

„*Ich werde am Du*“ (Martin Buber, 1923/1979, S. 18)

„Alles wirkliche Leben ist Begegnung“, schrieb Martin Buber (Martin Buber, 1923/1979, S. 18) schon in den 1920er Jahren über Beziehungen: Eine lebendige, dialogische Denkweise leuchtet hier auf: „Ich werde am Du“. In zwei Konzepten der Psychotherapie klingen diese Gedanken an: in der Pessotherapie und in der Bindungstheorie. Der Zusammenklang beider Konzepte soll im Folgenden beleuchtet und deutlich gemacht werden.

Die Pessotherapie hat mich von allen erfahrenen Therapien persönlich am meisten überzeugt. Sie wurde ab den 1960er Jahren entwickelt, parallel etablierte sich die Bindungstheorie. Ich erlebe immer neu staunend, wie wirksam Pessotherapie auf der Grundlage bindungstheoretischen Wissens ist. Bedeutsam erscheint mir, dass beide Wege von je einem Mann und einer Frau kreiert wurden, wie Väter und Mütter einer Entwicklung:

- John Bowlby und Mary Ainsworth erforschten die Bindungstheorie, die für viele Psychotherapieformen grundlegend geworden ist.
- Albert Pessó und seine Frau Diane Boyden entwickelten die körperbasierte Psychotherapie die sogenannte PBSP (= Pessó Boyden System Psychomotor), kurz: Pessotherapie. Sie bietet eine wirksame Antwort auf unerfüllte Bedürfnisse und Bindungstraumen.

Inhalt:

- S. 1 **1. Passform (Pessotherapie = PBSP) basiert auf Feinfühligkeit (Bindungstheorie)**
- S. 7 **2. Grundbedürfnisse stillen (PBSP) durch feinfühlig Bindung (Bindungstheorie)**
- S. 9 **3. Bindungsstile als Basis für Entwicklung (Bindungstheorie)**
- S. 11 **4. Passform versus Gegenform, Überlebensstrategien, Stimmen (PBSP)**
- S. 14 **5. Möglichkeiten der Pessotherapie: (PBSP)**

1. Passform (Pessotherapie = PBSP) basiert auf Feinfühligkeit (Bindungstheorie)

„*Am Anfang ist Beziehung.*“ (Martin Buber, 1923/1979, S. 25)

Atmen und Essen sichern das Überleben eines Kindes. Doch ebenso existentiell ist die frühkindliche Bindung. Für Kinder ist es der Beginn einer gelingenden Lebensgeschichte, wenn es eine passende wechselseitige Bindung zu einem versorgenden Menschen gibt. John Bowlby (1907-1990, der Vater der Bindungstheorie), spricht von dem unsichtbaren, emotionalen, reißfesten Band, das zwei Menschen über Zeit und Raum miteinander verbindet. In der Schwangerschaft beginnt diese enge Beziehung und wird nachgeburtlich tausende Male praktiziert, geübt und damit gefestigt. Die Fähigkeit zu einem so nahen Miteinander wächst in der frühen Kindheit durch feinfühlig Interaktionen. Dabei zeigen die Bezugspersonen eine annehmende Haltung, sie heißen das Kind gerade so willkommen, wie es ist. Und in jedem neu geborenen Kind ist die Erwartung an *Bindungspersonen* genetisch verankert. Sie sollen verfügbar sein und es gut versorgen. Im Laufe der frühen Bindungsbeziehung lernt das Kind sich so zu verhalten, dass es unter den gegebenen Bedingungen möglichst gut geschützt ist. Weint das Kind, erscheint die Bindungsperson und tröstet

es. Das Kind erlebt empathische Eltern, die sich kümmern. Dieses Wechselspiel gewährleistet Fürsorge und Schutz für das Kind. Jenes fordernde Verhalten nennt John Bowlby *Bindungsverhalten*. Bindungsverhalten wird von einer bis zu fünf Bindungspersonen beantwortet. Zu einer Bindungsperson wird diejenige Versorgungsperson, der es gelingt, feinfühlig mit dem Kind umzugehen. Man kann hier also von einer Gegenseitigkeit im Geben und Nehmen, im Sehen und Gesehen werden sprechen. Jean Piaget, (1896-1980, Schweizer Biologe und Pionier der kognitiven Entwicklungspsychologie), formuliert Akkommodation und Assimilation: „Soziale Interaktionen sind dynamische Prozesse, die wechselseitige Anpassung und komplementäre Prozesse umfassen, wie etwa Führen und Folgen. Zwei interagierende Individuen sind daher nicht nur aneinander ausgerichtet, sondern dynamisch miteinander gekoppelt.“ (Henrik Walter, 2018, S. 482) „Die Beziehung zum Du ist unmittelbar“ sagt Martin Buber hierzu passend.

Der entscheidende Schlüssel von gelingender Entwicklung ist das feinfühlig Miteinander. Ein Kind erwartet von Anfang an diese Feinfühligkeit und kann sie ablesen in Verhalten, Sprache, Rhythmus, Berührung und Blickkontakt.

Die *Feinfühligkeit* in der Bindungstheorie ist definiert in drei Aspekten:

- (1) Signale des Babys/Kindes wahrnehmen
- (2) Signale richtig interpretieren
- (3) auf Signale angemessen und prompt reagieren.

(1) Signale des Babys/Kindes wahrnehmen.

„*Ob ich gehe oder liege, du siehst mich.*“ (Bibel, aus Psalm 139)

Säuglinge nehmen schon sehr früh das Gesichtsschema eines Gegenüber wahr und reagieren darauf mit Beruhigung. Sie suchen zunächst intuitiv das Gesicht, später erwarten sie es schon mit der Erfahrung, dass ein Gegenüber vorhanden ist. Die Sehnsucht ist angeboren, dass eine Person da ist, die mich sieht und versorgt. Dies lässt sich genau beim Saugreflex und Weinen bei Bedürftigkeit beobachten: Um ihr Überleben zu sichern, bringen Neugeborene Bindungsverhalten mit. Die Bezugsperson sieht normalerweise diese Signale und ihr eigenes Bindungssystem wird daraufhin aktiviert, um zur Versorgung bereit zu sein. Al Pesso (1929-2016, Begründer der Pessotherapie) formuliert es so: „Indem wir gesehen werden, kommen wir in Existenz, durch das „Da-Sein“ im Blick eines Anderen.“ (Al Pesso, Ausbildung PBSP 2010-2014)

An anderer Stelle erklärt Al Pesso genauer: „Kleine Kinder leben in den Augen ihrer Mutter. [...] [Sie] bekommen das Gefühl für Platz [...] davon, dass sie im Gesichtsfeld der Mutter sind. Wenn ein Kind seine Mutter ansieht, und die Mutter ihm zulächelt, dann weiß das Kind intuitiv, dass die Mutter nicht nur sein Abbild auf ihrer Netzhaut hat, sondern, dass sie gleichzeitig eine Erinnerung daran hat, wie sie das Kind ansieht und es lieb hat. Das Kind hat einen Platz im Bewusstsein der Mutter, das Kind kann dies am Lächeln in ihrem Gesicht sehen. Sie erkennt es, und indem sie es ansieht, empfindet sie die Liebe zu diesem Kind und das Kind hat absolut ein Gespür dafür.“ (Al Pesso, 1999, S. 49/50) Zusammenfassend lässt sich anführen: „Das Kind ist glücklich und umfassen von der Aufmerksamkeit der Eltern. Das Universum des Kindes liegt im Blickfeld der Eltern.“ (Al Pesso, 1994, S. 185)

So befriedigen Eltern im Wahrnehmen ihres Kindes seinen basalen Wunsch, mit allen Bedürfnissen da sein zu dürfen. Und die ständig wiederholte Erfahrung, gesehen zu werden, kann in dem generalisierten Vertrauen münden: „Ob ich gehe oder liege, du siehst mich.“ (Psalm 139,2)

(2) Signale richtig interpretieren

„Das Bild der Eltern vom Kind ist Modell für dessen Selbstbild.“ (Al Pesso, 1994, S. 188)

Was ist nötig, um die wahrgenommenen Signale des Kindes richtig zu lesen? Eltern brauchen Empathiefähigkeit, Offenheit und Akzeptanz. Sie sehen die affektiven Äußerungen des Kindes in Mimik und Gestik und sie hören die Qualität die Laute. Diese Signale bringen etwas in den Eltern zum Klingen. Ihre Wahrnehmungen verbinden sie unbewusst mit eigenen Erfahrungen, Erwartungen und erworbenen Werten. Dies ist wie ein Zwiegespräch, wie eine Resonanz, wie ein musikalisches Miteinander. Aber nur wenn jemand genau hinschaut, kann er die Signale richtig interpretieren. D.h. Mutter oder Vater sehen von sich selbst ab und versetzen sich in das Kind hinein. Nur wenn man von sich selbst absieht und den anderen als ein Subjekt wahrnimmt, das eigene Gedanken, Gefühle und Motive hat, kann Empathiefähigkeit aufkommen. „Du-Sagen schließt die Bejahung des angesprochenen Wesens ein.“ (Martin Buber, 1923/1979, S. 24)

Bindungstheorie und Pessotherapie stimmen hier überein: Man benötigt eigene Kapazität, um die Signale des Kindes zu sehen und auf empathische Weise zu interpretieren. Diese Kapazität und damit Offenheit entsteht durch eigene, genügend gute Versorgung im Hier und Jetzt und durch die zuvor selbst erlebte Erfahrung von guten Eltern in der Vergangenheit. Durch Letztere ist ein Modell internalisiert: „Ich werde gesehen!“ Wenn Eltern in ihrer Kindheit erlebten, dass ihre Bedürfnisse gesehen, verstanden und beantwortet wurden, entstand für sie selbst sichere Bindung. Auf dieser Grundlage gelingt es ihnen, eine Atmosphäre von emotionaler Sicherheit in ihrer aktuellen Familie herzustellen. Sie gehen in Blickkontakt und signalisieren mit einer passenden Reaktion: „Du bist nicht allein“, „Ich sehe dich.“ Wenn sie beispielsweise trauriges Jammern hören, berühren Eltern ihr Kind oder wiegen es oder sagen: „Och, wie traurig du bist.“ Sie geben also dem Sensorium des Kindes ein Signal: „Ich bin bei dir! Ich gebe dir, was du brauchst!“. Auch unterstützt die Benennung die Integration der Gefühle beim Kind. In ihm entsteht grundlegendes Wissen von Zugehörigkeit, Geborgenheit und Liebe. Die so entstehende *sichere Basis* ermöglicht die Entfaltung der innenliegenden Fähigkeiten. Im Alltag wiederholt sich dies normalerweise unzählige Male. Das entstehende Sicherheitsgefühl wird verbunden mit den angeborenen Erwartungen, validiert und integriert.

Genau dieses System der Rückmeldung, „Ich sehe dich“ wird in der Psychotherapie genutzt z.B. im Spiegeln und aktiven Zuhören. Die Kindertherapie der Pessotherapie heißt dementsprechend „Feeling-Seen“ (Michael Bachg, www.feeling-seen.de). Analog zum Feingefühligkeitskonzept nutzt die Pessotherapie eine besonders sprechende Intervention mit der Einführung einer hypothetischen *Zeugenfigur*. „Der Therapeut beobachtet die emotionalen Äußerungen des Klienten, um dasjenige affektive Wort zu finden, das den gegenwärtigen emotionalen Zustand des Klienten am treffendsten beschreibt. Der Zeuge benennt die Emotion im gehörten Kontext und hilft dem Klienten dadurch, sich seines Gefühlszustandes im Zusammenhang mit seiner Erinnerung bewusst zu werden. Die Figur wird Aussagen machen wie: „Ich sehe, wie angsterfüllt du bist, wenn du über die Situation im Büro sprichst.“ Solche Aussagen werden nur mit ausdrücklichem Einverständnis der Klienten gemacht. Sie allein bestimmen ihren genauen Inhalt und können sie als gültig erklären.“ (Al Pesso, 2008, S. 66) „So wird die Emotion in den Kontext ihres Auftretens gestellt.“ (Al Pesso, 1999, S. 54) Das ist wichtig, denn nach Antonio Damasio ist in der Erinnerung implizit gespeichert, was außer dem äußeren Ereignis noch damit verbunden ist: „Zu diesen dispositionalen Erinnerungen an ein Objekt, das einmal real wahrgenommen wurde, gehören nicht nur Aufzeichnungen der sensorischen Aspekte wie Form, Farbe oder Klang, sondern auch Aufzeichnungen der Anpassungsreaktionen, welche die Sammlung der sensorischen Anpassungsreaktionen notwendig begleiten. Ferner enthalten die Erinnerungen auch Aufzeichnungen der unvermeidlichen emotionalen Reaktionen auf das Objekt.“ (Antonio R. Damasio, 1999, S. 195)

Klienten hören im Zusammenhang der Zeugenbotschaft, wie ihre Emotionen durch ein Gegenüber

in Worte gefasst werden und erfahren, dass ihre Signale wahr- und ernst genommen werden. Damit gelingt es besser, die Affektlage im Hier und Jetzt zu erkennen und einzuordnen. Dieser Prozess ermöglicht eine Verbindung des limbischen Systems mit der kortikalen Ebene des Bewusstseins. Dadurch können wir zunächst unzusammenhängende Emotionen bewusst wahrnehmen und interpretieren. Aus der impliziten wird eine explizite Erinnerung aktiviert.

Bei Al Pessó gehört dies minutiöse Verfolgen und Benennen zum sog. *Microtracking*. *Microtracking* ist, aus bindungstheoretischer Sicht, das feinfühlig passende Verfolgen der Signale im Heute. Emotionen werden in ihrem Kontext in Worte gefasst. Der Zeuge, eine freundlich wohlwollende, hypothetische Figur, ist damit wie ein Abbild der erwarteten Reaktion der Mutter im Damals. Es entsteht in der Folge ein Gefühl von Daseinsberechtigung, Vertrauen, Verbundenheit und Sicherheit.

(3) Auf Signale angemessen und prompt reagieren.

Sehen-Tun, sensorische Erwartung und motorische Reaktion darauf, fügen sich zusammen zu einem Erlebnis von Befriedigung. [...] das Gefühl [entsteht], dass ein vollkommen runder Kreis sich geschlossen hat.“ (Al Pessó, 2008b, S. 213)

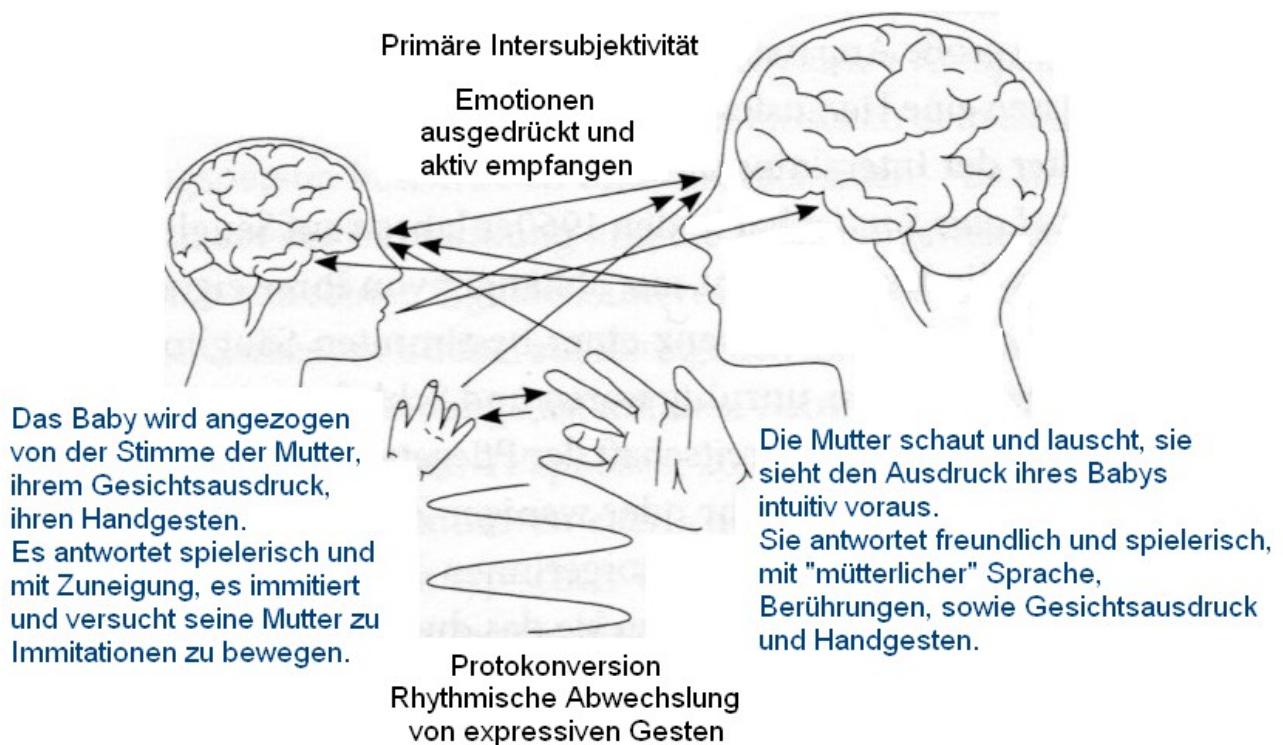
Menschliches Leben ist von Anfang an interaktiv gestaltet, auch bereits pränatal. Schon im Mutterleib kommunizieren Mutter und Kind. Beide Stoffwechsel sind interaktiv verbunden und die Sinnesorgane des Embryos bzw. Feten sind aufnahmebereit (besonders Gehör, Gleichgewichts-, Geschmackssinne). Das Ungeborene reagiert sensibel auf die Mutter und gegen Ende der Schwangerschaft auch auf den Vater und speichert, wie passend seine Bedürfnisse befriedigt werden. Wird ein Baby von seiner Bezugsperson getrennt, wenn auch nur kurz, zeigt es sogenanntes Bindungsverhalten: Schreien, Weinen, Suchen, Hinterherkrabbeln, Anklammern usw. Das Baby drückt seine Emotion von Angst oder Ärger aus und sagt damit: „Ich brauche Hilfe / Ich brauche dich!“ Günstigenfalls reagiert die Bindungsperson in Bruchteilen von Sekunden.

Dieses dem Menschen angeborne Verhalten hat also die Funktion, die Bezugsperson zu sich zu rufen und die Bindung und damit die Sicherheit wieder herzustellen. Bindungsverhalten ist demnach zum Überleben notwendig. Dies wird tausende Male geübt und gespeichert: Das Baby gibt Töne von sich, ein Elternteil beantwortet sie in passender Stimmung und der passenden Versorgung. Passend heißt, es wird z. B. bei Hunger nur Nahrung helfen, nicht aber Nähe oder Wärme. Die Belohnung erfolgt auch für die Eltern prompt, indem sich das Kind beruhigt und die Eltern anlächelt. So entsteht auf beiden Seiten Zufriedenheit und Freude miteinander und die Motivation, das Verhalten auch bei schwierigeren Bedingungen zu wiederholen. Die passende Antwort zeigt dem Kind, dass seine Bedürfnisse und zugehörigen Gefühle von einem Gegenüber aufgenommen werden. Dies begünstigt entscheidend die Entwicklung des Kindes. Es wird sich seiner Emotionen sicher, kann sie integrieren und regulieren lernen.

Angeborene Fähigkeiten des Säuglings wie Lächeln, Weinen, Aufnahme von Blickkontakt und erste ungerichtete Bewegungen aktivieren in der Bezugsperson ihr eigenes Bindungsmuster. Im Sekundenrhythmus geschieht Geben und Nehmen, dynamisch, wie ein Tanz, ein Spiel, eine Synchronisation. „In der ersten Beziehung eines Menschen sind es meist Mutter und Kind, die den Zustand der Gleichzeitigkeit erleben. In Momenten des Miteinanders, des gemeinsamen Anschauens, des Lautierens oder des Hautkontaktes synchronisieren sich die Körperfunktionen von Mutter und Kind, der Herzrhythmus ebenso wie die Freisetzung von Oxytocin. Überhaupt gilt: Je mehr Gleichzeitigkeit im emotionalen Miteinander, desto mehr Oxytocin bei Eltern und Kind. Umgekehrt führt Oxytocin zu mehr Gleichzeitigkeit.“ (Nicole Strüber, 2016, S. 145) Al Pessó spricht von „Aneignung und Integration aller Polaritäten unseres Seins. [Es geht darum,] alle Gegensätze, die verschiedenen Teile unseres Selbst [...] zu entdecken und sie [zu] integrieren, um eine vollständige einheitliche Person zu werden.“ (Al Pessó, 1999, S. 46)

Das Kind erlebt in diesem Geben und Nehmen früh seine Kräfte, es kann die Welt um sich bewegen. Es speichert diese Befriedigung, sein Gleichgewicht wiederherstellen zu können: Eigene Signale werden beantwortet durch ein fürsorgliches Gegenüber. Diese Information ist in der fortschreitenden Entwicklung für seine Selbstregulation höchst bedeutungsvoll.

„Der Säugling erlebt diese Selbstwirksamkeit von Anfang an, wenn er beim Gegenüber das Fürsorgesystem aktiviert und sich darüber immer wieder seine Homöostase erhalten kann. Eine von Beginn an feinfühlig für das Kind bildet so die Grundlage für eine sichere Bindung; sie ist von herausragender Bedeutung für die psychische und körperliche Gesundheit. Dadurch wird gleichzeitig die Fähigkeit gefördert, sich selbst zu regulieren. Die Förderung der Selbstregulation gilt heute als eine der zentralen Aufgaben der kindlichen Entwicklung. Affekte regulieren zu lernen wird in den ersten Lebensjahren angelegt; es ist notwendig für ein förderliches soziales Miteinander. Dafür bedarf das Kind aber zunächst einer co-regulierenden Bezugsperson, die mit dem Kind intensiv und adäquat kommuniziert.“ (Alexander Trost, 2018, S. 92)



Rechtshemisphärische Resonanz
(Schore, 2011, S.30)

aus Trost, A. (2018, S.95)

Diese Co-Regulation der unreifen kindlichen Motorik, Reizverarbeitung und Affekte kann man verstehen wie ein Sporttraining: Ein guter Trainer im Sport unterstützt wohlwollend und herausfordernd den zu übenden Bewegungsablauf, die Affektlage, basale Bedürfnisse und auch die Zielsetzung. Weit größer ist die Bedeutung eines elterlichen Gegenübers, das einem Säugling Raum, Halt, Schutz, Unterstützung und Grenze zur Entfaltung gibt.

Entscheidend ist: Die Emotion ist immer verbunden mit einem Körpergefühl. Ausdruck finden diese inneren Vorgänge in Mimik und Bewegung, welche die Eltern sehen können. Sie reagieren darauf mit einem eigenem Körpergefühl wie ein Spiegel und zeigen dem Kind ihre Affekte durch Körperkontakt. Kinder speichern in ihrem Körpergedächtnis, wie die Eltern sie halten, füttern oder ihnen etwas vorsingen. Ebenso erinnern sie, wie sie mit ihnen und über sie gesprochen haben. Diese Erinnerungen sind im Selbstbild des Kindes mit eingeschlossen.

Mit einer durch viele positive Interaktionen entstandenen Haltung der Hoffnung entwickelt das Kind eine gute Fähigkeit, abzuwarten und Bedürfnisse zu regulieren. So entsteht der von John

Bowlby geprägte Begriff der *sicheren Basis* und daraus folgend der *emotionalen Sicherheit* in späteren Beziehungen.

„Wenn die primäre Bezugsperson sich dem Kind zuwendet, hilft sie durch feinfühliges *Containing* dem Kind über ängstigende, schmerzliche oder frustrierende Erfahrungen hinweg: Sie nimmt die Äußerung des Kindes auf, verarbeitet sie und gibt sie dem Kind in Form leicht verständlicher Worte und emotionaler Unterstützung so zurück, dass das Kind sich in seiner Welt als glaubhaft geschützt erleben kann. Dies hat den Charakter von „Vorkauen“, sodass es seinen eigenen affektiven Zustand als „verdaulich“ erleben kann. Dadurch kann es im explorativen Kontakt mit der Umwelt bleiben und es erlebt die primäre Beziehung – meist zur Mutter – als entscheidende Ressource für seine innere Balancierung.“ (Alexander Trost, 2018, S. 99)

Diese innere Balancierung entspricht dem Gefühl von Gleichgewicht, innerem Frieden, Ruhe und Kohärenz. Beim *Containing* erfährt ein Kind von einer Bezugsperson sicher gehalten zu werden, die sagt: „Ich bin hier bei dir!“ Die Erwartung, einen sicheren Ort zu erleben, wird gespeichert durch dieses wiederholte Erleben, in den Armen, auf dem Schoß und an der Hand der Eltern zu sein. Eindrucksvoll ist dies zu sehen, wenn Kinder immer wieder spielen wollen: „Komm in meine Arme!“ Hierzu passen die folgenden Zitate von Lowijs Perquin: „Das junge Kind nimmt die Erfahrungen der Berührung in sich auf und kann dadurch ein positives Selbstbild und Vertrauen zum Versorger aufbauen und wird sich als Erwachsener auf Andere verlassen können. Nähe und berührt Werden ist die Basis für die Entwicklung der persönlichen Individualität und Widerstandsfähigkeit. Frühe Eltern-Kind-Interaktionen haben Einfluss auf komplexe, emotionale Regulationsprozesse, die im prozeduralen Gedächtnis festgelegt sind.“ (Lowijs Perquin, 2018, S. 38)

Es reicht, das Kind „genügend gut“ wahrzunehmen, eine Bezugsperson muss nicht alles sehen. Der Kinderanalytiker D.W. Winnicott (1958/88) spricht von der „genügend guten Mutter“. Das heißt, „es liegt in der Hand der Mutter, Verständnis für die individuelle Lebensart des Säuglings zu haben. Genügend gutes Verständnis verhindert, daß unvorstellbare existentielle Ängste latent bestehen bleiben.“ Aus persönlichen Erfahrungen im Rahmen meiner Arbeit als systemische Familientherapeutin weiß ich, dass es Eltern beruhigt zu hören: „Eine Versorgung von ca. 80% reicht aus.“ Ausreichend gesehen werden vermittelt dem Kind das Gefühl von Sicherheit, sodass es in der hoffnungsvollen Erwartung existieren kann, dass seine Bedürfnisse auch zukünftig gestillt werden, sodass es die fehlenden 20% selbst bewältigt. Dies bedeutet, dass es auf dieser Basis besser abwarten kann, wenn die Bezugsperson nicht optimal, aber genügend gut reagiert. Es kann stabilisierende Resilienz für einen auftretenden Mangel entwickeln, um Bedürfnisbefriedigung wahrzunehmen, abzuwarten, aufzuschieben und sich somit selbst zu regulieren. Karl Heinz Brisch formuliert darüber hinaus: „Mit einer sicheren Bindung werden die Eltern große Freude an ihrem Kind haben, weil sicher gebundene Kinder eine bessere Sprachentwicklung haben, flexibler und ausdauernder Aufgaben lösen, sich in die Gefühlswelt von anderen Kindern besser hineinversetzen können, mehr Freundschaften schließen und in ihren Beziehungen voraussichtlich glücklichere Menschen sein werden.“ (Karl Heinz Brisch, safe® - Ausbildung)

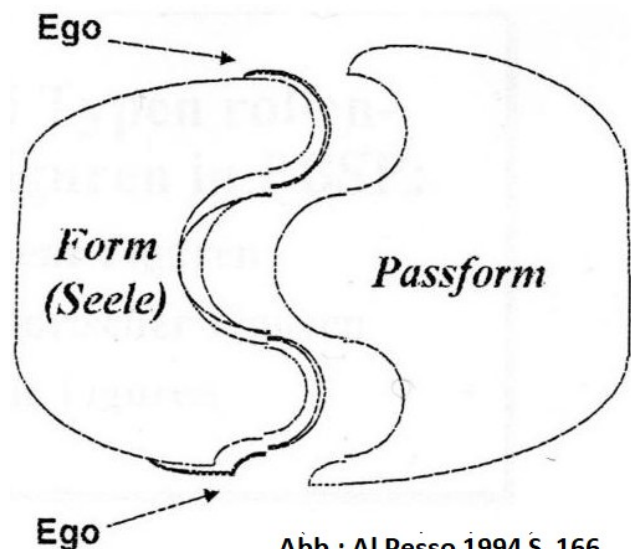


Abb.: Al Pesso 1994 S. 166

In der Pessotherapie wird dieses feinfühliges Beantworten der Signale aus der Bindungstheorie noch

einmal anders beschrieben: Al Pesso spricht von *Form und Passform*, von Ich und Gegenüber, von Bedürfnis und dessen Befriedigung, also Aktivität und Reaktivität. Die Form bezeichnet das Verhalten des Kindes mit den zugehörigen Emotionen. Auf diese Form trifft günstigenfalls die Reaktion guter Versorger: die Passform. Sie beantwortet Bedürfnisse passend, nimmt Emotionen auf und reagiert angemessen auf Aktivität und Rezeptivität. Al Pesso schreibt: „[Die] Zusammenfügung von Form und Passform ist ein endloser zirkulärer Prozess. Sehen-Tun, sensorische Erwartung und motorische Reaktion darauf, fügen sich zusammen zu einem Erlebnis von Befriedigung. Und gleich im Anschluss an die Freude über die passgenaue Interaktion gibt es einen „click of closure“: [...] das Gefühl, dass ein vollkommen runder Kreis sich geschlossen hat.“ (Al Pesso, 2008b, S. 213)

Eine befriedigende Passform wird viele Male erfahren und erzeugt eine interaktive Grenzfläche. Die interaktive Grenzfläche kann als eine Membran oder „Haut“ um die Seele dargestellt werden, die Teil des Ego oder des Selbst wird. Das Ego entsteht also auch durch Interaktion. Al Pesso sprach in meiner PBSP-Ausbildung (2010-2014) vom „Egowrapping“, das durch wiederholt erlebte passende Bedürfnisbefriedigung um das Selbst herum entsteht. Man kann sich vorstellen, dass das Selbst wie in eine Schicht aus Krepppapier eingewickelt ist, die sich auf Basis gemachter Erfahrungen von Schutz und Unterstützung bildet.

Bei frühen Bindungsabbrüchen ist diese Haut jedoch durchlöchert oder zu dünn. Kräfte können ohne Schutz von außen einwirken und eigene Kräfte können unreguliert ausbrechen. Eine gute Ich-Haut bietet hingegen eine Ich-Erfahrung, eine Definition des Selbst. So wird erfahren, was zu mir gehört und was nicht. Ich erfahre, wie die Kräfte in mir gestaltet sind und dass sie sein dürfen. Es kann grundlegende Verbindung entstehen: "Verbindung zu sich selbst, Verbindung zu den anderen und Verbindung zum Letzendlichen.“ (Al Pesso, 2008b, S. 215)

In der Interaktion erfahre ich meine Selbstwirksamkeit, mein wahres Selbst und meine Art, die Welt zu sehen. „Das wahre Selbst entwickelt sich durch erhöhte Sensibilität der Mutter, die während der Schwangerschaft und nach der Geburt entsteht. Nur wenn eine Mutter sensibilisiert ist, kann sie sich in ihr Kind einfühlen und dadurch seine Bedürfnisse ansprechen.“ (D. Winnicott, 1958/88, S. 162)

2. Grundbedürfnisse stillen durch feinfühlig Bindung

„Grundlegende Entwicklungsbedürfnisse müssen erfüllt werden im richtigen Alter und im Rahmen des richtigen Verwandtschaftsverhältnisses.“ (Al Pesso, 1999, S. 46)



Al Pesso beschreibt einen „Antrieb, dass die erwarteten Interaktionen zur richtigen Zeit mit den richtigen Personen im passenden Verwandtschaftsverhältnis geschehen, mit dieser herrlichen Belohnung dafür. [...] und diese Art Wohlgefühl [lässt] uns von innen her wissen, ob es passt oder nicht [...], dann entwickelt sich diese wundervolle Belohnung in Form unserer Endorphine und Enkephaline: Gefühle von Freude, Befriedigung, Sinngehalt und Verbundenheit.“ (Al Pesso, 1999, S.46)

Als grundlegende Bedürfnisse nennt er: Platz, Nahrung, Unterstützung, Schutz und Grenzen. Sie müssen von der passenden Person im richtigen Alter erfüllt werden.

In der Skulptur „Ruhe auf der Flucht“ von Ernst Barlach sind sie eindrücklich dargestellt.

- (1) **Platz:** Der erste Platz für ein Kind ist im Mutterleib und danach in den Armen und im Blick liebevoller Eltern. Bildhaft von Martin Buber (Martin Buber,

1923/1979, S. 22) ausgedrückt: „Der Mensch wohnt in seiner Liebe.“ Daraufhin werde ich als Erwachsener meinen eigenen Platz spüren und einnehmen. Es entsteht ein Gefühl für Propriozeption (wie ich mich in Bezug auf meine Umgebung positioniere) und für Daseinsberechtigung in der Welt.

- (2) **Nahrung:** Neben oraler Nahrung brauchen Kinder emotionale und geistige Nahrung, die altersgemäß, im richtigen Maß und verdaulich gereicht wird. So führt die Hoffnung, in allem genährt zu werden, zu einem Grundgefühl von möglicher guter Versorgung und Sättigung. Dabei kann ich genießen und mich gleichzeitig unabhängig davon fühlen, weil ich auf verschiedenen Ebenen gesättigt bin. „Stillen“ macht ruhig.
- (3) **Schutz:** In den Armen und in der Anwesenheit schützender Eltern kann das Kind entspannen und dadurch entsteht Raum zum Explorieren. Es kann sich verletzlich zeigen und für Neues offen sein. In der Folge wird es für seinen eigenen Schutz sorgen können und sich selbst in Gefahr anders behaupten. Es erwartet gleichsam schon den Schutz, der noch in der Zukunft liegt. Die Vorstellung, geschützt zu sein, ist durch Speicherung der früheren Interaktionen integriert und wie ein Programm abrufbar.
- (4) **Halt und Unterstützung** bewirken, sich getragen zu fühlen, einen festen Stand zu haben, vor dem Fallen geschützt zu sein, Rückenstärkung zu bekommen und Zuversicht, die eigenen Stärken in die Welt bringen zu können.
- (5) **Grenzen** (finis = Grenze) definieren das Selbst und geben der Identität Maß und Kontur. Sie sind nicht zu weit und nicht zu eng, sie helfen, die eigenen Kräfte kennenzulernen und entfalten zu können und dass wir nicht „außer uns“, sondern „bei uns“ sein können.

Entwicklung geschieht nach Al Pesso in drei Stadien:

1. Das Kind erlebt die Stillung seiner Bedürfnisse zunächst konkret. Lowijs Pequin beschreibt: „Als erstes kommen die Eltern oder Versorger für das Erfüllen der bestehenden Bedürfnisse des Kindes auf: Sie füttern und kuscheln, fordern und unterstützen, beschützen und setzen körperliche Grenzen und geben dem Kind einen eigenen Platz. Hier ist die Zeit der frühen Bindungserfahrungen grundlegend wichtig.“
2. Wenn konkret bestehende Bedürfnisse genügend erfüllt sind, können sie im zweiten Stadium symbolisch Form bekommen: Das Kind bekommt einen Platz im Herzen der Eltern, fühlt sich geborgen in deren liebenden Blick, weiß sich in schwierigen Situationen unterstützt, in seinen Rechten gestützt und beim Entdecken eigener Möglichkeiten und Grenzen gefördert.
3. Diese Erfahrungen werden im Ego integriert. Dies führt zum dritten Stadium: In diesem kann sich das heranwachsende Kind selbst vertrauen und Sorge für seine eigenen Bedürfnisse tragen.“ (Lowijs Perquin/Petra Rehwinkel, 2008, S. 8)

So wird das durch die fürsorglichen Interaktionen Erlebte mit den daraus resultierenden Körpergefühlen zu einem Teil des kindlichen Selbst. Es entsteht ein im Körper gespeichertes Grundgefühl von Hoffnung, dass Bedürfnisse erfüllt und Lösungen in der Zukunft gefunden werden. Dieses Grundgefühl kann bei Bedarf abgerufen werden.

Bindungstheoretisch gesprochen bedeutet das nach Karl Heinz Brisch (safe® - Ausbildung):

Sicher gebundene Kinder, deren Grundbedürfnisse gesehen und feinfühlig beantwortet wurden,

- sind zufriedener, kontaktfreudiger, neugieriger, selbstbewusster, konfliktfähiger, einfühlsamer, lernen konzentrierter,
- können mit Stress besser fertig werden,
- und Verluste und traumatische Erlebnisse besser verarbeiten.

Spannend ist die neuere Forschung, nach der man weiß, dass Bindungsmuster epigenetisch gespeichert und vererbt werden. Generationen übergreifend entstehen so Teufelskreise oder Engelskreise, je nach der Feinfühligkeit der Vorfahren und deren Lebensbedingungen. Zeiten von

Hunger, Krieg, Seuchen oder Frieden und Wohlstand haben jeweils entscheidenden Einfluss. Bei Menschen, die als Kinder sicher an ihre eigenen Eltern gebunden waren, erlauben die frühen Erfahrungen eine optimale Entwicklung der mittleren und oberen limbischen Ebene des Gehirns. Sie können deshalb emotionale Erlebnisse in einer differenzierten Weise bewusst verarbeiten. Die Gehirnchemie um Cortisol und Oxytocin wurde so eingestellt, dass sie gut mit Stress umgehen können und zwischenmenschliche Bindungen wertschätzen. Werden diese Kinder Eltern, so können sie in der Regel feinfühlig auf ihre eigenen Kinder eingehen. Sie können die Emotionen des Kindes gut erkennen, empathisch reagieren und ihre eigenen negativen Reaktionen (etwa im Augenblick anhaltenden Schreiens) gut regulieren. Dadurch erhalten die Kinder eine feinfühlig und liebevolle Fürsorge, die ihrerseits über einen Einfluss auf das Gehirn ihre späteren elterlichen Fähigkeiten fördert.

Ein Engelskreis der Weitergabe eines sicheren inneren Modells von Bindung entsteht.“
(Nicole Strüber, 2016, S. 237)

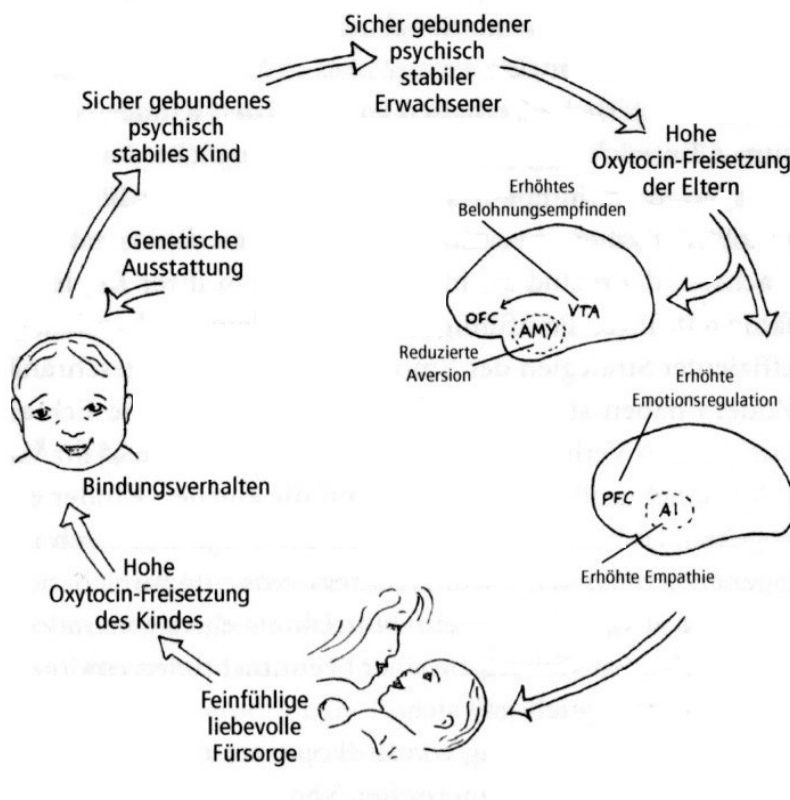


Abb. 5.3: Detaillierte Darstellung eines Engelskreises eines generationsübergreifenden feinfühlig elterlichen Verhaltens. (Amy = Amygdala; AI = anteriore Insula; OFC = orbitofrontaler Cortex; PFC = präfrontaler Cortex; VTA = ventrales tegmentales Areal)

Abb: (Nicole Strüber, 2016, S. 235)

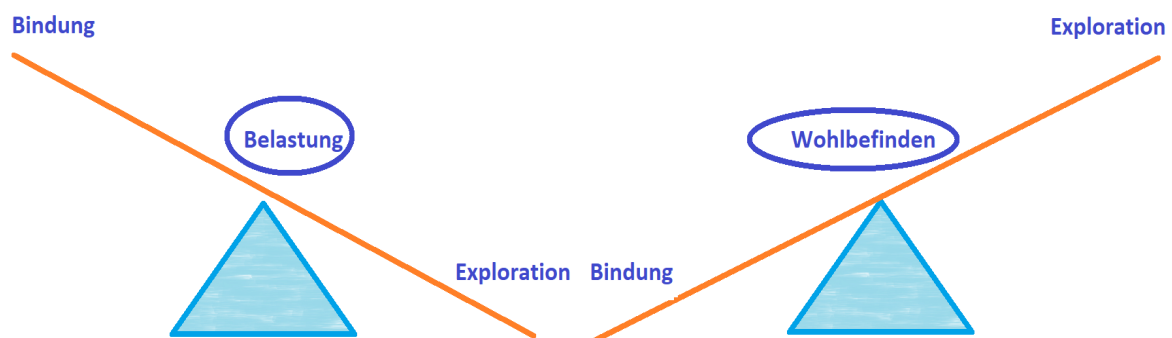
3. Bindungsstile als Basis für Entwicklung

Sicher gebundene Kinder kreisen hin und her zwischen der sicheren Basis und ihren Erkundungsausflüge. (Karl Heinz Brisch, 2010, S. 145)

Sicher gebunden (ca. 55% der Bevölkerung nach Alexander Trost, 2018, S. 147)

Ein Kind kann unter der Bedingung genügend guter Versorgung und Feinfühligkeit seine eigene angeborene Kraft erproben und mit passender Unterstützung üben und entwickeln.

In der Bindungstheorie spricht man von einem Gleichgewicht aus Bindungsverhalten und Erkundung (Exploration). Das Verhältnis der beiden Verhaltensweisen kann man sich als Wippe vorstellen: Wenn ein Gefühl von Geborgenheit und guter Versorgung aufgebaut ist, überwiegt das Explorationsverhalten. Ist eine Situation belastend, aktiviert das Kind sein Bindungsverhalten und sucht Sicherheit bei Bezugspersonen. Karl Heinz Brisch nennt dies einen „Sicherheitskreis“ (Karl Heinz Brisch, 2010, S. 145). Eine sichere Bindung besteht kontinuierlich über Raum und Zeit. D. h. das Kind fühlt sich durch viele genügend gute Erfahrungen sicher und es entwickelt so etwas wie eine Objektpermanenz von versorgenden Bezugspersonen. Durch die erlebten liebevollen Bindungserfahrungen wird Oxytocin ausgeschüttet. Es begünstigt Nervenwachstum, Verstehen und Einordnen von Emotionen, soziales Miteinander und die Hemmung von Stress.



Unsicher gebunden:

Karl Heinz Brisch hat angemerkt (safe® - Ausbildung): „Es muss schon sehr viel auf längere Zeit schiefgehen, damit bei der sicheren Bindung zwischen Kind und Eltern etwas schief geht.“ Damit relativiert er die Versäumnisse von Eltern, die vom Kind noch gut verarbeitet werden können.

Unsicher gebundene Kinder erleben, dass ihre Bindungspersonen ihre Signale mehrheitlich

1. nicht wahrnehmen,
2. falsch interpretieren und
3. unangepasst reagieren.

- **Unsicher vermeidend** (20-25% der Bevölkerung nach Alexander Trost, 2018, S. 147)

Unsicher gebundene Kinder lernen: Wenn ich ein Bindungssignal aussende, werde ich enttäuscht. Also wird das Kind bei aktiviertem Bindungsbedürfnis (Stress) lieber keine Bindungssignale aussenden und versuchen, seinen Stress selbst zu regulieren.

Das heißt, ein unsicher vermeidendes Verhalten kann aussehen wie gutes Explorationsverhalten. In Wirklichkeit lässt das Kind sich z.B. bei Schmerz nicht trösten und wendet sich sogar von der Bindungsperson ab, um nicht erneut enttäuscht zu werden.

- **Unsicher ambivalent** (15-20% der Bevölkerung nach Alexander Trost, 2018, S. 148)

Ambivalenz heißt, salopp gesagt, dass man nicht so recht weiß, was man von einer Interaktion halten soll. Sie ist nicht verlässlich: Geht es um was Gutes oder um was Schlechtes? Die Bindungsperson ist manchmal feinfühlig, manchmal nicht. Das Kind kann nicht wissen, wie ihre nächste Reaktion ist. Es bleibt deshalb in der Nähe der Bezugsperson, um seine Unsicherheit etwas zu minimieren.

Sein Bindungsverhaltenssystem lässt sich nicht regulieren, weil die Bindungsperson nicht zuverlässig ist. Es bleibt anklammernd, weint auch auf dem Arm der Mutter weiter. Es schwankt zwischen Exploration und Bindungswunsch. Das Explorieren kann sich nicht durchsetzen oder ist

wenig effektiv.

- **unsicher desorganisiert** (15% nach Alexander Trost, 2018, S. 148)

Unsicher desorganisiert gebundene Kinder zeigen keines der o.g. Verhaltensweisen wirklich, sondern schwanken zwischen ihnen, zeigen widersprüchliches Verhalten, Anzeichen von Angst, Desorientierung sowie Stereotypien. Elterliches Verhalten verängstigt das Kind, wird aber eigentlich als sicherer Hafen erwartet.

Ursachen unsicherer Bindung

Unsicher gebundene Menschen weisen in realen Stresssituationen, vor allem solche mit Beziehungsstress, eine geringere Regulationsbreite auf.“ (Alexander Trost, 2018, S. 87)

Wenn ich Erwachsene in Therapie begleite, denen grundlegende Stabilität fehlt, dann stellt sich oft heraus, dass es an etwas in ihrer Kinderzeit gemangelt hat. Sie bringen es oft so auf den Punkt: „Meine Eltern hätten da sein müssen, sie hätten mich sehen sollen, hätten zeigen sollen, dass ich ihnen etwas bedeute.“ Was hat da gefehlt?

Kinder kommen mit der Erwartung auf die Welt, dass ihre Bedürfnisse passend gestillt werden. Wenn sie jedoch auf Eltern treffen, die dazu nicht in der Lage sind, versuchen die Kinder mit Bindungsverhalten die Eltern zu animieren, für gute Versorgung zu sorgen. Das ist sehr eindrucksvoll in dem Experiment „still face“ von Edward Tronick zu beobachten (YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=apzXGEbZht0>). Eltern, die mit eigenen Defiziten beschäftigt sind, nehmen die Signale des Kindes nicht genügend wahr und reagieren inadäquat darauf. Sie sind nicht im Blickkontakt oder geben dem Kind das, was sie sich in einem anderen Zusammenhang selbst gewünscht hätten. Damit sind sie jedoch nicht in feinfühligem Kontakt und geben unpassende Antworten.

4. Passform versus Gegenform, Überlebensstrategien, Stimmen (PBSP)

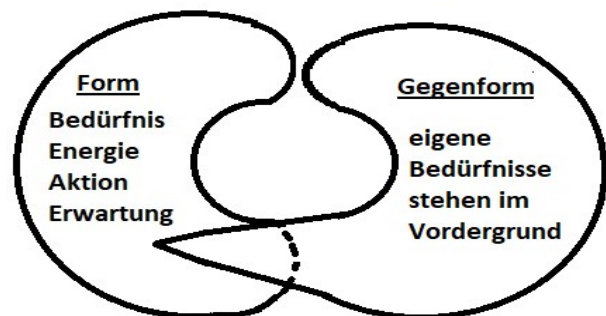
Vor- und/oder nachgeburtliche Traumatisierung von und durch Mutter und Vater bewirken in den meisten Fällen eine Selbstorganisation des kindlichen Gehirns, die auf primäres Überleben und nicht auf exploratives und integrierendes Lernen ausgerichtet ist. (Alexander Trost, 2018, S. 86)

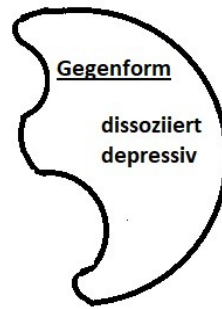
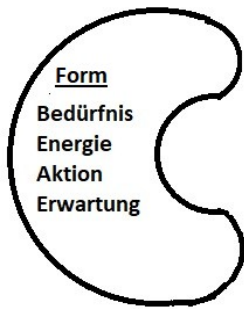
Berechtigte Bedürfnisse werden nicht gesehen und von der Bezugsperson unbefriedigend beantwortet. Durch diese unpassende Interaktion, die (zu häufig) wiederholt erlebt wird, werden Kinder in ihrer Erwartung enttäuscht und verletzt. Sie fühlen sich abgelehnt und nicht wertvoll genug, um gesehen und versorgt zu werden.

Al Pessu spricht von einer Gegenform zur Form.

Eine übergriffige, grenzüberschreitende Antwort wird Teile des kindlichen Selbst überschreiben. Anteile des Selbst des Kindes werden nicht wahrgenommen, nicht beantwortet und damit abgeschnitten. Stattdessen werden die Bewertungen und Bedürfnisse der Bezugsperson dem Kind übergestülpt.

Eine zu entfernte Antwort einer eher depressiven Mutter wird die Form des Kindes frustrieren und die passende Form wird unerreichbar wirken. Das Kind kann Signale senden und sein suchendes Bindungsverhalten immer weiter verstärken, ohne eine Antwort zu bekommen. In beiden Fällen





wird das eigentliche Bedürfnis frustriert, und so speichert das Kind, dass es für seine Bedürfnisse selbst aufkommen muss, weil niemand da ist. Es verbietet sich die grundlegendsten Bedürfnisse und lebt, als bräuchte es sie nicht. Dieses Vorgehen fühlt sich offenbar besser an, als die Frustration zu spüren, dass die Bindungsperson sie nicht passend versorgt. Es schützt sich auf diese Weise vor zu großem Schmerz. Das genetisch

festgeschriebene Konzept des Kindes wird auf diese Weise nicht angetastet: Das Konzept von guten Eltern, die seine Bedürfnisse beantworten. Eher geben Kinder sich selbst unbewusst die Schuld und entwickeln ein inneres Arbeitsmodell, das auf ihren Bewältigungsstrategien basiert. Sie erklären sich unbewusst den Mangel mit eigenem Versagen. Es etablieren sich abschneidende „Stimmen“ (Al Pessò) wie „Du bist nicht richtig!“, unterwerfend: „Pass dich an, dann darfst du dabei sein!“ oder dissoziativ: „Fühl es nicht!“ Die gefundene und geübte Lösungsstrategie wird integriert mit grundlegendem Einfluss auf das Denken, Fühlen und Handeln im Heranwachsenden. Die verinnerlichten Stimmen werden zu richtungsweisenden Überlebensstrategien: „Ich mache gerne Dinge alleine, weil ich dann weiß, was ich habe.“, „Ich muss mich mehr anstrengen, dann werde ich anerkannt.“, „Mach keinen Fehler!“, „Gefühle zählen nicht!“ Die zugehörigen Emotionen sind Unsicherheit, Verlassenheit, Sinnleere, Anspannung, Unruhe, Ekel, Trauer oder Wut. Diese unbewusst abgespeicherten Leitmotive haben dann Einfluss auf die Entwicklungsmöglichkeiten. Sie können entweder in eine Überaktivierung führen, die in Flucht oder Kampf Ausdruck findet oder in eine Unteraktivierung, die Erstarren oder Unterwerfung mit vielfältigen körperlichen oder psychischen Symptomen zur Folge hat. Hier kann der Ursprung liegen für spätere auffällige Persönlichkeitszüge, Persönlichkeitsstörungen und Somatisierungen (chronischer Schmerz, Sucht, Tonusveränderungen u.a.), deren Ursache häufig unerkannt bleiben.

Michaela Huber nennt zwischenmenschliches Trauma und innere Todesnähe-Erfahrung „*Bindungsunterbrechungen*“: „Wenn sich der Stress auf einem toxischen Level befindet, schalten sich der präfrontale Cortex und Bereiche, die für biographisches Gedächtnis zuständig sind, runter. Die Erfahrung wird aufgesplittert und Integration verhindert.“ (Michaela Huber, 2019) Dissoziation bewirkt, dass nicht bewusste, triggerbare Erinnerungen zu Auslösern für Flashbacks werden können. Hirnorganisch sind die Steuerungsmechanismen gestört: Die Funktion der hemmenden Faktoren wird vermindert, die ausbrechende Energien von innen regulieren und einbrechende Gewalten von außen abwehren. „Bei Kindern, die aufgrund wiederholter emotionaler Traumatisierungen oder chronischer Vernachlässigung keine Strategie zur Wiederherstellung ihres emotionalen Gleichgewichts finden, kommt es zu einer lang anhaltenden, unkontrollierbaren Aktivierung ihres neuroendokrinen Stresssystems mit nachhaltigen destabilisierenden Auswirkungen auf körperlicher Ebene (adaptive Veränderungen endokriner und vegetativer Regelkreise, Umbau neuronaler Netzwerke), die in der Regel psychopathologische Syndrome nach sich ziehen. Chronischer Stress zerstört bereits aufgebaute neuronale Strukturen des limbischen Systems, u.a. im Hippocampus und/oder in der Amygdala oder hemmt ihre Weiterentwicklung. Dazu wird die Hemisphärenvernetzung im Corpus callosum, also die Ausbildung und Verdrahtung der Faserstränge zwischen den Hemisphären gebremst. Damit wird die funktionelle Integration der Hirnhälften, die wichtig ist für eine Balance von affektiven und kognitiven Prozessen in der Selbstregulation behindert. Die dadurch verursachten primär organisch begründbaren Regulationsstörungen münden später häufig in komplexe psychische Störungen von Emotion und Verhalten, Lernen und Beziehungsfähigkeit.“ (Alexander Trost, 2018, S. 185)

Die Reaktion auf Stress in den o.g. Hirnarealen führt zu Körperreaktionen wie Veränderung der

Muskelspannung oder Atemfrequenz. Bei Gefahr wird der Sympatikus aktiviert und so die Bereitschaft zu Flucht oder Kampf vorbereitet. Kinder brauchen in solchen Situationen eigentlich schützende Personen, die ihnen bei der Regulierung dieser physischen Prozesse helfen. Alleingelassen mit der gefühlten Gefährdung bleiben sie in der Mobilisation, um sich selbst zu sichern. Die Erhöhung von Noradrenalin und Adrenalin aktiviert Aufmerksamkeit, Kreislauf und Muskulatur und hemmt das Verdauungssystem, um damit den Fokus auf die Gefahrenbewältigung zu halten. Um dies zu regulieren, wird Cortisol ausgeschüttet, das den Stoffwechsel wieder mobilisiert. Wenn die Belastung über längere Zeit bestehen bleibt, chronifiziert sich diese Rückkoppelung. Als Folge können auftreten: Agitierte Depression, Angst- und Panikstörungen, Manie, emotionale Dysregulation.

Alleingelassen in Lebensgefahr reagiert das Stammhirn und aktiviert den Parasympatikus. Er bewirkt eine physiologische Runterregulierung als Schutz vor Tod oder Psychose mit Erstarren (im Tierreich der Totstellreflex) oder Unterwerfung. Es lassen sich Atem anhalten, Hypotonus, Gleichgewichts- und andere Wahrnehmungsstörungen beobachten sowie in der Folge Dissoziation, Amnesien, das Gefühl von emotionaler Leere, chronifiziertem Schmerz als Somatisierungsstörung. „Vor- und/oder nachgeburtliche Traumatisierung von und durch Mutter und Vater bewirken in den meisten Fällen eine Selbstorganisation des kindlichen Gehirns, die auf primäres Überleben und nicht auf exploratives und integrierendes Lernen ausgerichtet ist. Dadurch kommt es zu Störungen der Impulsivität und Affektregulation, geringerer Ich-Flexibilität, verzerrten Wahrnehmungen von sich selbst und Anderen, Mentalisierungsdefiziten, Bewusstseinsveränderungen, Dissoziationen, Lern- und Kontaktstörungen.“ (Alexander Trost, 2018, S. 86)

Die im Kern gespeicherte Erwartung, dass Bedürfnisse gestillt werden, kann durch Vernachlässigung und Trauma so überschrieben werden, dass jemand nur das erwartet, was er interaktiv unpassend erfahren hat. Er kategorisiert das, was er sieht, nach dem, was er kennt. Menschen verleugnen oder verbieten sich die Bedürfnisse und deren Erfüllung, was unbewusst die gesunde Entfaltung ihres Selbst verhindert. „Wenn die Sehnsucht nach Liebe und Zuneigung, die jeder braucht, verschlossen ist, dann bleibt sie unzugänglich. Dann richtet sich Ärger auf falsche Ziele, Angst tritt in unangemessenen Situationen auf und Feindseligkeit wird von falscher Seite erwartet. Wenn das Verhalten nichts mehr nützt, reagiert der Körper.“ (Karin Grossmann, 2011) Die tief verankerte Gewohnheit, mit der eigenen Absicherung beschäftigt zu sein, Bezugspersonen zu beschwichtigen oder sogar zu versorgen, verhindert, dass jemand seiner Einzigartigkeit folgen kann und seine eigene Lebensmelodie aufnimmt.

Menschen behalten ihre Sehnsucht nach sicherer Bindung, bis sie passend beantwortet wird. Wir können uns als Therapeuten zusammen mit dem Patienten auf die Suche machen, die auffälligen Verhaltensweisen in den lebensgeschichtlichen Kontext stellen und Entwicklungsprozesse initiieren. Es bleibt der Wunsch nach Selbstregulation, Selbstwirksamkeit und der Antrieb zu werden, wie ich wirklich bin, bis er erfüllt ist.

Das ist die gute Nachricht: Im Menschen liegt ein tief verankertes Wissen: Ich bin eigentlich in meinem Innersten lebendig und stark. Menschen suchen danach, bis sie spüren und leben können, was in ihrem Kern nie verloren geht. In der Pessotherapie lässt sich auf beeindruckende Weise erfahren, wie Veränderung mit der heilsamen Vorstellung anfängt, wie es gewesen wäre, in einer überfordernden Situation nicht alleine und hilflos gewesen zu sein: Man kann beobachten, wie allein durch das Erleben einer vorgestellten, helfenden (Bindungs-)Person vor dem geistigen Auge und dann auch im Körper Veränderung beginnt. Diese Erfahrung ist deshalb so beeindruckend, für Klienten wie für mich als Therapeutin, weil sie genau an die berechnete Erwartung in der Historie anknüpft, die endlich eine Antwort findet. Meist tritt eine entspannende Beruhigung auf, ein gesundes Aufatmen oder lange vermisste Energie. Diese spürbare Veränderung öffnet für lebendiges Selbstgefühl wie ein Schlüssel zum wahren Selbst. Dies lässt sich berührend authentisch an Gesicht und Körper des Klienten ablesen.

5. Möglichkeiten der Pessotherapie

„We are made to be able to be happy in an imperfect world“ (Al Pessó in meiner Ausbildung 2010-2014)

Es geht nicht nur um Überleben, also um das Bewältigen des Alltags. Menschen sehnen sich danach, so da zu sein, wie sie sind. Al Pessó spricht davon, „unsere persönliche Einzigartigkeit und Entwicklungsmöglichkeiten zu verwirklichen. [...] Wir alle werden mit unseren einzigartigen Gaben geboren, unseren Potentialen, und es gibt einen inneren Drang, sie zu verwirklichen.“ (Al Pessó, 1999, S. 47)

Ein Bild von Karin Bahlau (Schellhorn, persönliches Geschenk der Künstlerin) zeigt dies auf besondere

Weise: Goldpunkte im Original weisen auf diese wertvolle Einmaligkeit hin. Niemand ist wie ein anderer, und die einzigartigen in uns liegenden Kräfte wollen ins Leben kommen.

„Das wahre Selbst ist das Juwel unseres Kerns. In Kontakt mit unserem wahren Selbst können wir in vollkommener Harmonie mit dem Zentrum unseres Seins leben.“ (Al Pessó, 1994, S. 27) Wir werden mit dieser Erwartung geboren, aber die Lebensgeschichte ist nicht immer so, dass unsere Eltern unsere Bedürfnisse genügend gut beantworten konnten. Dieser Mangel bleibt unterschwellig bestehen, und wir leiden daran und natürlich wollen wir diese ungunstigen Gefühle loswerden. Dies stört oder verhindert, dass Menschen ihre Einmaligkeit entfalten. Aber dennoch: An unseren seelischen Schmerzen ist etwas sinnvoll: Sie lassen die „Not-wendende“ Sehnsucht zur Heilung spürbar werden. Die Schmerzen lassen uns nicht los, bis der Mangel eine befriedigende Antwort bekommt.

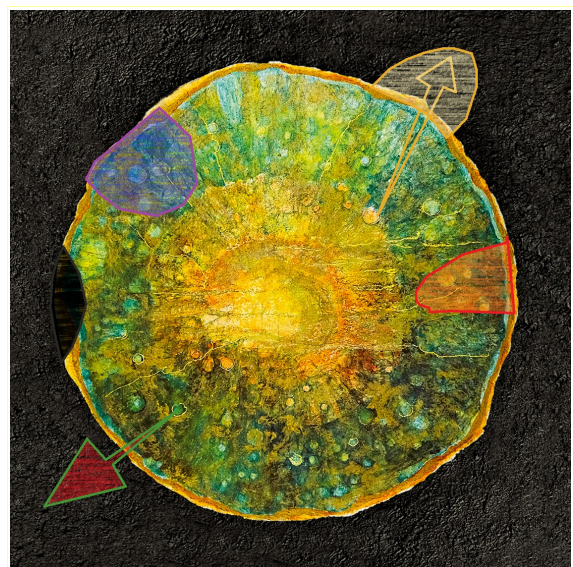
Durch feinfühliges Binden, durch Passform im



richtigen Alter von den passenden Bezugspersonen, entsteht eine stabile Ich-Haut, wie oben geschildert. Diese Ich-Haut oder Egowrapping (nach Al Pessó s.o.) erzeugt Resilienz und Abwehrkräfte.

(Zur Veranschaulichung habe ich das Bild mit einem Rahmen erweitert, er symbolisiert das Egowrapping.) Bei mangelhafter Erfüllung von Grundbedürfnissen entstehen Lücken in der Ich-Haut, eine Deformierung ist die Folge.

Kräfte von außen dringen in das Ich ein und verhindern, dass Teile des Selbst gelebt werden können. Oder Kräfte von innen werden nicht genügend validiert, geschützt oder begrenzt und brechen aus. Vorsicht wird zu Angst oder Panik, Kreativität zu exzessiver Selbstdarstellung,



Sexualität zu Promiskuität und Sexualverbrechen, Kraft zu aggressiver Übergriffigkeit. Das Erleben lange bestehender Defizite lässt Menschen vermuten, dass sie sich mit dem Desaster arrangieren müssen. Aber Nervenzellen sind plastisch, sie haben die Fähigkeit, sich neu zu organisieren und werden ein bestimmtes Maß an Verletzung ausgleichen können. Traumata können heilen.

„Es ist nie zu spät dafür, aber je älter die Kinder sind, desto dichter müssen die emotionalen Neuerfahrungen sein, die sie dann noch machen“, sagt Karl Heinz Brisch (safe®-Ausbildung). Diese Neuerfahrungen werden in der Pessotherapie auf körperlicher Ebene gemacht. Mit Hilfe von Rollenspielern können unbefriedigte Bedürfnisse nachträglich symbolisch befriedigt werden. Neben der ursprünglichen Erfahrung entsteht eine alternative passende Körpererfahrung, die gespeichert und wieder abgerufen werden kann. Da dies nicht nur im Gespräch, sondern auf Körperebene geschieht, kann die Erfahrung in tiefer liegenden Hirnregionen integriert werden. Bindungstheoretisch gesprochen wird durch Interaktion mit Rollenspielern nachträglich erlebt, wie unsere Grundbedürfnisse feinfühlig beantwortet werden. Ein Körpergefühl von Passung entsteht durch eine genau angemessene Antwort im Heute, so, wie sie im Damals erwartet wurde, aber nicht erlebt wurde.

„Seelische Beschwerden zeigen sich zunächst oft in körperlichen Symptomen, wie körperlicher Spannung, Muskelschmerzen, rigiden Handlungen und Bewegungen. Der Körper hat seine eigene Art, Informationen zu symbolisieren und zu speichern. Pess Boyden System Psychomotor nimmt an, dass hinter diesen Symptomen und Beschwerden gesunde heilsame Kräfte zugänglich bleiben – eine Triebkraft, die immer noch neues Leben hervorbringen kann, immer noch blühen kann und willkommen geheißen werden kann. Stagnierte Energie kann erforscht werden, kann in körperliche Aktion umgesetzt werden und schließlich zu einer befriedigenden Interaktion führen. Sie kann validiert werden, ihre Bedeutung finden und anerkannt und internalisiert werden als Teil des wahren Selbst.“ (Lowijs Perquin, Louisa Howe, 2008, S. 139)

Pessotherapie ist in der Praxis eine Einzeltherapie in einer Gruppe von sechs bis zwölf Teilnehmern, die auch als Einzeltherapie gestaltet werden kann. Besonders interessant erscheint mir die für Familien adaptierte Pessotherapie, die „Feeling-Seen-Therapie“ nach Michael Bachg. Sie ermöglicht mit den konkreten Bezugspersonen Veränderung im aktuellen Entwicklungsalter. Schon der Name „feeling-seen“ gibt einen Hinweis auf die Verbindung zum Feinfühligkeitskonzept der Bindungstheorie.

Pessotherapie ereignet sich auf vier Bühnen des Erlebens:

- 1) *Wahre Szene:* Die Bühne des Hier und Jetzt. Der Klient startet in einer Atmosphäre von Hoffnung auf Entwicklung, in der sein darf, was den Klienten beschäftigt. Das ist die s.g. *Möglichkeitssphäre*, in der der Klient seinem Bewusstsein, seinem „Piloten“ folgt, der den Prozess steuert. Um zu ordnen und zu externalisieren, was ungeordnet auftaucht, werden Gegenstände wie Steine o.ä. als Platzhalter für Personen genutzt, die thematisiert werden. Die Pessotherapeutin stellt keine Fragen, sondern sie benennt mit Hilfe einer hypothetischen Zeugenfigur und von (externalisierten) „Stimmen“ die Gefühle und Gedanken des Klienten im Kontext so, wie diese sich in seiner Mimik und Körperreaktionen zeigen. Durch dieses genaue, verlangsamende Folgen und Benennen der auftauchenden Gefühle in ihrem Kontext („Microtracking“) entsteht Erkenntnis und Würdigung der Zusammenhänge. Erinnerungen werden im Zusammenhang von berechtigten Bedürfnissen gesehen. Pessotherapeuten werden nicht ändern, was die Klienten fühlen, sondern mit dem Klienten erkunden, wie der Zusammenhang entstanden ist. Die jeweiligen Gefühle und Reaktionen finden im Hier und Heute statt, und dabei tauchen schon bald Verbindungen zum Dort und Damals auf. Beispielsweise berichtet ein Klient von seiner Einsamkeit und kann mit Hilfe des minutiösen Verfolgens der Emotionen im Kontext die Verbindung herstellen, dass er dieses Gefühl von Alleinsein schon lange aus konkreten Situationen in der Kindheit kennt.

Retraumatisierung wird vermieden: Gewählte Rollenspieler stehen der Klientin als Fragmentfigur (eine imaginierte helfende Figur) zur Seite, feinfühlig schützend, unterstützend oder begrenzend, je nach Geschichte.

- 2) Die *historische Szene*: Das Dort und Damals wird kurz benannt und die historischen Ursprünge der heutigen Themen aufgespürt. Die alte Geschichte ist oft geprägt von Ausweglosigkeit und dem Verharren in der dort und damals rettenden Bewältigungsstrategie. In der historischen Szene wird nun nicht länger die Wiederholung der alten Geschichte reinszeniert. Man weiß inzwischen, dass Wiederholung keine Veränderung initiiert! Stattdessen bewirkt die Konstruktion neuer Möglichkeiten Entwicklung:



- 3) Das Kernstück der Therapie ist eine *heilende, neue Erfahrung*, das s.g. *Antidot* (Gegengift): Eine selbst vom Klienten inszenierte Szene mit Rollenspielern ermöglicht eine neue, alternative Erinnerung im richtigen Alter mit den passenden Bezugspersonen, wie der Klient sie gebraucht hätte. In der Regel handelt es sich hierbei um ein Bild von idealen Eltern. Michael Bachg beschreibt für die Feeling-Seen-Therapie: „Dies ist der Moment der Entwicklung eines heilenden Gegenbildes, in dem die vom Kind negativ erlebte Reaktion der realen Erzieherin [o.a. Bezugsperson, Anm. der Autorin] umgedreht wird in eine vorgestellte *richtige* Reaktion einer netten Erzieherin. Ohne bei der therapeutischen Bearbeitung in der frustrierenden und festgefahrenen realen Situation zu verhaften, wechseln wir mit dem Kind auf die symbolische Ebene der Imagination. Diese Ebene vermag Beträchtliches. Dort kann der Therapeut gemeinsam mit dem Kind ein heilendes Gegenbild entwickeln.“ (Michael Bachg, 2010)

Durch das konkrete Erleben mit Rollenspielern bei der Pessotherapie setzt eine körperlich spürbare Erleichterung ein (click of closure), endlich die erwartete Antwort zu bekommen auf die angeboren, berechtigten Bedürfnisse. Die zutiefst befriedigende, feinfühlig Interaktion mit den erlebten Defiziten kann der Klient nur selbst arrangieren, weil das Wissen um eine sog. Passform nie in ihrem Kern verloren geht. Je nach ihren Defiziten ist es eine exakt passende Umkehr der Geschichte. Bei einer Geschichte von Vernachlässigung z.B. könnte eine ideale Mutter sagen: „Wenn ich damals da gewesen wäre, als du ein Baby warst, dann hätte ich dich so in meinen Armen gehalten und dich gesehen und mich gefreut,

dass du so bist, wie du bist. Und dann hättest du dich so entspannt und lebendig fühlen können, wie du es jetzt fühlst.“ Diese Erfahrung wird im Körper gespürt und gespeichert und ein neues Bild von Passung wird im Körper verankert.

- 4) *Integration*: Das Körpergefühl und die Aussagen der Idealen Bezugspersonen, die der Klient so eindrucksvoll erfahren hat, sind überzeugend, weil sie dem genetisch erwarteten Bedürfnis entspricht und sich richtig und gerecht anfühlen. Er erlebt die endlich gefundene *sichere Basis* und erkennt seine neuen, Entwicklungsmöglichkeiten. Diese *neue Perspektive* kann er in seinen verschiedenen Lebensbezügen integrieren, wieder abrufen und einüben.

Ein Résumé:

„*Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben.*“ (Ben Furmann, 2013)

Ben Furman sagt: „Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben.“ (Ben Furmann, 2013) Damit meint er nicht, dass die traurige, defizitäre Vergangenheit geschönt wird, sondern, dass Menschen der inneren Stimme ihrer Erwartung folgen. Dieser Wunsch glücklich zu sein, geht nie verloren, und in uns allen schlummert das angeborene Wissen, welche Erfahrungen wir in unserer Geschichte dazu gebraucht hätten. Dieser Entwicklungsimpuls kann unter guten Bedingungen abgerufen und nachträglich beantwortet werden. Dann schaffen es Menschen, etwas von sich selbst in die Welt zu bringen. Es gilt das Credo von Al Pessó:

„We are made to be able to be happy in an imperfect world, which is endlessly unfolding. And we human beings are the local agents of this cosmological unfolding.“ (Al Pessó in meiner Ausbildung 2010-2014)

„Wir sind geboren, um fähig zu sein, glücklich zu sein in einer unperfekten Welt, die sich endlos entfaltet. Und wir Menschen sind die vor Ort Handelnden dieser kosmologischen Entfaltung.“

Lit.;

Bachg, M. (2010): Einführung in eine körperorientierte Psychotherapie für Kinder, Jugendliche und ihre Eltern mit Transscript einer Sitzung : in S. Sulz, S. Höfling (Hrsg.): ...und er entwickelt sich doch! Entwicklung durch Psychotherapie. Psychosozial-Verlag, Gießen.

Brisch, K.H. (2010): SAFE. Stuttgart, Klett-Cotta.

Buber, M. (1923/1979): Ich und Du. (10. durchges. Aufl.). Heidelberg, Schneider.

Damasio, A.R. (1999): Ich fühle also bin ich. München, List.

Furman, B. (2013): Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben. Dortmund, Borgmann.

Grossmann, K. (2011): Bindungswissen für medizinische, psychotherapeutische und helfende Berufe, Müllheim, Auditorium.

Huber, M. (2019): Frühes Trauma, späte Folgen, Fachtagung Buchen, Müllheim, Auditorium.

Pesso, A. (1994): Einführung in Pesso Boyden System Psychomotor. Franklin, PBSP Press.

Pesso, A. (1999): Werden, wer wir wirklich sind. In Pesso, A., Perquin, L.: Die Bühnen des Bewusstseins Oder : Werden, wer wir wirklich sind. München, CIP-Medien.

Pesso, A., (2008): Bühnen des Bewusstseins. In Pesso, A., Perquin, L.: Die Bühnen des Bewusstseins Oder : Werden, wer wir wirklich sind. München, CIP-Medien.

Pesso, A., (2008b): Wie Löcher im Rollengefüge [...] gefüllt werden können. In Pesso, A., Perquin, L.: Die Bühnen des Bewusstseins Oder : Werden, wer wir wirklich sind. München, CIP-Medien.

Perquin, L. (2008): Die Pesso-Psychotherapie und die Neurowissenschaft. In Pesso, A., Perquin, L. . Die Bühnen des Bewusstseins Oder : Werden, wer wir wirklich sind. München, CIP-Medien.

Perquin, L., Howe, L. (2008): Die Übung der idealen Eltern. In Pesso, A., Perquin, L., Die Bühnen des Bewusstseins Oder : Werden, wer wir wirklich sind. München, CIP-Medien.

Perquin, L., Rehwinkel, P. (2008): Pesso-Psychotherapie eine körperorientierte psychotherapeutische Methode. In Pesso, A., Perquin, L.: Die Bühnen des Bewusstseins Oder : Werden, wer wir wirklich sind. München, CIP-Medien.

Strüber, N. (2016): Die erste Bindung. Wie Eltern die Entwicklung des kindlichen Gehirns prägen. Stuttgart, Klett- Cotta.

Trost, A. (2018): Bindungswissenschaft für die systemische Praxis. Göttingen, Vandenhoeck & Ruprecht.

Winnicott, D.W. (1958/88): Von der Kinderkeilkunde zur Psychoanalyse. Frankfurt, Fischer.

Walter, Henrik: Über das Gehirn hinaus; Nervenheilkunde 7-8 2018, S. 479-486; Thieme Verlag, Stuttgart.