

Uta Noichl, Maximilian Noichl

Pesso für alle!

CIP-Medien

Uta Noichl, Maximilian Noichl

Pesso für alle!

Wie die Pesso-Therapie zu einem glücklichen, selbstbestimmten Leben verhilft

Illustrationen von Veronika Szücs

Psychozial-Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Originalausgabe

© 2019 Psychosozial-Verlag, Gießen

E-Mail: info@psychosozial-verlag.de

www.psychosozial-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlagabbildung: Illustration von Veronika Szücs

Umschlaggestaltung und Satz: Maximilian Noichl

ISBN 978-3-8379-2954-6

INHALT

Einleitung	6
Form und Passform	9
Autonomie	14
Störungen aus der Sicht der PESSO-Therapie	28
Strategien der PESSO-Therapie	38
Was ist eine Struktur?	45
Erläuterung einer Struktur	52
Strukturierte Übungen in der PESSO-Therapie	61
Praxis der PESSO-Therapie	69

Hinweis: Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wird in diesem Buch die männliche oder weibliche Sprachform abwechselnd und gleichgewichtig verwendet. Natürlich ist die jeweils andere Sprachform dabei mitgedacht.

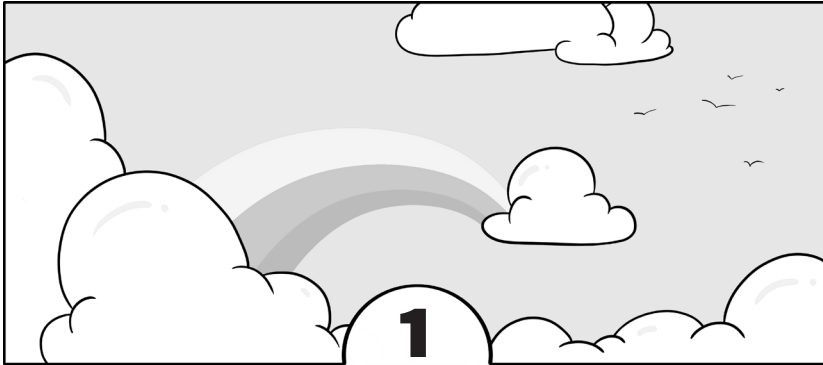
EINLEITUNG

Albert Pessu und seine Frau Diana Boyden haben seit den 60er Jahren des letzten Jahrhunderts das Pessu-Boyden-System-Psychomotor-Therapieverfahren (PBSP) entwickelt.

Beide waren ursprünglich Tänzer und Tanzausbilder und legten großen Wert darauf, ihren Studenten Möglichkeiten aufzuzeigen, wie sie mit dem Körper und mit Gefühlsausdrücken ihre Botschaften im Ausdruckstanz dem Publikum mitteilen konnten.

Nach eigenen, eher frustrierenden Erfahrungen mit Psychotherapie begannen sie, experimentell ihre Erfahrungen aus dem Tanz zur Verbesserung der eigenen seelischen Befindlichkeit einzusetzen, und erlebten deutliche Fortschritte und eine wachsende Zufriedenheit. Beide gewannen daraus die Erkenntnis, dass die schädigende Erfahrung, aber auch die Lösung derselben im Körper vorhanden ist und dass eine neue, positive Erfahrung für den Klienten um so besser möglich ist, je genauer sich der therapeutische Prozess an der Körpererfahrung orientiert.

Dabei bestätigte sich ihre Idee, dass im Körper die alten negativen Erfahrungen gespeichert waren und dass eine neue positive Erfahrung in der Interaktion mit einem Gegenüber, das die Bedürfnisse in geeigneter Weise beantwortet, zu einer deutlichen Verbesserung des therapeutischen Prozesses und in Folge zu einer Verbesserung des seelischen Zustands führte. In dieser Phase der Entwicklung der PBSP wurde während der



FORM UND PASSFORM

Bei der Arbeit mit ihren Tanzschülern machten Pessoa und Boyden die Erfahrung, dass manche Tänzer die technische Ausführung der Tanzbewegungen zwar beherrschten, sie aber völlig ausdruckslos ausführten. Dabei entdeckten sie, dass hinter diesen Schwierigkeiten alte Erfahrungen aus der Kindheit oder Jugendzeit verborgen waren, die erst erinnert und erkannt werden konnten, wenn eine weitere Person, eine dazu passende Bewegung ausführte, z.B. ein Zurückzucken, wenn jemand eine Schlagbewegung ausführte. Je genauer diese Bewegung an die ursprüngliche angepasst war, desto effektiver war der Erkenntnisgewinn.

In der Therapie sind es nicht nur Bewegung, sondern auch Sprache und Gefühle, die zu den Bedürfnissen des Klienten in genau passender Interaktion stattfinden müssen. Pessoa nannte diese Art von Rollenspiel Akkomodation.

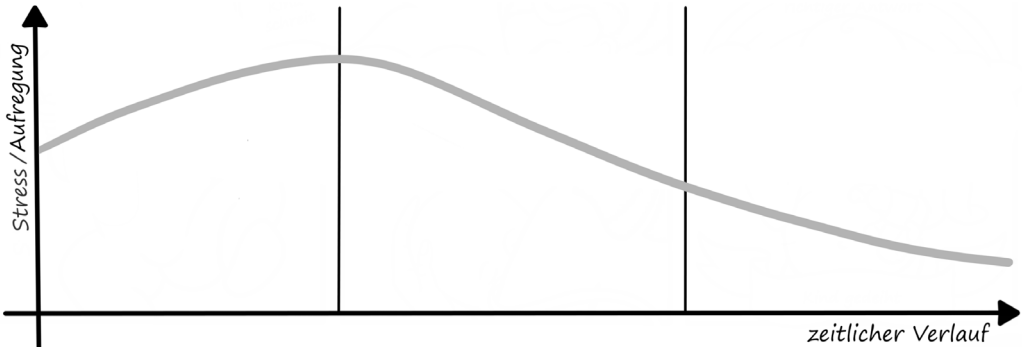
Unsere grundlegendsten Bedürfnisse sind bei uns allen sehr ähnlich. Von frühester Kindheit an verfügen wir über Fähigkeiten, die es uns erlauben, unsere Bedürfnisse durch geeignetes Verhalten unserer Umwelt mitzuteilen.

Wenn z.B. ein Säugling Hunger hat, dann wird er zuerst körperlich unruhig und fängt an, nach der Brustwarze zu suchen. Kann er sie nicht finden, so fängt er an zu weinen. Wird er jedoch gestillt, dann trinkt er, bis er satt ist, beruhigt sich und ist wieder zufrieden.

In der Pesso-Therapie sprechen wir dann davon, dass für die Form des Bedürfnisses die richtige Passform gefunden worden ist. Wie der Säugling erwarten wir alle, dass unsere Bedürfnisse von unserer Umgebung gesehen, verstanden und dann auch passend beantwortet werden. Wenn dies beim Säugling in idealer Weise gelingt, wird nicht nur das Bedürfnis befriedigt, sondern er merkt sich auch die Erfahrung der Wertschätzung des Bedürfnisses, sodass bei ihm die Hoffnung und Erwartung entsteht, dass das auch in Zukunft so geschieht. Das Kind lernt, dass seine Bedürfnisse und Gefühle in Ordnung sind, dass sie sein dürfen, einen Namen haben, ihn nicht erschrecken müssen und dass sie auch wieder vorübergehen: Wenn das Kind gefüttert wird, dann hört das Hungergefühl auch wieder auf.

Diese Bedürfnisse und ihr Ausdruck (also die Form) sind uns von Natur aus mitgegeben und sichern auf optimale Weise von Anfang an die körperliche und psychische Entwicklung.

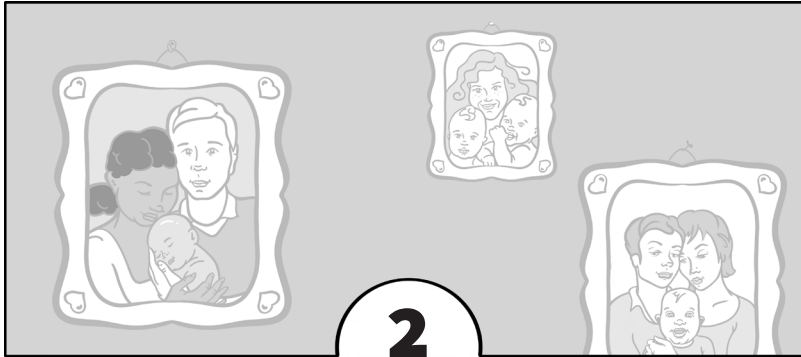
Voraussetzung dafür ist allerdings, dass die Eltern ihnen die richtige Passform bieten. Nach Pesso können wir uns also optimal entwickeln, wenn unsere kindlichen Bedürfnisse von



Der Säugling ist aufgeregt. Er hat Hunger und braucht die richtige Reaktion auf sein Bedürfnis. Wenn die richtige Antwort erfolgt, ist er wieder beruhigt.

der richtigen Person, zur richtigen Zeit und in idealer Form befriedigt werden. Diese guten Erfahrungen werden verinnerlicht und sie prägen unsere spätere Persönlichkeitsstruktur.

Dadurch, dass dem Verhalten des Kindes die adäquaten Passformen entgegengesetzt werden, kann es zu der Grundüber-



AUTONOMIE

Das Wort „Autonomie“ kommt aus dem Altgriechischen und bedeutet „Selbstbestimmung“. In der Psychotherapie wird dieser Begriff verwendet, um einen Zustand der Selbstständigkeit zu beschreiben, in dem wir in der Lage sind, gut für uns selbst und andere zu sorgen und freie Entscheidungen zu treffen. Nach Pesso entsteht Autonomie erst durch körperliche Erfahrungen, dann durch symbolische Erfüllung. Dafür sind fünf Entwicklungsschritte zu meistern.

1. UNSERE GRUNDBEDÜRFNISSE



In der Pesso-Therapie gehen wir von fünf Grundbedürfnissen aus, die erfüllt werden müssen, damit ein Kind gedeihen kann: Es braucht einen Platz, Nahrung, Unterstützung, Schutz und Grenzen. Diese Grundbedürfnisse sind zuerst ganz konkret und beziehen sich auf Dinge, die der Körper des Kindes benötigt, um sich entwickeln zu können. Aber darüber