

Pessotherapie und Feeling Seen neue Formen der Gruppen-, Einzel- und Familientherapie

Dr. med. Gerhard Gutscher



Was ist Pessotherapie?

- Pessotherapie ist das Kürzel für
- PBSP = Pesso-Boyden System Psychomotor
Ein ressourcenorientierter, neurobiologisch fundierter Ansatz der Körper-, Emotions-, Psycho- und Familientherapie
- Entwickelt von Albert Pesso(*1929) und Diane Boyden
- In Europa mit geprägt und gelehrt von Lowijs Perquin, Psychiater und Psychotherapeut und Dozent an der Freien Universität in Amsterdam

Wozu Pessotherapie?

- Wirksam bei emotionale Störungen, Depressionen, Angststörungen, Posttraumatischen Belastungsstörungen...
- Ziel ist eine **neue Erfahrung**, eine neue symbolische Erinnerung, die im Therapieraum mit Hilfe von Rollenspielern oder Objekten sichtbar wird.
- Diese «**Struktur**» wird vom Patienten/ Klienten gespeichert als Alternative und Ergänzung seiner bisherigen Erfahrungen.
- Dies ermöglicht eine neue Sichtweise, ein Umdenken und neu fühlen und eröffnet so neue Verhaltensmöglichkeiten.

Was ist Feeling Seen?

- Feeling Seen ist eine Weiterentwicklung von PBSP für Kinder und Jugendliche durch Dipl.-Psych. Michael Bachg
- Bei „**Feeling - Seen**“ liegt der Fokus auf dem ***Kind oder Jugendlichen***. Es geht es darum, dass ein Kind oder Jugendlicher sich mit seinen
- **Grundbedürfnissen** gesehen fühlt. In Anwesenheit seiner Eltern werden Probleme angesprochen mit dem Ziel, herauszufinden, was das Kind braucht.
- Neue Erfahrungen mit den in der Therapie anwesenden Eltern sind möglich, wenn diese ihr Kind genauer und besser wahrnehmen als zuvor.

Wozu Feeling Seen?

- Es geht bei Feeling-Seen darum, dem Kind bzw. Jugendlichen innerhalb eines therapeutischen Prozesses zu ermöglichen, sich von seinen Eltern gesehen zu fühlen.
- Ziel ist es, das Kind darin zu unterstützen, sich mit sich selbst und mit den Menschen in seiner Umgebung verbunden zu fühlen .

Grundkonzepte von PBSP und Feeling Seen

- Wir sind geprägt von **biografischen Erinnerungen** und
- **Genetischen** oder evolutionären **Erinnerungen**
- **Form-Passform-Modell** (shape-countershape)
- 5 grundlegende Entwicklungsaufgaben
- 5 Grundbedürfnisse
- Grundlegendes Streben nach Gerechtigkeit über Generationen hinweg – holes in roles

Entwicklungsaufgaben

- Erfüllung der grundlegenden Entwicklungsbedürfnisse
- Integration der Polaritäten unseres Seins
- Bewusstsein entwickeln
- Entwickeln des «Piloten»
- Verwirklichung der persönlichen Einzigartigkeit

Grundlegende Entwicklungsbedürfnisse

- Platz
- Nahrung
- Unterstützung
- Schutz
- Grenzen
- Diese Grundbedürfnisse müssen zuerst von der richtigen Bezugsperson in der richtigen Zeit erfüllt werden.

Beispiel Feeling Seen

- Der neunjährige Sven wird von Mitschülern gemobbt. Zu Hause erzählt er seinen Eltern aufgewühlt von den Schikanen, Herabwürdigungen und körperlichen Angriffen.
- Wenn seine Eltern dies ernst nehmen und aufmerksam zuhören, wird das Kind sich ernst genommen und **unterstützt** fühlen.
- Wenn sie darüber hinaus deutlich machen, daß sie das Verhalten der anderen Kinder nicht in Ordnung finden und dafür sorgen werden, daß das aufhört, wird sich das Kind auch **beschützt** fühlen.

Beispiel

- Würden die Eltern die Erzählungen des Kindes nicht ernst nehmen oder ihm sagen, es müsse seine Angelegenheiten alleine regeln, es sei alt genug dazu, dann würde sich das Kind von den Eltern nicht ernst genommen und verlassen fühlen und mit Enttäuschung und Rückzug reagieren. Es würde sich verschliessen und einen ***emotionalen Panzer*** anlegen, um gegen weitere Angriffe gewappnet zu sein.

Beispiel

- Kommt dieses Kind z. B. wegen anhaltender Bauchschmerzen ohne somatische Erklärung oder wegen Schulangst in Therapie, so wird es sich zunächst genauso verschlossen zeigen wie sonst.
- Bei Feeling –Seen wird nach anfänglicher Problemschilderung durch die Eltern das Kind gefragt, wie es ihm geht, was es zu sagen hat.

Therapeutischer Raum

- In einem sicheren therapeutischen Rahmen, genannt „Möglichkeitsraum“ (possibility sphere) wird dem Kind die Möglichkeit gegeben, sich mit seinen Gedanken und Gefühlen so zu zeigen, wie es ist.
- Diese therapeutische Haltung will das Kind nicht verändern, sondern ist offen und aufmerksam für das, was im Kind vorgeht.

Microtracking

- Ausgehend vom gegenwärtigen Bewusstsein des Klienten benennt der Therapeut mit Hilfe einer **Zeugenfigur** das gegenwärtige Gefühl des Kindes, so wie es sich auf seinem Gesicht zeigt.
- Als **Stimmen** benennt er die (Überlebens-)Strategien, Einstellungen und Wertvorstellungen des Kindes. Beide Figuren werden mit einer Handbewegung im Raum angezeigt. So wird das, was im Kind abläuft, nach außen verlagert und einer weiteren Bearbeitung zugänglich. Mit der Zeugenfigur ist eine hypothetische Gestalt im Raum, die sieht, was der Klient fühlt. Er fühlt sich gesehen („feeling seen“) und verstanden, ohne daß er all seine Heilungserwartungen auf den Therapeuten projiziert.



Beispiel

- „... **wie verletzt** du dich fühlst, wenn du daran denkst, wie du von anderen Kindern in der Schule geschlagen wurdest.“
- „ das klingt wie eine innere Stimme (Überzeugung), die dir sagt: du musst mit allem alleine fertig werden.“ Dazu eine entsprechende Handbewegung.

Antidot – heilsames Gegenbild

- Das Kind wird gefragt: “Was hättest du gebraucht, wie hätten Eltern reagieren sollen, damit es für dich richtig gewesen wäre?”
- Jetzt werden ideale Eltern im Raum anwesend vorgestellt, die sagen, was das Kind gebraucht hätte: „***Wenn wir deine idealen Eltern gewesen wären, dann hätten wir dich beschützt.***“

Ablauf einer PBSP-Struktur

- Behandelt werden in der Pessu-Therapie die Folgen von
 - *entwicklungsgeschichtlichen Defiziten,*
 - *Verletzungen oder Traumata und von*
 - *Lücken im System der Ursprungsfamilie*
- Im Verlauf einer therapeutischen Sitzung wird eine sogenannte **Struktur** entwickelt, in der der Klient/die Klientin mit Hilfe von Idealen Figuren die Möglichkeit erhält, heilende Alternativen zu den prägenden frühen Erfahrungen zu entwerfen und so symbolisch die Befriedigung der Grund-Entwicklungsbedürfnisse zu erleben und neue emotionale Erfahrungen zu machen. Im Rahmen einer Gruppe geschieht dies im **Rollenspiel**; im Setting einer Einzeltherapie werden Gegenstände verwendet oder mit Imagination gearbeitet.

Struktur I

- **Aktuelle Szene** → microtracking:

Ausgehend von einem aktuellen Thema werden die Gefühle benannt, die sich auf dem Gesicht des Patienten zeigen – Zeuge:

«ein Zeuge würde sagen, ich sehe wie traurig Du Dich fühlst, wenn Du an Deine derzeitige Arbeitssituation denkst.»

Die Überzeugungen und Einstellungen werden ebenfalls benannt und externalisiert

- So gelangt man zu einer dazu passenden **Historischen Szene**

Struktur II

- Historische Szene:
 - *Was hat damals gefehlt?
Welches Grundbedürfnis wurde nicht befriedigt?*
 - *Was war zuviel? Wo gibt es traumatische Erfahrungen?*
 - *Welche Rollen mussten übernommen werden?
Holes in roles*

Mehrgenerationenperspektive - Holes in roles

- Wir alle haben in uns ein **Streben nach Gerechtigkeit**. Wenn dies verletzt wird, so neigen wir vor allem als Kinder instinktiv dazu, für Ausgleich zu sorgen.
Beispiel: Wenn der Vater die Mutter abwertet oder gar schlägt, so wird das Kind das als ungerecht empfinden und versuchen, die Mutter zu schützen. Damit übernimmt es eine Rolle, die es überfordert. Das hat zur Folge, daß es sich überschätzt. Es gerät in die Rolle, der Einzige zu sein, der hier helfen kann, was zu einem Gefühl von einzigartiger Größe, von Omnipotenz führt. Pesso nennt dies **Entität**.

Entität - Omnipotenz

- «Das omnipotente, unbegrenzte Fragment der Persönlichkeit, das dadurch entsteht, dass man zu früh im Leben die heilende, versorgende, rettende Figur für die eigenen Vorfahren sein musste.»

Entität ist ein falsches Selbst mit Zügen von Allmacht, Einzigartigkeit und Selbstüberschätzung

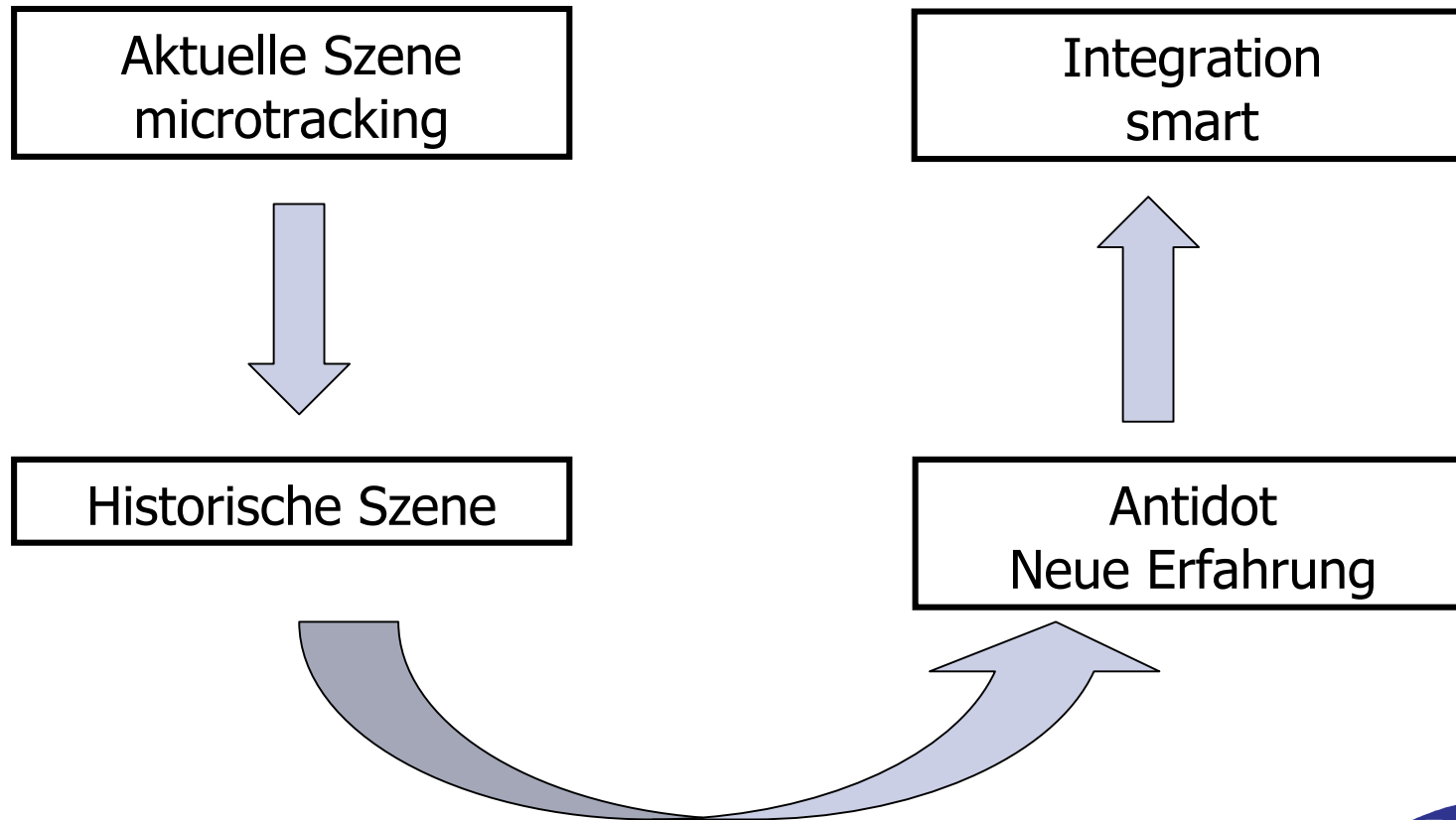
Löcher im Rollengefüge (holes in roles)

- „Für wen hast Du gesorgt?“
- Mit dieser Frage klärt der Therapeut, welche Lücke der Klient in seiner Kindheit ausgefüllt hat, welches „Loch“(hole) er gefüllt hat, in welche Rolle (role) er geschlüpft ist.
- Für diese Person stellt der Klient ein Objekt im Raum auf.
- Für diese Person werden dann Objekte ausgewählt, die ideale Personen darstellen, die für die Person gesorgt hätten, so daß es nicht Aufgabe der Klienten gewesen wäre.
- Dadurch wird der Klient entlastet, er kann seine Rolle abgeben, aufgeben.
- Das macht ihn auch kleiner, die Omnipotenz schwindet.

Struktur III

- **Antidot:** Mit Hilfe von Rollenspielern wird eine heilsame Szene gestellt, so wie es die Person damals gebraucht hätte:
- «Wenn wir Deine idealen Eltern gewesen wären, dann hätten wir...»
- Form- Passform (Shape - Countershape)
- Energie – Aktion - Interaktion – Bedeutung

Ablauf einer Struktur



Integration

- **Integration: Smart:**
 - *Spezifisch*
 - *Messbar*
 - *Erreichbar (achievable)*
 - *Realistisch*
 - *In einer bestimmten Zeit (timable)*

Fazit

- „Die Feststellung und Analyse von Problemen sind nur insoweit produktiv, als sie der Vorbereitung verändernder Interventionen dienen. Es sollen ja Veränderungen in positive Richtung gebahnt werden. Der Schwerpunkt muss also ganz überwiegend auf der Veränderung des Problems liegen, auf der Herausbildung **neuer Gedanken, Verhaltensweisen und Emotionen**“ (Grawe)

Literatur

- Al Pesso, Lowijs Perquin: Die Bühnen des Bewusstseins oder: Werden, wer wir wirklich sind. PBSP – ein ressourcenorientierter, neurobiologisch fundierter Ansatz des Körper-, Emotions- und Familientherapie; CIP-Medien 2008
- Leonhard Schrenker: Pesso-Therapie: Das Wissen zur Heilung liegt in uns; Klett-Cotta, Leben lernen 2008
- Serge K.D. Sulz, Leonhard Schrenker, Christoph Schricker (Hrsg.): Die Psychotherapie entdeckt den Körper oder: Keine Psychotherapie ohne Körperarbeit; CIP-Medien 2005
- Christine Höhne, PBSP: Die Wirksamkeit von «Feeling seen» im Erstgespräch; CIP-Medien, 2009



Literatur

- Feeling – Seen Der Weg Kinder und Jugendliche zu verstehen
Eine neurobiologisch fundierte körperorientierte
Psychotherapie und Pädagogik für Kinder, Jugendliche und
ihre Eltern auf der Grundlage von Pesso Boyden System
Psychomotor (PBSP), Michael Bachg
- Feeling-seen – Einführung in eine körperorientierte
Psychotherapie für Kinder, Jugendliche und ihre
Eltern, Michael Bachg in: Wer rettet Paare und Familien
aus ihrer Not? Paar- und Familientherapie als Hauptstrategie
in der Behandlung psychischer Störungen, Serge K.D. Sulz
(Hrsg.) CIP-Medien München 2009
- Folgeschwere Familiengenerationen, Barbara Fischer-
Bartelmann in: Wer rettet Paare und Familien... (s.o.)



SONNENHALDE

Literatur

- Serge K.D. Sulz (Hrsg.): Wer rettet Paare und Familien aus ihrer Not? Paar- und Familientherapie als Hauptstrategie in der Behandlung psychischer Störungen, CIP – Medien, 2009
- Joachim Bauer: Warum ich fühle, was du fühlst, Intuitive Kommunikation und das Geheimnis des Spiegelneurone; Heyne-Verlag, 2006
- Gerald Hüther: Die Macht der inneren Bilder, Wie Visionen das Gehirn, den Menschen und die Welt verändern; Vandenhoeck & Ruprecht, 2008
- Manfred Spitzer: Vom Sinn des Lebens, Wege statt Werke; Schattauer, 2007

Weblinks

- www.pbsp.com PBSP Pessa Boyden System Psychomotor, Homepage von Al Pessa
- www.pbsp.de Homepage der Pessa-Vereinigung Schweiz-Deutschland
- www.pessa-therapie.de Homepage Pessa-Arbeitsgemeinschaft München

Pesso-Vereinigung



Pesso-Vereinigung

Start

[Die Methode](#)

[Für KlientInnen](#)

[Für PsychotherapeutInnen](#)

[Für Pesso-TherapeutInnen](#)

[Die Pesso-Vereinigung](#)

[Aktuelles](#)

[Links](#)

[Kontakt](#)

[Haftungsausschluss](#)

[Impressum](#)

Pesso-Vereinigung

Herzlich willkommen auf der Homepage der Pesso-Vereinigung!

Ob als KlientIn, PsychotherapeutIn mit Interesse an dieser Methode, oder ausgebildete Pesso-TherapeutIn, wir hoffen, dass wir Ihnen hier viele interessante Informationen zusammengestellt haben:

- zur Methode Informationen und vertiefte Literaturhinweise / Links,
- zur Suche nach Therapeuten oder Workshops,
- zur Information über Ausbildungs- und Supervisionsgelegenheiten,
- zur Vernetzung mit anderen Pesso-Kolleginnen im In- und Ausland,
- etc.

Bitte sehen Sie sich mit Hilfe des Menüs in der linken Spalte und seiner Untermenüs um, viel Vergnügen!

Vielen Dank für Ihre/Eure Aufmerksamkeit

- Dr. med. Gerhard Gutscher, Oberarzt Klinik Sonnenhalde
CH-4125 Riehen/Basel gerhard.gutscher@sonnenhalde.ch
www.sonnenhalde.ch
- Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und
Psychotherapie FMH, Psychiatrie und Psychotherapie FMH,
Psychosomatische Medizin und Psychotherapie,
Allgemeinmedizin
- Systemischer Paar- und Familientherapeut und Supervisor
(DGSF)
- Tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapeut
- Körperpsychotherapeut (IBP), Traumatherapeut (PITT)
- PBSP (Pesso) – therapeut

8.4.2013

