewusstsein zu erweitern, ihrem Körper als verlässlicher Informationsquelle zu vertrauen, ihre Emotionen in sicherer Umgebung auszudrücken - und darüber hinaus mit positiven Erwartungen in ihr weiteres Leben zu blicken, indem sie sich auf alternative neue, leiblich-seelisch verankerte Erinnerungsbilder von befriedigenden Interaktionen stützen können. All dies erfordert eine gründlich ausformulierte körperorientierte Psychotherapie.

2. Warum Pesso-Therapie (Pesso Boyden System Psychomotor PBSP)?

Pesso Boyden System Psychomotor (Pesso-Therapie) integriert Prinzipien psychodynamischer, kognitiv-verhaltenstherapeutischer und systemorientierter Ansätze mit einer klientenzentrierten Haltung in eine Gesamtphilosophie. Diese umfassende Methode wird untermauert von den neuesten Forschungsergebnissen zur psychologischen und körperlichen menschlichen Entwicklung. Sie ermöglicht es den Klienten, ihrem Bedürfnis nach Erfüllung alter Sehnsüchte aus Entbehrungen in ihrer psychologischen Entwicklung nachzukommen. Informationen und Erfahrungen aus Geist und Körper werden unter Anwendung wohl definierter Prinzipien und Techniken genutzt

und dem Klienten in einer Weise angeboten, die ihm durchgehend die Steuerung des therapeutischen Prozesses ermöglicht.

Albert Pessa und Diane Boyden-Pessa haben Pessa Boyden System Psychomotor (Pessa-Therapie) seit 1961 entwickelt. Ihr integrierter Ansatz erwächst teils aus ihrer Erfahrung als Tänzer, Tanzlehrer und Choreographen, teils aus ihrem umfassenden Wissen über psychodynamisches Arbeiten. Während ihrer Arbeit mit professionellen Tänzern entdeckten sie, dass deren Unfähigkeit zur Ausführung bestimmter Ausdrucksbewegungen häufig mit unterdrückten Emotionen in ihrer Lebensgeschichte zusammenhing. Die Entwicklung therapeutischer Übungen, die diesen Tänzern den bewussteren Umgang mit diesen Emotionen ermöglichen sollte, war der Beginn einer neuen Form der Psychotherapie.

Die Methode wurde in der Arbeit mit psychiatrischen Patienten am McLean Hospital und dem Veterans Administration Hospital in Boston weiterentwickelt. Nach 15 Jahren Erfahrung sowohl mit therapeutischen Gruppen als auch mit Workshops für professionelle Helfer hat sich Albert Pessa seit 1977 vor allem der Ausbildung von Psychotherapeuten in den USA und Europa gewidmet. Zusätzlich zu Ausbildungsprogrammen in acht Staaten der USA bietet Albert Pessa zusammen mit Dr. Liesbeth de Boer, Dr. Tjeerd Jongasma, and Dr. habil. Lowijs Perquin Ausbildungskurse in der Schweiz, Deutschland, den Niederlanden, Norwegen, Dänemark und der Tschechei an.

3. Wie funktioniert Pessa-Therapie (Pessa Boyden System Psychomotor PBSP)?

Übungen

Zur Vorbereitung der Klienten gibt es eine Serie von Übungen, die ihnen helfen, sensorisch-motorische und emotionale Informationen wahrzunehmen. Körperliche Beschwerden und Symptome werden von entfremdeten Phänomenen zu wertvollen Informationsquellen. Die Übungen befördern den Gruppenzusammenhalt, indem sie sowohl individuellen Unterschieden Raum geben als auch ein Bewusstsein für universell menschliche Bedürfnisse schaffen. Das einzigartige Übungsformat bestärkt die Hoffnung, dass Veränderung möglich ist. Die Gruppenmitglieder werden darauf vorbereitet, "Akkommodation" auszuführen, eine für die Pessa-Therapie charakteristische Form der Rollenübernahme. Die Technik der "Polarisierung", in der verschiedene Akkommodatoren getrennt negative und positive Aspekte derselben historischen Person darstellen, hilft bei der Entwirrung von Ambivalenz-Konflikten. Die Methode bietet Klienten eine einzigartige Gelegenheit, ein breites Spektrum an Gefühlen von tiefster Trauer zu unbändigem Hass in einem sicheren begrenzenden symbolischen Kontext zu durchleben.

Strukturen

Eine Struktur ist eine individuelle therapeutische Arbeit im Kontext einer Gruppe, die unter Mitwirkung und mit Unterstützung der anderen Gruppenmitglieder stattfindet. Der Therapeut hilft dem Klienten, indem er empathisch auf affektiven Ausdruck, Körperzustände, verbale Äußerungen, zentrale Glaubenssätze und verinnerlichte Ver- und Gebote achtet und diese Informationen dem Bewusstsein des Klienten zugänglich macht. Der innere geistig-körperliche Zustand, der "innere Bildschirm", wird im Außen mit Hilfe der

Gruppenmitglieder abgebildet, die als Akkommodatoren in klar definierten Rollen beispielsweise verbotene innere Stimmen oder unterstützende Funktionen darstellen. Diese äußere Bühne, die in der Arena des Gruppenraumes erzeugt wird, erleichtert die emotionale Reaktivierung unerledigter Konflikte aus den frühen lebensgeschichtlichen Entwicklungsphasen. Der tatsächliche Ausdruck der Körperempfindungen in Interaktion mit Rollenspielern, die historische Figuren darstellen, hilft dem Klienten, stagnierte Emotionen zu prozessieren und über unerfüllte Bedürfnisse und traumatische Erlebnisse zu trauern. Zusätzlich achtet der Therapeut auf die proaktiven Bemühungen des Klienten, diejenigen Erfahrungen herzustellen, die zur Heilung notwendig wären. Der Klient entwirft die "Choreographie" derjenigen Gruppenmitglieder, die die Rolle der ersehnten fürsorglichen Figuren übernehmen. Sie bieten alternative symbolische Interaktionen, die ein Gegengewicht zu den historischen Ereignissen darstellen. Obwohl diese korrigierende Erfahrung in der Gegenwart stattfindet, wird sie so erfahren und als Erinnerungsbild gespeichert, als ob sie tatsächlich in der Vergangenheit stattgefunden hätte. Aus diesen befriedigenden symbolischen Interaktionen - dem "Antidot" - integriert der Klient neue sensorisch-motorische, kinästhetische und auditiv-visuelle Erinnerungen, die in Assoziation mit den ursprünglichen Eindrücken gespeichert werden. Die Verfügbarkeit dieser alternativen synthetischen Erinnerungen erzeugt realistischere Perspektiven des Selbst und anderer Menschen und fördert hoffnungsvollere Erwartungen und Verhaltensweisen, was im gegenwärtigen Leben zu mehr Wohlbefinden, Befriedigung, Bedeutungsgehalt und Verbundenheit führt.

4. Für wen ist Pesso-Therapie geeignet?

- für jeden, der in seinem Leben mehr Wohlbefinden, Befriedigung, Bedeutungsgehalt und Verbundenheit finden möchte.
- für jeden, der Interesse daran hat, die eigenen persönlichen Ressourcen zu entdecken und sein Potential und sein Spektrum an interpersonalen Talenten zu erweitern..
- für Menschen, die den Zusammenhang zwischen Körper und Seele tiefer verstehen wollen..
- für Menschen, die zu Rationalisierung, Somatisierung und Abspaltung von Gefühlen und Emotionen neigen..
- für Klienten, die sich in einer rein verbalen Therapie nicht ausreichend aufgehoben fühlen..
- für Klienten, die unter den Folgen von elterlichem Verlust oder Vernachlässigung leiden und für die das sichere therapeutische Klima und die Achtsamkeit im Umgang mit Grenzen besonders wichtig ist..
- für Klienten, die körperlich oder sexuell traumatisiert worden sind und eine sichere therapeutische Methode suchen, die in vorsichtiger Weise den Körper einbezieht und unter beständiger Achtung der Autonomie des Klienten und ohne jeden Druck besonderen Wert auf den Ausdruck von Emotionen und auf die Ich-Integration legt..

Voraussetzung für die Arbeit mit PBSP ist die Fähigkeit, zwischen symbolischer Erfahrung und Realität zu unterscheiden.

5. Wer kann am ersten Ausbildungsjahr teilnehmen?

Wenn Sie den Wunsch haben, Ihr psychotherapeutisches Repertoire zu erweitern, indem Sie körperbezogene Aspekte in Ihre tägliche Arbeit einbeziehen (sowohl im Einzel- als auch im Gruppensetting), können Sie am ersten Jahr der PBSP-Ausbildung als einem unabhängigen Modul teilnehmen. Sie bringen die Bereitschaft mit, die relevante Ausbildungsliteratur durcharbeiten, an örtlichen Interventionsgruppen teilzunehmen und eigene therapeutische Arbeit zur Supervision zu zeigen.

Für den Fall, dass Sie anschließend mit der Fortgeschrittenen-Ausbildung (zweites und drittes Ausbildungsjahr) fortfahren möchten, dient dieses erste Jahr als Vorbereitung. Alle drei Ausbildungsjahre zusammengenommen bilden den Weg zur Anerkennung als Person-Therapeut durch die nationale Pesso-Vereinigung und entsprechen internationalen Standards.

6. Ziele des ersten Ausbildungsjahres

Das Ziel des ersten Ausbildungsjahres ist es, Sie mit den grundlegenden Prinzipien von PBSP vertraut zu machen, Sie mit der Einbeziehung des Körpers in die Psychotherapie bekannt zu machen und Ihr Wissen und Bewusstsein über nonverbale Aspekte der Kommunikation in einem verbalen psychotherapeutischen Setting zu erweitern.

- Sie werden darin ausgebildet, PBSP-Übungen im Gruppenkontext und in Einzelsitzungen anzuwenden..
- "Strukturen", d.h. individuelle therapeutische Arbeit im Rahmen der Ausbildungsgruppe, haben im ersten Jahr das erfahrungsbezogene Ziel, die je eigenen Ressourcen zu erschließen..
- Sie werden darin ausgebildet, ein sicheres therapeutisches Klima zu schaffen, in dem sich die Gruppenmitglieder respektiert fühlen und in dem diese die Möglichkeit haben, mit ihren ungelebten Anteilen zu experimentieren und sie zu entdecken..
- Sie lernen, wie Sie Klienten dabei unterstützen können, Körperempfindungen und -impulse wie z.B. Veränderungen in Stimme, Gesichtsausdruck, Körperhaltung und Bewegung als wichtige Informationsquellen zu nutzen..
- Sie werden darin ausgebildet, wie Sie den beobachtenden, integrierenden und selbststeuernden Teil des Ichs des Klienten (den "Piloten") in der Arbeit aktivieren und stimulieren..
- Sie erhalten Unterstützung bei der Nutzung Ihrer eigenen Körperwahrnehmung als Informationsquelle therapeutischen Wissens über den Prozess des Klienten..

Die Ausbildung ist Übungs-orientiert:

- Demonstrationen unterstützen das Verständnis theoretischer Einführungen.
- Neue Interventionen und Übungen können auf technischer und auf der Erfahrungsebene angeeignet werden.
- Sie erweitern Ihre therapeutische Erfahrung durch praktisches Üben in Zweiergruppen und Kleingruppen mit KollegInnen.

- Video-Feedback, Supervision durch die Ausbilder, Fallbesprechungen und die Verarbeitung des Gelernten in Intervisionsgruppen sind Elemente der Evaluation des eigenen Lernprozesses.

Die Ausbildung beinhaltet

- Drei Ausbildungsseminare unter Leitung international anerkannter PBSP-Ausbilder, in der Regel zwei dieser Blöcke geleitet von Al Pesso (13 Ausbildungstage).
- Intervisionsgruppe zur Umsetzung des Erlernten mit AusbildungskollegInnen (3 Tage).
- Leitung einer eigenen Gruppe mit PBSP-Übungen (Videoaufnahmen) (6 bis 8 Abende).
- Literaturstudium (ca. 400 Seiten) Sie schließt mit einer individuellen Evaluation auf der Basis der gezeigten Video-Ausschnitte ab..

7. Wer kann am zweiten und dritten Ausbildungsjahr teilnehmen?

Sie haben eine klare berufliche Identität als Psychotherapeut und bringen eine abgeschlossene Therapieausbildung mit. Sie haben das erste Jahr der Ausbildung erfolgreich abgeschlossen. Sie sind motiviert, sich als PBSP-TherapeutIn ausbilden zu lassen und Strukturgruppen zu leiten. Sie möchten Ihre therapeutischen Fähigkeiten weiter ausweiten, indem Sie körperbezogene Aspekte in Ihre reguläre Arbeit einbeziehen. Sie sind bereit, die relevante Ausbildungsliteratur durchzuarbeiten, an einer regionalen Intervisionsgruppe teilzunehmen und Videoaufzeichnungen Ihrer therapeutischen Arbeit zur Supervision mitzubringen.

8. Ziele des zweiten und dritten Ausbildungsjahres:

Das Ziel des zweiten und dritten Ausbildungsjahres ist es, das Verständnis der grundlegenden Prinzipien von PBSP zu vertiefen. Sie lernen, wie Sie dem Klienten dabei helfen können, seine Emotionen in bewusster Weise zum spontanen Ausdruck kommen zu lassen und befriedigende und angemessene Interaktion durch die Rollenspieler zu erfahren. Sie werden in die Lage versetzt, zusammen mit einen Kollegen eine PBSP-Strukturgruppe zu leiten.

Das Ausbildungscurriculum entspricht den internationalen Ausbildungsrichtlinien. Der Abschluss der Ausbildung erlaubt den Zugang zur Mitgliedschaft in der Nationalen Vereinigung für PBSP Psychotherapie, eine Zertifizierung führt zur Anerkennung als PBSP-TherapeutIn auf internationaler Ebene.

- Sie werden systematisch darin ausgebildet, die Schritte einer therapeutischen Sitzung (Struktur) durchzuführen. Während der Ausbildungstage üben die Teilnehmer, Abschnitte einer Struktur in Zusammenarbeit mit oder unter Live-Supervision durch die Ausbilder zu leiten. Video-Ausschnitte von Strukturen werden mit der Ausbildungsgruppe besprochen, um deren technische und theoretische Fragen zu beantworten..

- Zwei weitere Strukturen als Selbsterfahrung werden während der Trainingstage durch die Ausbilder geleitet. Der Inhalt dieser Strukturen wird zu Lernzwecken von Ausbilder und Gruppe besprochen..
- Sie lernen, wie Sie Aufnahmegespräche für eine PBSP-Gruppe führen, wie Sie für die Entwicklungsgeschichte und damit für die Pesso-Arbeit relevante biographische Informationen erheben, wie Sie mit dem Klienten einen Behandlungsplan entwerfen und wie Sie die Methode in einer neuen Gruppe einführen..
- Sie werden darin ausgebildet, eine Eröffnungsrunde zu leiten, mit Gruppendynamik umzugehen, die Klienten bei der Umsetzung ihrer therapeutischen Erfahrungen in den Alltag zu unterstützen und den therapeutischen Prozess regelmäßig zu evaluieren..
- Die Selbsterfahrungs-Workshops, regelmäßige Treffen mit Ihrer Intervisionsgruppe und die Leitung einer eigenen Therapiegruppe unter Supervision werden zur Vertiefung des Gelernten in der Praxis beitragen..
- Im letzten Ausbildungsblock werden Sie eine Video-Aufzeichnung einer Strukturarbeit zeigen. Aufgrund dessen gibt es eine Abschluss-Evaluation..

Diese beiden Ausbildungsjahre beinhalten:

- sechs Ausbildungsseminare unter Leitung international anerkannter PBSP-Ausbilder, in der Regel vier dieser Seminare geleitet von Al Pesso (insgesamt 28 Tage).
- zwei oder drei Selbsterfahrungsworkshops in einer Strukturgruppe der AusbildungsteilnehmerInnen (6 Tage).
- Intervisionsgruppe (6 Treffen).
- Leitung einer eigenen Struktur-Gruppe (Videoaufnahmen) (40 Sitzungen).
- individuelle Supervision (30 Stunden).
- Literaturstudium (ca. 600 Seiten).

Sie schließen mit einer individuellen Evaluation auf der Basis der gezeigten Video-Ausschnitte ab, die im Rahmen eines viertätigen Abschlussworkshops stattfindet.