

Michael Bachg, Serge K. D. Sulz (Hg.)  
Bühnen des Bewusstseins – Die Pesso-Therapie

CIP-Medien

Michael Bachg, Serge K. D. Sulz (Hg.)

# **Bühnen des Bewusstseins – Die Pesso-Therapie**

**Anwendung, Entwicklung, Wirksamkeit**

Mit einem Geleitwort von Jürgen Kriz

Mit Beiträgen von Albert Pesso, Lowijs Perquin,  
Michael Bachg, Leonhard Schrenker, Stefanie Grüter,  
Eva Hille-Kluczewski und Serge K. D. Sulz

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.

Komplett überarbeitete und erweiterte Neuauflage von Albert Pesso und Lowijs Perquin:  
*Die Bühnen des Bewusstseins Oder: Werden, wer wir wirklich sind. PBSP – ein ressourcen-  
orientierter, neurobiologisch fundierter Ansatz der Körper-, Emotions- und Familientherapie*  
(2008, München: CIP-Medien)

© 2022 Psychosozial-Verlag, Gießen

E-Mail: [info@psychosozial-verlag.de](mailto:info@psychosozial-verlag.de)

[www.psychosozial-verlag.de](http://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: Paul Klee, *Gedanken in Gelb*, 1937

Umschlaggestaltung und Innenlayout nach Entwürfen von Hanspeter Ludwig, Wetzlar

ISBN 978-3-8379-3140-2 (Print)

ISBN 978-3-8379-7827-8 (E-Book-PDF)

# Inhalt

<b>Geleitwort</b>	9
<b>Vorwort</b>	11
<b>Vorwort zur 1. Auflage</b>	15

## **A Die psychologische Basis**

Kapitel 1	
<b>Werden, wer wir wirklich sind</b>	19
Eine Einführung in die Pesso-Psychotherapie (Pesso Boyden System Psychomotor)	
<i>Albert Pesso</i>	

Kapitel 2	
<b>Die Bühnen des Bewusstseins</b>	43
<i>Albert Pesso</i>	

Kapitel 3	
<b>Die Saat der Hoffnung kultivieren</b>	59
<i>Albert Pesso</i>	

## **B Die psychotherapeutische Konzeption**

Kapitel 4	
<b>Über Vertrag und Motivation bei Pesso Boyden System Psychomotor</b>	87
<i>Albert Pesso</i>	

Kapitel 5	
<b>Microtracking in der Pesso-Therapie</b>	101
Brückenglied zwischen verbaler und körperorientierter Psychotherapie	
<i>Michael Bachg</i>	

## **C Die Anwendungsbereiche (Beispiele)**

Kapitel 6	
<b>Besondere Anwendungsmöglichkeiten der Pesso-Psychotherapie</b>	127
Omnipotenz und Limitierung in der Pesso-Psychotherapie	
<i>Lowijs Perquin</i>	

Kapitel 7	
<b>Die Behandlung der Folgen von sexuellem Missbrauch mit der Pesso-Psychotherapie</b>	157
<i>Lowijs Perquin &amp; Albert Pesso</i>	

Kapitel 8	
<b>Die Behandlung traumatischer Störungen mit Pesso-Therapie (PBSP®)</b>	191
<i>Leonhard Schrenker</i>	

Kapitel 9	
<b>Arbeit mit suizidalen Klienten</b>	235
<i>Albert Pesso</i>	

## **D Die neuen Entwicklungen**

Kapitel 10	
<b>Wie Löcher im Rollengefüge in der Vergangenheit mit den richtigen Leuten zur richtigen Zeit aufgefüllt werden können</b>	247
Ein neuer und überraschender Weg, um die Tür zum Glück in der Gegenwart zu öffnen	
<i>Albert Pesso</i>	

---

Kapitel 11	
<b>Kathleen – Beispiel einer Holes-in-Roles-Struktur</b>	303
Beschreibung und Wort-für-Wort-Transkript einer Struktur mit Kathleen (inklusive Anmerkungen von Kathleen zu ihrer Struktur und ihres Gedichtes)	
<i>Albert Pessa</i>	
Kapitel 12	
<b>Die Methode Feeling-Seen als familientherapeutischer Ansatz zur Förderung der Affektregulierung und des Beziehungsverhaltens bei Kindern und Jugendlichen</b>	379
Eine Einführung mit zwei Beispielen für die Integration in die Richtlinienverfahren Kognitive Verhaltenstherapie und tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie für Kinder und Jugendliche	
<i>Michael Bachg, Eva Hille-Kluczewski &amp; Stefanie Grüter</i>	
<b>E Evaluation und Forschung</b>	
Kapitel 13	
<b>Die Emotion-Tracking-Studie zur Wirksamkeit von PBSP®-Interventionen (Studie 1)</b>	421
<i>Serge K. D. Sulz</i>	
Kapitel 14	
<b>Zur Effektivität von PBSP®-Interventionen in der Verhaltenstherapie (Studie 2 und 3)</b>	453
Emotion Tracking als emotive Gesprächsführung	
<i>Serge K. D. Sulz</i>	
<b>Literatur</b>	485
<b>Autorinnen und Autoren</b>	499



## Kapitel 1

# Werden, wer wir wirklich sind

## Eine Einführung in die Pesso-Psychotherapie (Pesso Boyden System Psychomotor)<sup>1</sup>

*Albert Pesso*

### Das Ziel der Pesso-Psychotherapie

Das Ziel dieser Arbeit ist es, Menschen dabei zu unterstützen, wirklich zu dem zu werden, der sie sind. Das berührt die Frage: Was bedeutet Veränderung? Denn die Menschen fragen: »Verändert man sich wirklich durch diese Arbeit?« Anfangs dachte ich: »Na klar verändert man sich!« Ich dachte, die Frage beziehe sich auf die Effektivität der Arbeit. Aber sie ging tiefer: »Verändern wir uns, oder verbessern wir einfach, wer wir sind?« Die Frage ist also: Haben wir so etwas wie unser Wesen, das vielleicht nicht vollständig gelebt wird und das wir *nicht verändern* wollen, sondern das wir *verwirklichen* wollen? Ich würde also gerne über die Frage nachdenken, wie wir entdecken können, wer wir wirklich sind, und wie wir dann zu dieser Person werden können.

### Wer wir sind, ist ein Ergebnis unserer Geschichte

Aber dann stellt sich die Frage, wer wir *wirklich* sind, im Gegensatz zu dem, wer wir *sind*. Denn wer wir sind, ist ein Produkt unserer Geschichte. Alles,

---

1 Bei dem Text handelt es sich um einen Vortrag, den Albert Pesso 1999 auf dem Kongress der European Association for Body Psychotherapy (EABP) in Travemünde gehalten hat. Er wurde transkribiert und übersetzt von Lowijs Perquin und Barbara Fischer-Bartelmann. Erstveröffentlichung in: Pesso, Albert & Perquin, Lowijs (2008). *Die Bühnen des Bewusstseins Oder: Werden, wer wir wirklich sind. PBSP – ein ressourcenorientierter, neurobiologisch fundierter Ansatz der Körper-, Emotions- und Familientherapie* (S. 43–60). München: CIP-Medien.

was uns ausmacht, ist geprägt durch all das, was wir erlebt haben. Doch all das, was wir erlebt haben, hat uns vielleicht nicht gerade dabei unterstützt, zu werden, wer wir wirklich sind. Vielleicht hat es uns eher gelehrt, so zu sein, wie die Welt uns haben will, und nicht, wie wir wirklich sind. Unsere *Erinnerungen* beeinflussen also, wer wir sind. Heutzutage fokussiere ich ganz stark auf die Beziehung zwischen dem gegenwärtigen Bewusstsein (das bestimmt, wer wir sind) und dem Einfluss von Erinnerungen auf unser Bewusstsein.

## **Wahrnehmen heißt Erinnern**

Ich möchte dies ein wenig genauer ausführen, weil es so abstrakt klingt. »Unsere Vergangenheit beeinflusst unsere Gegenwart«, das ist ein alter Hut, das wissen wir schon spätestens seit der psychodynamischen Theorie, natürlich beeinflusst die Vergangenheit die Gegenwart! Aber das gilt sehr viel grundlegender, denn der Akt des Wahrnehmens selbst ist weitgehend ein Akt des Erinnerns. Wussten Sie das? Ich habe viel über Neuroanatomie gelesen und bin davon ausgesprochen beeindruckt: Wir nehmen via Erinnerung wahr und nicht nur, »was da ist«. Wir empfangen Sinneseindrücke auf unserer Netzhaut, und die Impulse werden zu unserem visuellen Cortex weitergeleitet, wo die Geschichte von allem, was wir früher gesehen haben, abgespeichert ist. All diese Informationen werden unwillkürlich aktiviert, und in unserem Bewusstsein erscheint diese Mischung, dieses Amalgam von aktuell und früher Gesehenem, und wir meinen, wir sähen die Gegenwart.

Ein Beispiel aus Antonio Damasio Buch *The Feeling of What Happens* (1999) macht das sehr eindrücklich klar. Es geht um Bewusstsein, und er beschreibt eine Frau mit Schädigungen in ihrem Gehirn, in einem bestimmten Teil des visuellen Cortex, dort wo die Erinnerung an Gesichter, genauer gesagt die spezifische Erinnerung an bestimmte Gesichter, lokalisiert ist. Nun kann sie sich an kein Gesicht mehr erinnern, nicht einmal an ihr eigenes. Sie schaut in den Spiegel und sagt: »Ich weiß, das muss ich sein, denn niemand außer mir steht vor dem Spiegel und wenn ich spreche, dann höre ich, dass die Stimme von mir kommt.« Sie kann durchaus erkennen, dass es sich um das Gesicht einer Frau in einem bestimmten Alter handelt, soweit wird das Bild auf ihrer Netzhaut verarbeitet, aber diese Information hat keinerlei Verbindung zu irgendeiner Vergangenheit. So bezieht das, was

sie sieht, nicht sie selbst ein, denn sie hat keine Erinnerung – keine visuelle Erinnerung – an sich selbst. Nur anhand solcher Schädigungen wird uns überhaupt klar, wie viel das, was wir sehen, mit dem zu tun hat, was wir gesehen *haben*. Dabei geschieht kein bewusster Akt der Erinnerung, wir wissen das gar nicht, wir glauben, die Wahrnehmung habe es ausschließlich mit dem absoluten Hier und Jetzt zu tun.

Und mehr noch: Nicht nur unsere Wahrnehmung, unsere Persönlichkeit selbst ist Erinnerung. Was geschieht, wenn Alzheimer-Patienten ihr Gedächtnis verlieren? Sie verlieren ihre Persönlichkeit. Man erkennt sie nicht mehr als Person und sie erkennen einen auch nicht mehr. Wir sollten uns also im Klaren darüber sein, wie fundamental unsere Erinnerungen unser gegenwärtiges Bewusstsein bestimmen und steuern. Wir nehmen dieses so selbstverständlich wie das, was wir tatsächlich dort außen vor uns haben, während wir uns in Wirklichkeit in demselben Moment, wo wir etwas wahrnehmen, unwillkürlich und unausweichlich erinnern.

## Individuelles und genetisches Gedächtnis

Also: Die Erinnerung sitzt am Schalthebel. Und der Schalthebel bestimmt, wie gut wir in der Gegenwart leben, wer wir jetzt sind. Und wer wir jetzt sind, wird von unseren Erinnerungen bestimmt. Das kann weit von dem abweichen, wer wir *wirklich* sind. Stellen Sie sich das vor: Wer bin ich jetzt? Ich kann sehen, eine Erinnerung wird wachgerufen, ich reagiere infolge der Erinnerung – das ist, wer ich jetzt bin. Und ich bin unzufrieden. Ich bin im Hier und Jetzt und es *gefällt* mir nicht. Warum gefällt es mir nicht? Weil der, der ich wirklich bin, noch immer an die Tür klopft und ruft: »Lass mich rein, lass mich rein!« Erinnern Sie sich an den Blechmann im *Zauberer von Oz*: »Öle mich, öle mich!« Der ist erstarrt, nicht wahr? Und das Wahre Selbst ist in meinem Innersten erstarrt und ruft: »Lass mich rein!«, und ich frage mich: »Was ist denn das für ein Lärm in mir?«

Wo soll das denn nun angesiedelt sein, das Wahre Selbst? Es ist ebenfalls eine Art Erinnerung und ich würde Ihnen gerne die These vorstellen, dass es zweierlei Arten von Gedächtnis gibt. Das ist einerseits unser *persönliches Gedächtnis*: Wir erinnern uns daran, was wir erlebt haben. Dieses Gedächtnis ist zum Zeitpunkt unserer Empfängnis eine tabula rasa, ein unbeschriebenes Blatt, und was wir erleben, wird Stück für Stück dort abgespeichert; das ist unser persönliches Gedächtnis, wer wir im Laufe unseres Lebens werden.

Aber dies ist nicht das Einzige, was uns beeinflusst. Vielleicht haben wir keinerlei Erinnerungen im Wortsinn, wenn wir entstehen, aber wir sind randvoll mit Informationen, Leidenschaften und Trieben, und dies möchte ich unser *evolutionäres Gedächtnis* nennen. Wir werden mit einer Art genetischer Seele geboren, wenn Sie so wollen. Wir verfügen über dieses unglaubliche Archiv, diesen Schatz des Seins, der aus Herzenskräften danach strebt, zu leben, sich zu erfüllen, er selbst zu werden, und wir haben dann das Privileg, unseren Namen an die Tür dieses Selbst zu schreiben, das nicht nur selber leben will, sondern auch leidenschaftlich danach strebt, mehr Leben zu schaffen. Denn es gibt zwei grundlegende organismische Antriebe: das Überleben des *Individuums* und das Überleben der *Spezies*. Wenn es kein Überleben der Spezies gäbe, würde das gesamte System mit unserem individuellen Sterben verschwinden. Also muss es ein Interesse an dem geben, was nach unserem individuellen Tod geschieht. Und dies hat mit Bindung innerhalb der Familie, Sexualität, sozialer Organisation etc. zu tun.

Ich postuliere also nun, dass das Wahre Selbst in diesem evolutionären Gedächtnis enthalten ist. Dass in diesen verwickelten Leidenschaften und Antrieben nicht nur die Geschichte der Menschheit enthalten ist, sondern auch die Vorbestimmung dessen, wer du werden wirst dank deiner genetischen Organisation, der Gene, die du von deinen Eltern ererbt hast. Das treibt uns an. Nun entnehmen wir daraus nicht nur unsere persönlichen Antriebe, sondern es ist auch eine Fülle von Informationen über Abfolgen, Reifungsprozesse, Erwartungen an das Leben darin enthalten. Denn das, was als die Verschmelzung zweier Zellen zu einem Individuum beginnt, geht durch Entwicklungszyklen. Dieser Zellhaufen muss wachsen, sich ausdifferenzieren und es müssen bestimmte Bedingungen erfüllt sein, damit dies in optimaler Weise geschehen kann, wie bei einem Baum, der aus einem Samen entsteht: Wenn er die richtige Erde, die richtige Temperatur, Nährstoffkombination, Bewässerung und Sonnenstrahlung vorfindet, dann wächst er optimal. Wenn außen nicht die richtigen Dinge vorhanden sind, dann wird er nicht zu seinem Wahren Selbst; er wird zu dem, was er erreichen konnte, unter den Umständen, was er von der Welt bekommen oder nicht bekommen hat. Es gibt also das Programm eines Reifungszyklus in dem Samen, und wenn die Bedingungen optimal sind, dann entsteht dieser herrliche Baum oder welche Pflanze auch immer. Übrigens: Was macht dieser Baum? Er produziert Samen für die nächste Generation, also geht es auch für ihn nicht nur um das Überleben des Selbst, sondern um das Überleben der Spezies, und so reift er und trägt Früchte. – Nun, auch wir haben

einen Zyklus der Reifung und Produktivität. Bestimmte Dinge müssen zu diesem Zweck mit uns geschehen, und auch hierfür sind innerlich der Zeitraum und der Rhythmus vorgesehen, in dem sie geschehen sollen. Ich formuliere es manchmal so: Unsere Entwicklungsbedürfnisse müssen einer inneren Vorlage entsprechend erfüllt werden, die auch vorsieht, dass dies zur rechten Zeit geschieht, im richtigen Alter und durch die richtigen Personen im angemessenen Verwandtschaftsverhältnis. Das heißt also, dass in bestimmten Zeiträumen unserer Entwicklung bestimmte Dinge von außen mit uns geschehen müssen, damit sich unser Leben erfüllen kann. Und dies kann nicht einfach durch irgendjemanden geschehen, sondern durch bestimmte Arten von Figuren, die zu unserer inneren Erwartungshaltung passen. Wir sind mit dieser Erwartungshaltung geboren, aber wir sind ziemlich plastisch und variabel und können sogar dann überleben, wenn bestimmte Dinge gar nicht geschehen oder nicht zur richtigen Zeit oder in einer unpassenden Beziehung. Wir kommen schon zurecht, aber wenn wir das Optimum erhalten, entsteht ein inneres Gefühl von Freude, Befriedigung, Sinngehalt und Verbundenheit. Dieses Gefühl entsteht, wenn eine Passung zu unserer organismischen Erwartung besteht. Dann entwickelt sich diese wundervolle Belohnung in Form unserer Endorphine und Enkephaline: Freude, Befriedigung, Sinngehalt und Verbundenheit. Doch wenn die Passung nicht besteht, oder je weniger sie besteht, entsteht Schmerz statt Freude, Frustration statt Befriedigung, Verzweiflung statt Sinngehalt und Entfremdung statt Verbundenheit.

## **Genetische Entwicklungsaufgaben**

Da ist nun also dieser innere Antrieb, dass die erwarteten Interaktionen zur richtigen Zeit mit den richtigen Personen im angemessenen Verwandtschaftsverhältnis geschehen, mit dieser herrlichen Belohnung dafür. Und diese Belohnung und diese Art Wohlgefühl lassen uns von innen her wissen, ob es passt oder nicht. Fühlt sich die Welt richtig an? Und wenn es nicht stimmt, haben wir all diese anderen Reaktionen und dies wird zur Geschichte unseres Lebens. Wir haben Erinnerungen an Frustrationen grundlegender Entwicklungsbedürfnisse. Auf die dadurch geprägte Art und Weise werden wir in Zukunft die Welt sehen: vom Dort und Damals her. Und vielleicht suchen wir noch immer nach der Befriedigung dieser Bedürfnisse.