

Das Antidot von Al Pessso: Ideale Eltern für das Innere Kind



von Susanne Kersig

Susanne Kersig beschreibt in diesem Artikel, wie sie Elemente der Konzepte und Methoden Al Pessos in ihrer focusing-orientierten Arbeit mit „Inneren Kindern“ anwendet. Sie plädiert für symbolische Interaktionen mit sog. „Idealen Eltern“ und begründet deren Wichtigkeit als Zwischenschritt zu wirklicher Autonomie. Dabei setzt sie sich auch kritisch mit möglichen Nachteilen des traditionellen Focusing-Ansatzes der ausschließlichen Selbst-Beelaterung auseinander.

Zur Vorgeschichte

Als ich vor einigen Jahren im Fitness-Studio meine ehemalige Gesprächstherapie-Ausbilderin Almuth Roth-Bilz wieder traf, schwärmte diese beim anschließenden Kaffee nach dem Training von der Körpertherapie-Methode Al Pessos. Was sie in anschaulichen Bildern und Beispielen erzählte, machte mich so neugierig, dass ich schon im Studio den Entschluss fasste, beim nächsten Workshop von Pessso in Basel dabei sein zu wollen.

Dort, in einem sog. „Strukturworkshop“, konnte mein Inneres Kind eine sehr heilsame Erfahrung machen, die strukturell an meinem Erleben etwas verändert hat. Ich kann mich noch recht genau an das Lebensgefühl danach erinnern – so entspannt, vertrauensvoll, zufrieden und tief gesättigt –, dass ich Lust auf mehr bekam und mich seither mit dem Erlernen der Methode beschäftigt habe und in weiteren „Strukturen“ die Wirksamkeit der Arbeit „am eigenen Leib“ erfahren durfte.

Ich möchte im Folgenden darstellen, wie Pessos Arbeit mein focusing-orientiertes Vorgehen mit dem Inneren Kind verändert hat. Doch zunächst einmal ein paar Worte zur Person Albert Pessso selbst.

Albert Pessso

ist ein 76-jähriger, amerikanischer Psychotherapeut, der ursprünglich Tänzer und Choreograph war. In der Ausbildung von Tänzern machte er die Entdeckung, dass manche Tänzer Emotionen nicht willentlich in Bewegung ausdrücken konnten, wenn ihnen diese Emotion nicht zugänglich war. Wenn aber ein anderer Tänzer „passgenau“ reagierte und zum Beispiel ein sehnsüchtiges Strecken der Arme mit liebevoller Annäherung erwidert wurde oder ein erschöpftes Niedersinken mit unterstützendem Halt beantwortet wurde, konnte die Emotion gefühlt und ausgedrückt werden. Die Beantwortung der emotionalen Bewegung wurde von Pessso *Akkommodation* genannt. Das „positive Akkommodieren“ der sog. „Idealen Eltern“ ist das zentrale Element der nun seit 40 Jahren von ihm entwickelten Psychotherapie geworden. Es ist auch das Element, von dem ich der Meinung bin, dass wir es gut für unser Focusing mit dem Inneren Kind verwenden können. Dazu später mehr.

Mir selbst fiel es leicht, mich mit Pessos Methode vertraut zu machen, da sie in gewisser Weise unserem Focusing sehr nahe steht.

Bevor ich aber mit der Darstellung von Pessos Theorie fortfahre, möchte ich noch ein paar Sätze zu den Gemeinsamkeiten seiner Methode mit Focusing äußern.

Gemeinsamkeiten der Pessso-Methode mit Focusing

Die Pessso Therapie findet in der klientenzentrierten Grundhaltung statt, in der dem Klienten Wertschätzung und Respekt entgegengebracht wird und ihm die volle Autonomie über seine Schritte überlassen wird.

- Der Körper hat auch bei Pessso zentrale Bedeutung: als Quelle von Informationen, als „Ausdrucksbühne“ innerer Zustände und als Zugangsweg zu neuen, positiven Erfahrungen.
- So, wie wir im Focusing darauf achten, ob eine Symbolisierung eine körperlich gespürte Veränderung bewirkt oder nicht, gleicht Pessso alle Interventionen mit den Körperreaktionen ab, die diese hervorrufen.
- Der Therapeut lässt sich vom Feedback des Körpers des Klienten als zentraler Information leiten.
- Pessso teilt mit uns eine vertrauensvolle, optimistische und ressourcenorientierte Sicht des Körpers und des Lebens überhaupt.

So berichten die Teilnehmer in meinen Seminaren häufig, dass die beiden Methoden für sie gefühlsmäßig zusammen gehören und nicht wirklich als getrennt erlebt werden.

Die dargestellten Gemeinsamkeiten ermöglichen es uns, ohne unser Focusing zu verlassen, das Element einer *heilenden, vorgestellten Interaktion* aus der Pessso-Therapie mit hinzu zu nehmen. Wie dies geschehen kann, möchte ich im Folgenden erläutern, zunächst aber ein wenig in Pessos Denkweise einführen.

Pesso Theorie

Wir kommen laut Pesso mit einem evolutionären Gedächtnis zur Welt. Wir verfügen über einen „Schatz des Seins“, der danach strebt, sowohl als Spezies als auch als Individuum zu überleben und sich zu erfüllen.

In diesem evolutionären Gedächtnis sind auch unsere Grundbedürfnisse gespeichert. So wie ein Same, aus dem einmal ein Baum entsteht, die richtige Erde, die richtige Temperatur, Nährstoffe, Sonneneinstrahlung und Bewässerung braucht, um optimal zu wachsen, so brauchen wir Menschen auch die Erfüllung unserer Grundbedürfnisse, und zwar - dies ist wichtig für die Arbeit mit dem Inneren Kind - zum *richtigen Zeitpunkt* von den *richtigen Personen*. Das heißt also, dass in bestimmten Zeiträumen unserer Entwicklung bestimmte Dinge *von außen* mit uns geschehen sollten, damit sich unser Leben erfüllen kann. Mit dieser Erwartungshaltung werden wir geboren, aber zum Glück sind wir flexibel und kommen auch damit zurecht, wenn bestimmte Dinge gar nicht geschehen oder nicht zum richtigen Zeitpunkt. Aber wenn wir das Optimum erhalten, entsteht ein Gefühl von Freude, Befriedigung, Sinn und Verbundenheit. Je weniger unsere Erwartung erfüllt wird, desto mehr fühlen wir Schmerz statt Freude, Frustration statt Befriedigung, Verzweiflung statt Sinn-erfüllung und Entfremdung statt Verbundenheit.

Grundlegende Entwicklungsbedürfnisse

1. Platz

Wir brauchen das Gefühl, einen Platz zu haben auf dieser Welt. Zunächst einmal brauchen wir das konkret: einen Platz im Mutterleib (so gibt es etwa bei Zwillingen häufig Platzthemen, weil sehr wenig Platz da war), eine Wiege oder ein Bettchen, das bereitsteht nach unserer Geburt, aber auch symbolisch: einen Platz in den Herzen und Augen der Eltern. Wenn wir unerwünscht waren, ist „Platz“ immer ein Thema. Dann fällt es uns schwer, unseren Platz in der Welt zu finden, uns heimisch zu fühlen und Wurzeln zu schlagen. Es kann sein, dass wir oft umziehen, eine Rast- und Ruhelosigkeit ausstrahlen oder einfach wenig geerdet wirken.

2. Nahrung

Genährt werden, ausreichend Nahrung erhalten, wenn wir Hunger haben, ein feinfühliges Eingehen der Mutter auf unsere Hunger-Sättigungsgefühle; später geistige Nahrung. Störungen in diesem Bereich führen zu verschiedenen Essstörungen oder auch dazu, dass man innerlich das Gefühl hat, zu verhungern, obwohl äußerlich Nahrung vorhanden wäre, auch im übertragenen Sinn.

3. Unterstützung, Halt

Getragen werden, zunächst auch ganz körperlich, später symbolisch: Eltern, die uns auf unserem Weg helfen und unterstützen und die dabei Halt und Orientierung bieten und hinter einem stehen. Ein Mangel in diesem Bereich zeigt sich körperlich häufig im Bereich des Rückens und der Wirbelsäule, psychisch in der Unfähigkeit, um Hilfe zu bitten oder sich unterstützen zu lassen. In den Träumen zeigt sich oft eine Angst zu fallen.

4. Schutz

Abgeschirmt werden gegen Gefahren von außen; zunächst konkret körperlich: der Körper der Mutter beschützt den des Kindes; später symbolisch, dass die Eltern uns zum Beispiel vor Lehrern beschützen. Ein Mangel an Schutz führt zu einer übergroßen Durchlässigkeit und Dünnhäutigkeit, einer Verwundbarkeit, die häufig in der Region des Brustkorbs wahrgenommen wird.

5. Grenzen

Wir möchten als Kinder erfahren, wo unsere Grenzen und die unserer Bezugspersonen sind. Auch unsere Emotionen und Energien, wie zum Beispiel Sexualität und Wut, brauchen so etwas wie willkommen heißen und von außen begrenzt zu werden. So werden sie zu integrierten Persönlichkeitsanteilen und nicht zu grenzenlos zerstörerischen Gefühlen im eigenen Erleben. Ein Mangel an Begrenzung führt im Erwachsenenalter oft dazu, die eigenen Grenzen, z.B. die der Belastbarkeit, nicht zu kennen und auch, dass man die Grenzen anderer nicht wahrnimmt.

Pesso postuliert, dass diese Grundbedürfnisse zunächst einmal *konkret* und dann *symbolisch* befriedigt werden sollten, und dass wir erst dann in der Lage seien, sie *autonom zu erfüllen*. Pessos Grundannahme ist, dass wir nicht wirklich autonom sein können, bevor wir nicht durch die Stadien einer guten Abhängigkeit gegangen sind. Dass also zuerst jemand von außen diese Dinge für uns tun sollte, und dass wir sie dann internalisieren und diese Funktionen für uns selbst wahrnehmen.

Sehr oft lernen wir z.B. uns selbst zu beschützen, zu halten oder zu begrenzen, weil es niemanden von außen gab, der es getan hätte. Wir entwickeln dann unser Selbst in einer nicht-interaktiven Weise. Dies kann dazu führen, dass es uns schwer fällt, Bindungen einzugehen und Vertrauen zu entwickeln. Langfristig kann es auch zur Selbstüberforderung führen und Erschöpfung zur Folge haben. Im Extremfall denken wir, Hilfe kommt nicht von außen, nur von uns selbst. Wir sind uns sozusagen selbst der eigene andere. Wir entwickeln also eine Art Omnipotenzgefühl.

Konsequenzen

Vielleicht ahnt der Leser schon, wie und warum sich die Arbeit mit dem Inneren Kind bei mir verändert hat. Ich habe in meiner Therapie gelernt, das, was ich von meinen Eltern nicht bekommen habe, zu betrauern und dann selbst dafür verantwortlich zu sein; mein Innerer Erwachsener sollte sich nun um mein Inneres Kind kümmern und es trösten, beschützen usw. Irgend etwas in mir fand das eigentlich schon immer nicht ganz stimmig, und viele Seminarteilnehmer berichten mir, dass ihnen an dieser Stelle der eigenen Therapie auch etwas fehlte, was sie deutlich spürten, aber damals nicht benennen konnten.

Abgesehen von meinem gefühlsmäßigen Widerstand birgt dieser Ansatz aber auch eine Gefahr: wenn nämlich nur der Innere Erwachsene dem Inneren Kind das gibt, was es von außen nicht bekommen hat, verstärken wir - nach Pesso - die Omnipotenz. „Ich bin der/die einzige, die wirklich für mich sorgt, niemand von außen tut es sonst.“

Pesso nennt das die Romantisierung einer Neurose, denn das sei das Problem und nicht die Lösung. Es handele sich dabei um solipsistisches Denken in einer nicht-interaktiven Welt.

Als Zielvorstellung bin ich weiterhin der Ansicht, dass unser Innerer Erwachsener letzten Endes Verantwortung übernehmen möchte für das Innere Kind. Aber die Schritte dorthin sehe ich – wie Pesso – anders.

Unbefriedigte Grundbedürfnisse

Wenn nun die Befriedigung bestimmter Grundbedürfnisse ausbleibt, wenn zum Beispiel das Bedürfnis nach Platz, nach Willkommensein nicht befriedigt wurde, dann erleben wir die Welt hier und heute immer noch durch die Brille unserer Erinnerungen. Wenn wir damals nicht willkommen waren, vielleicht weil wir nicht im Rahmen einer liebenden Partnerschaft gezeugt wurden, erleben wir die Welt vielleicht als einen Ort, an dem wir nicht wirklich zuhause sind. Wir kommen dann zum Beispiel in einen Raum, in dem alle Stühle schon besetzt sind, und denken: „Typisch, hier bin ich nicht willkommen, hier ist kein Platz für mich.“ Jemand, der kein Platz-Thema hat, denkt vielleicht: „Es fehlt ein Stuhl, ich werde einen holen gehen.“

So bestimmt also unser Inneres Kind mit seinen Erfahrungen, die im Langzeitgedächtnis und im Körper gespeichert sind, immer noch hier und heute, wie wir die Welt wahrnehmen.

Was können wir tun, wenn unsere Grundbedürfnisse nicht ausreichend befriedigt wurden – und ich denke, dass die meisten von uns in diesem Bereich Defizite haben – und wir deshalb Freude, Erfüllung, Verbundenheit und Sinn nicht in dem Ausmaß fühlen, wie es möglich wäre?

Das Antidot: Die Konstruktion heilender Erinnerungen für das Innere Kind

Wir können neue, synthetische Erinnerungen konstruieren, indem wir noch einmal in der Zeit zurück gehen, uns an die kindlichen Bedürfnisse erinnern, die eigentlich die ganze Zeit irgendwo lauern und immer noch hoffen, im Hier und Jetzt Befriedigung zu finden. Und auf dieser Bühne, die wir zeitlich zurück versetzen, können wir heilende Erinnerungen kreieren, in denen von frisch erfundenen, sog. „Idealen Eltern“, die Grundbedürfnisse befriedigt werden.

Im Fall des Platzthemas könnte das zum Beispiel heißen, dass der Klient ideale Eltern bekommt, die schon vor seiner Zeugung sehr glücklich miteinander verheiratet gewesen wären und sich sehnlichst ein Kind gewünscht hätten. Da die Pesso-Therapie eigentlich eine Gruppentherapie ist, übernehmen Rollenspieler diese Funktion, und die Szene wird so inszeniert, wie sie sich für den Klienten stimmig anfühlt. Ideale Eltern könnten dann zum Beispiel sagen: „Wenn wir damals als Deine idealen Eltern da gewesen wären, wir wären sehr glücklich miteinander gewesen und hätten uns sehnlichst ein Kind gewünscht als Zeichen unserer Liebe.“ Sie würden sich dabei umarmen und in die Augen schauen, vielleicht einen symbolischen Akt für die Zeugung in Liebe vollziehen. Der Klient könnte bei diesem neuen, idealen Elternpaar noch einmal geboren werden

und das Ganze am eigenen Körper erfahren, so, wie es hätte sein müssen.

Am Ende einer gelungenen Antidot-Erfahrung steht die körperliche Erleichterung, Entspannung des Klienten, er sieht dann auch von außen deutlich sichtbar ruhig und zufrieden aus.

Die neue, synthetische Erinnerung soll die alte, reale Erfahrung nicht auslöschen. Häufig wird erst einmal die reale Szene inszeniert: Jemand geht zum Beispiel in die Rolle der ablehnenden, realen Mutter, so dass die Erinnerungen geweckt werden und der Klient zunächst einmal seine Gefühle ihr gegenüber erleben kann. Katharsis ist jedoch nur ein kleiner Teil des therapeutischen Prozesses, häufig spielt sie gar keine Rolle. Die Konstruktion einer neuen, glaubhaften Erinnerung wird als sehr viel wesentlicher angesehen. Die idealen Eltern haben keinerlei Ähnlichkeit zu den realen, sie sind deren Antidot.

Man gibt also der alten Geschichte einen Ort und erfindet zusätzlich eine neue Geschichte. Da unser Gehirn und unser Körper nicht unterscheiden zwischen real Erlebtem und Vorgestelltem, das Gedächtnis also etwas Flüssiges ist, ist es möglich, glaubhafte synthetische Erinnerungen zu kreieren, die auch auf körperlicher Ebene positiv wirksam werden. Der Körper reagiert auf die neue, positive Erinnerung so, als ob sie tatsächlich präsent wäre. Dieses Prinzip kennen wir ja auch schon aus dem Focusing, wir wissen aus eigener Erfahrung, dass der Körper deutlich auf innere Bilder reagiert.

Wenn wir neue, glaubhafte Erinnerungen kreiert haben, verändert sich die Wahrnehmung der Gegenwart, weil die Gegenwart durch die Erinnerungen der Vergangenheit mitbestimmt wird. Das Defizit wird dabei nicht über Bord geworfen, aber die neue, heilsame Erinnerung wird damit verknüpft.

Die ideale Szene wird zum Schluss – wie im Focusing – in allen Erlebensmodalitäten gespeichert. Die Anleitung könnte lauten: „Ich schlage Dir vor, dem kleinen Franz, der ein kleiner Neugeborener ist, ein genaues Bild zu machen von den idealen Eltern und von dem körperlichen Gefühl, so in ihren Armen zu liegen ..., die wichtigen Sätze, die sie sagen zu erinnern, und auch die Emotion, die damit einhergeht, und dies alles zu speichern.“ Somit wird die positive Erfahrung in den verschiedenen Modalitäten verankert und kann bei Bedarf wieder abgerufen werden. Grundsätzlich ist es hilfreich, sie nach dem Prozess so oft wie möglich zu erinnern, zum Beispiel immer vor dem Einschlafen.

Wie können wir nun das alles ins Focusing integrieren?

Focusing-orientierte Arbeit mit dem Inneren Kind (nach AI Pesso)

Ausgangspunkt

Ausgangspunkt für den Prozess ist ein Gefühl oder Thema, das die fokussierende Person belastet und von dem sie ahnt, dass es sich nicht nur um eine akute Belastung handelt, sondern dass Kindheitserlebnisse eine Rolle spielen (strukturgebundenes Erleben).

Focusing-orientierte Arbeit mit dem Inneren Kind (nach AI Pessó)

Begleiter könnte fragen: „An welchem Problem möchtest Du arbeiten? Gibt es etwas, das Dich in letzter Zeit bedrückt hat. Lass Dir Zeit, etwas Aktuelles aus Deinem jetzigen Leben zu finden, von dem Du ahnst, dass das belastende Gefühl mit Kindheitserinnerungen zu tun hat.“

Innere Achtsamkeit, Guter Ort und Felt Sense

In die *innere Achtsamkeit* gehen und einen *guten Ort* suchen, guten Ort kurz beschreiben.

Felt Sense zum Thema entstehen lassen und explizieren: Worte, Gefühle, Bilder, die passen ... Begleiter könnte fragen: „Während Du bei dem Felt Sense bleibst, der zu diesem Thema entsteht, möchte ich Dir vorschlagen, wahrzunehmen, was dazu als *Erinnerung* aus Deiner Kindheit auftaucht.“ Eventuell mehrere Erinnerungen auftauchen lassen, bis man eine Szene gefunden hat, die wie eine Schlüsselszene erscheint.

Konkrete Kindheitsszene

„Wenn Du eine konkrete Kindheitsszene gefunden hast, die Dir zentral erscheint und mit Deinem momentanen Gefühl zusammenhängt, erinnere Dich an die Situation so *konkret wie möglich*. Lass die Erfahrung in allen Sinnen plastischer werden. Wie sah das Zimmer aus, wie alt warst Du, was hattest Du an, wie sahen Vater, Mutter aus?“

Kontaktperson

Wenn in Bezug auf die historische Szene sehr heftige Gefühle auftauchen, kann es hilfreich sein, eine vorgestellte Kontaktperson in Form eines Kissens oder einer realen Person zur Seite zu haben. Die *Kontaktperson* ist eine Unterstützungsperson, die einem hilft, mit der Emotion umzugehen. Sie sollte in der Nähe sitzen; fragen, ob Körperkontakt gut wäre. Da man in der Kindheit häufig mit diesen heftigen Gefühlen alleine blieb, sind sie übermächtig (omnipotent) in der eigenen Vorstellung geworden. Deshalb braucht es jemanden, der jetzt bei einem ist und der eventuell auch zurückversetzt wird in der Zeit: „Wenn ich damals da gewesen wäre, dann hätte ich gesehen, wie wütend (traurig, einsam, ...) Du warst, und ich hätte Dir dabei geholfen, mit diesem Gefühl umzugehen.“

Später kann die Kontaktperson auch eventuell ihre Rolle erweitern zur Rolle einer idealen Elternfigur.

Es kann hilfreich sein, Kissen in die Rollen der negativen Eltern zu wählen, um gemeinsam mit dem Begleiter und eventuell der Kontaktperson die auftauchenden Gefühle zu explorieren.

Konstruktion einer heilenden Szene

Vom Platz des Inneren Beobachters kann man nun zusammen mit dem Begleiter schauen, wo und wie man eine heilende Kindheitsszene für das Innere Kind inszenieren möchte.

Ideale Eltern

Der Begleiter konstruiert jetzt zusammen mit dem Inneren Beobachter der fokussierenden Person ideale Eltern. Sie sind die Eltern, die er/sie gebraucht hätte, die seine/ ihre

Bedürfnisse optimal befriedigt hätten. Ideale Eltern sind das genaue Gegenteil von den negativen Eltern, die man gerade im Focusing erlebt hat. Wenn zum Beispiel ein tiefes Verlassenheitsgefühl da ist, weil die Mutter gestorben ist, als man vier Jahre alt war, dann kann man sich eine ideale Mutter vorstellen, die sagen würde: „Wenn ich damals Deine ideale Mutter gewesen wäre, hätte ich gelebt und ich wäre gesund gewesen, sodass ich immer bei Dir gewesen wäre.“ Begleiter kann die Sätze sagen: „Wenn Du eine ideale Mutter gehabt hättest, die hätte lange gelebt und wäre gesund gewesen.“ Gemeinsam danach suchen, was ideal gewesen wäre und glaubhaft ist.

Wenn der Vater häufig kritisierte, entsteht vielleicht ein idealer Vater, der sehr weich gewesen wäre und akzeptierend und einen im Arm gehalten hätte. Der ideale Vater würde sagen: „Wenn ich damals als Dein idealer Vater da gewesen wäre, dann hätte ich Dich im Arm gehalten und Dir vermittelt, wie sehr ich Dich liebe, auch wenn Du mal was falsch gemacht hättest.“

Halten und Aufnehmen des Positiven

Der Begleiter kann das Innere Kind fragen, *welche Berührung* ihm helfen würde. Möchte es vom idealen Vater/Mutter in den Arm genommen werden, möchte es, dass er/sie es trägt, möchte es den Rücken gestärkt bekommen oder auf seinem/ihrer Schoß sitzen?

Begleiter kann anbieten, in die Rolle des Idealen Elternteils zu schlüpfen, wenn die fokussierende Person das möchte. Berührung kann auch in der Vorstellung stattfinden oder mit einem Kissen als idealem Elternteil.

„Nimm wahr, ob jede Faser Deines Körpers die neue Erfahrung aufnehmen kann. Wenn sich irgendwo noch etwas verspannt anfühlt, spür nach, was es dort bräuchte. Nimm wahr, wie die Berührungen und Sätze Dein Gefühl im Brust- und Bauchraum beeinflussen. Wenn es noch nicht ideal ist, brauchst Du vielleicht noch weitere Sätze und Berührungen.“

Zum Abschluss bittet der Begleiter die fokussierende Person, ein inneres Bild von der heilenden Szene zu *speichern*, mit der Formulierung: „Ich möchte Dich dazu einladen, Deinem Inneren Kind ein Bild von der heilenden Szene zu machen.“ Am besten ist es, wenn die heilende Szene in *allen Modalitäten* erinnert wird.

Aus den Rollen entlassen

Es ist wichtig, dass zum Schluss alle Kissen, Gegenstände und Personen wieder aus den Rollen herausgehen. Der Begleiter kann dies anleiten: „Das Kissen ist jetzt nicht mehr Deine ideale Mutter, sondern wieder ein Kissen. Ich bin jetzt nicht mehr Dein idealer Vater, sondern bin wieder Klaus.“

Heilende Sätze notieren

Zum Schluss können der Fokussierende und der Begleiter noch einmal gemeinsam die Sätze und Aussagen der idealen Figuren aufschreiben, damit sie nicht verloren gehen, und wieder erinnert werden können.

Selten wird der Prozess genau nach diesem Schema ablaufen, oft wird man vielleicht nur Elemente des Schemas ins eigene Focusing integrieren. Zum Erlernen ist es jedoch aus meiner Erfahrung hilfreich, einmal schematisch vorgegangen zu sein. Wichtiger erscheint mir jedoch, das Gedankengut von Pessó zu verstehen und zu verinnerlichen. Bevor der/die Leserin jedoch das o.g. Schema ausprobiert, ist es empfehlenswert, erst einmal ein Seminar dazu zu besuchen, um es zunächst unter Supervision zu lernen.

Im Focusing haben wir ja keine Rollenspieler, wie in einer Pessó-Gruppe. Zu meinen Seminaren bringen die Teilnehmerinnen deswegen Kissen und Decken mit, die dann jeweils in bestimmte Rollen schlüpfen. Hilfreich ist es auch, zu dritt oder zu viert zu arbeiten, so dass eine Person Berührungen in einer Rolle übernehmen kann, während die andere weiter begleitet.

Was, wenn die Person Ideale Eltern ablehnt?

Es kommt nicht selten vor, dass Personen es schwierig finden, das Konzept von Idealen Eltern erlebnismäßig nachzuvollziehen. Sie sind vielleicht von Menschen so enttäuscht, dass Menschen oder das Konzept „Eltern“ insgesamt kein Vertrauen genießen.

In diesem Fall wird geschaut, wem oder was der Betreffende vertraut. Häufig sind es Tiere, Natur, Gott, Philosophien. Dann können Figuren kreiert werden, die ähnliche Prinzipien wie zum Beispiel „Gott“ in sich tragen, aber noch keine Menschen sind. Eine meiner Klientinnen lässt sich zum Beispiel nur von Feen begrenzen, beschützen und unterstützen.

Holes in Roles

Noch häufiger aber ist es so, dass es in der Familie der fokussierenden Person „Löcher in Rollen“ gegeben hat.

Dies bedeutet, dass die eigenen Eltern zum Beispiel unglücklich verheiratet waren. Es gibt dann ein sog. „Loch“ an der Seite beider Elternteile, weil deren Bedürfnisse unbefriedigt blieben. Ein Kind spürt nun das Vakuum und schlüpft mit seiner Seele hinein. Es wird zum besseren Ehemann der Mutter oder zur besseren Ehefrau des Vaters, und dies passiert unabhängig vom Geschlecht. Das Gleiche geschieht, wenn die eigenen Eltern ungenügend beeltert wurden. Das Kind spürt oder hört in Geschichten, dass den Eltern etwas fehlte, entwickelt Mitgefühl und möchte helfen. Es wird innerlich zu den besseren Eltern der eigenen Eltern. Auch dies führt unweigerlich zur Ausbildung von Omnipotenz. Das Kind ist dann in der helfenden Rolle, es ist für andere da, vernachlässigt eigene Bedürfnisse. Im erwachsenen Leben erkennt man das häufig daran, dass zuviel Energie nach außen geht, in andere Personen investiert wird, während es schwer fällt, für die Befriedigung der eigenen Bedürfnisse zu sorgen.

Wenn im Focusing Löcher in Rollen „gestopft“ werden, ist die Erleichterung im Körper der Person oft groß und überraschend. Jetzt erst wird spürbar, wie sehr man sich z.B. für die Mutter verantwortlich gefühlt hatte. Wenn also die Mutter eine ideale eigene Mutter bekommt, wobei der Klient/Fokussierende nur Zuschauer ist, kann letzterer oft zum ersten Mal sich überhaupt als Kind wahrnehmen!

Die Anleitung lautet hier so:

Löcher in Rollen stopfen

- „Um wen hast Du Dir Sorgen gemacht, um wen hast Du Dich gekümmert, als Du klein warst?“
- „Möchtest Du die Person hier herbringen, als Kissen, zum Beispiel? Du kannst es auch einfach in der Vorstellung tun.“
- „Was passiert im inneren Erleben, wenn Du zum Beispiel Deine Mutter als Mädchen siehst, das nicht studieren durfte, weil die Eltern kein Geld hatten?“
- Nun wird eine heilende Szene für die Mutter des Fokussierenden inszeniert. Diese bekommt zum Beispiel ideale Eltern, die reich gewesen wären, die ihre berufliche Laufbahn gefördert hätten usw.
- Es können wieder Kissen oder andere Objekte in die Rollen der idealen Eltern für die eigene Mutter schlüpfen.
- Begleiter fasst die heilende Szene zusammen: „Wenn Deine Mutter als Kind ideale Eltern gehabt hätte, wären diese reich gewesen und hätten sie und ihre berufliche Entwicklung unterstützt und sie hätte ihren Weg gehen können.“

Oft ist es erst dann, wenn die Bezugspersonen des Inneren Kindes selber versorgt sind, möglich, dass die Bedürfnisse des Inneren Kindes gefühlt und geheilt werden können und es selbst sich versorgen lässt. In meinen Inneren-Kind-Seminaren hat sich das Thema „Löcher in Rollen-stopfen“ als so wesentliche Voraussetzung für weitere Prozesse über die eigenen Grundbedürfnisse herausgeschält, dass ich mich in Zukunft im Einführungsseminar zunächst einmal ausführlich nur diesem Thema widmen möchte, um dann erst in Folgeseminaren Prozesse zu den eigenen Idealen Eltern anzuleiten.

Refilling nach Gendlin

Der von Gendlin geprägte Begriff des „Refilling“ kommt dem Ansatz von Pessó noch am nächsten. Der Körper weiß, laut Gendlin, welche Antworten er braucht, damit sich der Lebensprozess fortsetzen kann (in Pessós Sprache ist dieses Wissen im evolutionären Gedächtnis des Körpers gespeichert).

Bleiben diese Antworten aus, bleibt der Lebensprozess an dieser Stelle stecken und bildet strukturgebundene Formen des Weiterlebens aus. Unvollständige Prozesse im Körper warten darauf, sich fortsetzen zu können und benötigen dazu, laut Gendlin, Selbst-Antworten oder Antworten von anderen. (Hier finden wir m. E. eine Parallele zu Pessós Theorie der unbefriedigten Grundbedürfnisse).

Das, was gefehlt habe, könne sich der Klient selbst geben, folgert Gendlin, oder es könne vom Therapeuten als Response zur Verfügung gestellt werden. Refilling wird dann mit den Worten eingeleitet: „Was hätte es damals gebraucht, wie hätte die Mutter sein sollen?“ Was damals gefehlt habe, könne jetzt „eingefüllt“ werden, so Gendlin.

Auch Pessó gibt jedem unvollständigen Prozess im Körper eine Antwort von außen. So entsteht aus Energie im Körper eine Aktion oder körperliche Handlung, die immer eine Interaktion oder Antwort von außen erfährt. Was damals fehlte, wird aber nicht vom Klienten selbst oder vom Therapeuten zur Verfügung gestellt, sondern von vorgestellten Idealen Eltern. Der Therapeut hat nicht die Eigenschaften von Idealen Eltern und sollte nicht damit verwechselt werden oder in deren Rolle schlüpfen wollen. Ideale Eltern werden konstruiert als genaues Gegenteil der realen, unbefriedigenden. Und sie werden zurückversetzt in der Zeit. Man geht an die Lebensstelle zurück, in der unbefriedigende Interaktionen in eine Sackgasse führten. An dieser Stelle kann eine alternative Erfahrung gemacht werden, die eine mühelose Neuorientierung ermöglicht.

Selbstbeelterung versus Beelterung durch Ideale Eltern

Es dürfte nun klar geworden sein, weshalb ich selbst die symbolische Heilung durch Ideale Eltern einer Beelterung durch den eigenen inneren Erwachsenen als Zwischenschritt vorziehe. Letztere halte ich nur dann für indiziert, wenn es Ansätze von positiven Interaktionen in der Lebensgeschichte des Fokussierenden gibt, auf die er zurückgreifen kann. Sollten diese jedoch bezüglich des jeweiligen Grundbedürfnisses nicht vorhanden sein, halte ich symbolische Interaktionen für unabdingbar, um nicht die Omnipotenz der Person weiter zu verstärken. Omnipotenz bedeutet, dass zuviel Energie der Person nach außen, zu anderen, geht, dass Grenzen häufig nicht wahrgenommen werden und Unterstützung von außen nur schwer angenommen werden kann. So, wie die Zelle eine Membran braucht, brauchen Kinder intakte Interaktionspartner, die Grenzen, Halt und Schutz bieten und ihre Energie limitieren.

Bisherige Erfahrungen mit dem vorgestellten Ansatz

Das vorgestellte Konzept habe ich mittlerweile in zahlreichen Inneren-Kind-Seminaren vermittelt. Die Erfahrungen damit waren überwiegend positiv. Pessos Ansatz wird in der Regel als große Bereicherung und Vertiefung des Focusing-Prozesses empfunden. TeilnehmerInnen berichten immer wieder nach ihren eigenen Prozessen, sie hätten sich lange nicht mehr so wohl, entspannt und lebendig gefühlt. Viele sind neugierig auf mehr Pessó-Theorie und -Praxis. Als schwierig wird manchmal die Komplexität der Methode erlebt. Es handelt sich nicht um ein einfaches „quick fix“ Rezept, das schnell zu erlernen wäre. Zeit, Geduld, Wissen, Übung und Ausdauer sind vonnöten. In meinem eigenen Partnerschaftlichen Focusing gibt es allerdings kaum noch Prozesse, in denen nicht Elemente Pessos wie Kontaktfiguren oder Ideale Eltern vorkämen.

Schlussbemerkung

Vielleicht sind gerade wir Focusing-Menschen eher dazu geneigt, die Dinge mit uns selbst auszumachen, anstatt auf Hilfe und Unterstützung von außen zu hoffen. Immerhin haben wir einen „Selbsthilfe-Ansatz“ gewählt und keinen hoch interaktiven Therapie-Ansatz, wie es zum Beispiel das Psychodrama ist. Wir sind gewohnt, so zwischen Innerem Beobachter, Felt Sense und Teilpersönlichkeit „mit geschlossenen Augen“ unsere Probleme zu lösen. Vielleicht können wir nun auch unserem Inneren Kind positive symbolische Interaktionen mit Idealen Eltern zukommen lassen? Die Entspannung, Zufriedenheit und Freude am Ende eines solchen Prozesses wünsche ich allen LeserInnen!

Literatur

Barbara Fischer-Bartelmann, Einführung in die PessóTherapie, www.fischer-bartelmann.de/Texte (ein sehr guter Einführungsartikel)

"Löcher im Rollengefüge der Familie" von Barbar Fischer-Bartelmann und Almut Roth-Bilz, www.fischer-bartelmann.de (ein sehr guter Artikel über das Konzept „Holes in Roles“)

Martin Siems : Souling Mehr Liebe und Lebendigkeit für das Innere Kind, rororo

Grundbegriffe der Personenzentrierten und Focusing-orientierten Psychotherapie und Beratung, Hrsg. G. Stumm, J. Wiltschko, W.W. Keil, Pfeiffer bei Klett-Cotta

Albert Pessó, To become who we really are, Vorlesung Universität von Amsterdam 1999, Transkription im Pessó Bulletin 10/2004

Gute Texte und auch Seminartermine findet man auf Pessos Homepage www.pbps.com



*Dipl.-Psych. Susanne Kersig
Psych. Psychotherapeutin
und Ausbilderin DAF
Trainerin und Ausbilderin in
„Stressbewältigung durch
Achtsamkeit“
Susanne@kersig.de
www.achtsamkeit.info*