

„WERDEN WER WIR WIRKLICH SIND“

Einführung in die Pessio-Therapie

Die Pessio-Therapie wurde von Albert Pessio und seiner Frau Diana Boyden Pessio in den 60er Jahren in den USA entwickelt:

Beide waren ursprünglich Tänzer und fanden heraus, dass auch gut geschulte Tänzer Emotionen nicht vermitteln konnten, wenn sie selbst keinen Zugang zu diesen hatten. Sie entwickelten eine therapeutische Methode, die Pessio-Therapie (PBSP).

[PBSP = Pessio Boyden System Psychomotor]

Auf den folgenden Seiten finden Sie die Hintergründe zu dieser Therapie.

„WERDEN WER WIR WIRKLICH SIND“

Wir sind mit der Fähigkeit geboren glücklich zu sein in einer nicht perfekten Welt.
Unsere Gene speichern und bewahren, was zu Leben führt.

„WERDEN WER WIR WIRKLICH SIND“

Die Erfahrung in der Arbeit mit Menschen zeigt, dass auf jede Form des emotionalen Ausdrucks angeborene, befriedigende und unbewusst ersehnte Antworten existieren.

„WERDEN WER WIR WIRKLICH SIND“

Wenn es in den Genen verankert ist, warum erlebt der Mensch

statt	Freude	-	Schmerz
statt	Befriedigung	-	Frustration
statt	Sinn	-	Verzweiflung
statt	Verbundenheit	-	Entfremdung?

Sind wir so aufgezogen, wie es unserer genetischen Natur nicht entspricht?

„WERDEN WER WIR WIRKLICH SIND“

Die genetische Natur treibt uns dazu, unsere Grundbedürfnisse zu erfüllen wie:

Platz

Nahrung

Unterstützung

Schutz

Grenzen

„WERDEN WER WIR WIRKLICH SIND“

Zuerst müssen die Bedürfnisse konkret von den Eltern erfüllt werden:

Der uranfängliche **Platz** ist der Uterus. Der Uterus trägt und respektiert das Kind in sich. Das Baby wird **genährt** und fühlt sich voll im Körper und glücklich in seinen Gefühlen. Durch das Tragen und Halten entwickelt sich ein Gefühl der **Unterstützung**, des Bodens und der Basis.

Da das Neugeborene weich, zerbrechlich und schutzlos äußeren Kräften ausgeliefert ist, braucht es von außen Widerstandskraft und **Schutz** der abschirmt und puffert.

Da das Kind mit einer kraftvollen genetischen Natur geboren wird und die Fähigkeit besitzt, die Welt zu beeinflussen und von ihr beeinflusst zu werden muss es in liebevollen Interaktionen entdecken, dass diese Kräfte nicht unkontrollierbar, omnipotent und unendlich sind, sondern **begrenzt** werden können.

„WERDEN WER WIR WIRKLICH SIND“

In späteren Lebensalter müssen die Bedürfnisse symbolisch befriedigt werden:

- einen Platz im Herzen der Eltern haben
- die Eltern usw. nähren den Selbstwert
- Anstrengungen werden unterstützt
- Rechte werden geschützt
- und Grenzen definiert

Dadurch lernt der Mensch seine Grundbedürfnisse selbst zu erfüllen.

„WERDEN WER WIR WIRKLICH SIND“

Defizite in den Grundbedürfnissen beeinflussen und verzerren die gegenwärtige Wahrnehmung und das Verhalten, da wir uns selektiv Ereignissen und Personen in der Gegenwart zuwenden, die die Befriedigung dieser Bedürfnisse zu versprechen scheinen (Partner, Freunde, Lehrer, Vorgesetzte, Priester).

„WERDEN WER WIR WIRKLICH SIND“

Der Prozess der Wahrnehmung

Die Gegenwart, das Heute, ist voll von Vergangenheit, dem Damals; denn Wahrnehmen ist Erinnern. Die gegenwärtigen Bedürfnisse z.B. an den Partner sind geprägt von den unerfüllten Bedürfnissen aus der Vergangenheit.

„WERDEN WER WIR WIRKLICH SIND“

Neben den Erfahrungen formen uns auch Informationen:

- a) genetische Informationen: Überleben des Selbst und der Spezies
- b) die autobiografische Geschichte
- c) Geschichten, die man gehört hat von Vater, Mutter, Großmutter, Großvater ...

Geschichten, die das Kind über die Kindheit der Eltern und der Großeltern hört, lösen Mitgefühl in ihm aus und es möchte den Eltern, Großeltern helfen.

In der Pesso-Therapie wird hier mit „holes in roles“ gearbeitet, das bedeutet, dass in symbolischer Form „Löcher“ im Familiensystem durch ideale Personen besetzt werden.

„WERDEN WER WIR WIRKLICH SIND“

Neben der Entwicklungsaufgabe, die Grundbedürfnisse zu erfüllen, steht die Forderung der genetischen Natur, die Polaritäten zu integrieren, z.B.:

Genetisch:	Spermium und Ei
Neurologisch :	linke und rechte Gehirnhälfte
Sensorisch-Motorisch:	Wahrnehmen und Bewegen
Verhalten:	Abgabe und Aufnahme
Symbolisch:	Männlichkeit und Weiblichkeit

„WERDEN WER WIR WIRKLICH SIND“

Die Forderung der genetischen Natur ist auch, Bewusstsein zu entwickeln. Äußere Phänomene und Ereignisse erhalten eine innere Bedeutung und formen die innere Welt. Eltern wirken hier als Puffer und Übersetzer der Welt in dem sie:

- in Worte fassen, was das Kind fühlt
- in Worte fassen, was das Kind sieht

„WERDEN WER WIR WIRKLICH SIND“

Eine weitere Forderung der genetischen Natur ist unseren ‚Piloten‘ zu entwickeln, verstanden als höchste Form von Bewusstsein und Kontrolle.

Der Pilot nimmt z.B. Körperempfindungen, Gefühle, Gedanken usw. wahr und reagiert auf diese.

Ein guter Erziehungsstil hilft, den Piloten zu entwickeln.

„WERDEN WER WIR WIRKLICH SIND“

Unsere Natur treibt uns dazu, unsere Einzigartigkeit und unsere Entwicklungsmöglichkeiten zu verwirklichen, zu werden wer wir wirklich sind.

„WERDEN WER WIR WIRKLICH SIND“

Die Pesso-Therapie ermöglicht:

- unerfüllte Bedürfnisse aus der Kindheit symbolisch zu befriedigen, um gegenwärtige Beziehungen nicht zu belasten
- Konsequenzen von Störungen im Familiensystem aufzuheben und Lücken dort nicht mehr zu füllen
- Schädigungen durch traumatische Ereignisse zu heilen

„WERDEN WER WIR WIRKLICH SIND“

Wie wird in der Pesso-Therapie gearbeitet?

- Die Arbeit findet im Rahmen einer Gruppe oder in Einzelsitzungen statt
- Die gegenwärtige Situation wird im Raum anschaulich gemacht (Objekte, Rollenspieler).
- Der aktuelle Konflikt wird in Verbindung zur Lebensgeschichte gesehen.
- Impulse und Empfindungen im Körper helfen eine heilende Szene, die die Lebensgeschichte korrigiert, zu konstruieren.
- Durch ‚ideale Personen‘ wird symbolisch erlebt, was damals notwendig gewesen wäre.
- Die heilenden Interaktionen werden mit allen Sinnen aufgenommen.