

Der Beginn mit der Arbeit nach der Pesso-Methode

Dipl. Psych. Monika Schröter 11.3.2021

Nach der Absolvierung der Ausbildung als Pessotherapeut bzw. Therapeutin, in der praktisches und theoretisches Wissen umfangreich vermittelt wurde, gilt es, die eigene Anwendung der Methode umzusetzen. Aus meiner Sicht ergeben sich hier Herausforderungen auf zwei verschiedenen Ebenen: Zum einen stellt sich eine autodidaktische Frage: wie gehe ich systematisch vor, um mich selbst in den Übungen und praktischen Elementen zu schulen bzw. darin sicherer zu werden? Zum anderen sind organisatorische Aspekte zu bewältigen: wie gründe ich eine Gruppe, in der ich die Pessoarbeit anwenden kann? Der folgende Artikel soll Aspekte herausstellen, die ich als wichtig für Schritte in die Praxis erachte.

Wie finde ich mich als neuer Pessotherapeut oder Pessotherapeutin in das praktische Arbeiten mit der Methode ein? Welche Aspekte könnten hierbei hilfreich sein? Für jeden Therapeuten und für jede Therapeutin sind diese Prozesse unterschiedlich und nicht alle Hinweise sind für den einen oder anderen zutreffend. Mir geht es im Folgenden darum, Aspekte darzustellen, die mir rückblickend in der selbstständigen Anwendung bei der Pessoarbeit zentral erscheinen. Es handelt sich also vor allem um praktische Tipps, die keinen Anspruch auf eine allgemeine Gültigkeit erheben¹. Gleichzeitig denke ich jedoch, dass sich die anfängliche Arbeit mit der Pessotherapie als Feld bzw. Situation strukturiert begreifen lässt und als solche diskutierbar ist. Jeder Therapeut und jeder Therapeutin, der und die die Ausbildung absolviert hat, steht mit ähnlichen praktischen und theoretischen Voraussetzungen vor dem Schritt, eigenständig pessotherapeutisch zu arbeiten. Die dann folgende Arbeit ist nicht losgelöst von den vermittelten Inhalten, sondern richtet sich nach den gelernten Mustern und Vorgehensweisen. Ein individueller Ausdruck der Arbeit erfolgt innerhalb des gelernten Rahmens und nicht außerhalb. Dementsprechend befinden sich neue Pessotherapeuten in Situationen, die aufgrund der Form und der Inhalte der Ausbildung ähnlich erfahrbar sind. Gerade vor dem zentralen Hintergrund einer sich wandelnden pessotherapeutischen Ausbildungssituation, in der neue Pessotherapeuten den Begründer der Methode nicht mehr persönlich erleben können und nur wenige ausgebildete Therapeuten sich für die Anwendung der Methode entscheiden, erscheint es für den Erhalt und die Weiterentwicklung der Methode wichtig, diesen therapeutischen Entwicklungsschritt nicht aus den Augen zu verlieren.²

Das Handbuch „Therapeutische Übungen in Pesso Boyden System Psychomotor (PBSP)“ (Perquin 2001) ist aus meiner Sicht ein zentrales Werk für die Einführung in die eigenständige Arbeit mit der Methode. Hier wird beschrieben wie Gruppenmitglieder

¹ Anmerken möchte ich an dieser Stelle, dass es sich hierbei um Überlegungen handelt, die Anregungen zu weiteren fachwissenschaftliche Differenzierung bieten können. Anspruch der genannten Punkte ist keine absolute Vollständigkeit. Ganz im Gegenteil: es sollen Impulse gegeben werden, die als Beitrag einer möglichen angeregten Diskussion verstanden werden.

³ Nach Einschätzung von Michael Bachg (dem Leiter des Albert Pesso Instituts) am 12.7.2019 würden etwa 20% der Ausbildungskandidaten am Ende die Methode in der eigenen therapeutischen Arbeit anwenden. Diese Einschätzung bedarf einer zukünftigen systematischen Untersuchung.

trainieren, ideale Eltern zu spielen oder andere zentrale Rollen einzunehmen, so dass eine Strukturarbeit möglich wird. Es enthält Zusammenfassungen der Übungen, wichtige Hinweise, Zielformulierungen und mögliche Stolperfallen. Die Übungen bieten theoretische Erklärungen, genaue Hinweise für die Einführungen sowie das Vorführen mit freiwilligen Klienten, um zu zeigen, wie die einzelnen Übungen, beispielsweise zu zweit, aussehen sollten. Der Herausgeber des Handbuchs, Lowijs Perquin, schreibt dazu: "...die therapeutischen Möglichkeiten der Übungen und zunehmende praktische Erfahrung in ihrer Anwendung haben mir dabei geholfen, Kognition und Emotion in der Therapie in Balance zu bringen. Dies hat die Grundlagen meiner therapeutischen Arbeit gefestigt." (Perquin 2001: 1) Insgesamt werden auf ihren Effekt bezogen vier Argumente angeführt, die für die Anwendungen der einzelnen Übungen sprechen:

- „1. Die Übungen bieten dem Klienten einen kognitiven Rahmen
2. Die Übungen sind wertvolle Instrumente der Selbstdiagnose
3. Der Gruppenzusammenhalt wird durch die Übungen gestärkt
4. Die Übungen haben einen direkten therapeutischen Effekt“ (Perquin 2001: 1-2)

Die hier aufgeführten Punkte stellen dar, welche Aspekte zentral sind für eine persontherapeutische Arbeit mit Klienten. Angeregt dadurch möchte ich, Aspekte nennen, die aus meiner Sicht wichtig sind für eine erfolgreiche Vorgehensweise, um mit der Personarbeit beginnen zu können. Sie beziehen sich auf Folgendes:

1. Den anfänglich gewählten Rahmen zur Orientierung
2. Ein erstes Lernziel sowie eigene Feedbackprozesse zur Selbstüberprüfung
3. Die Personmethode als in sich selbstwirkendes Format, das praktischer Rahmenbedingungen bedarf

In der Diskussion um diese Punkte werden folgende Fragen beantwortet: (1) Welche Aspekte können helfen, den eigenen Lernprozess zu strukturieren? (2) Welches erste Lernziel kann definiert werden und wie können Prozesse der Selbstüberprüfung initiiert werden? (3) Welche Rahmenbedingungen benötigt der Beginn mit der Gruppe? Verschiedene Ebenen werden in der Beantwortung dieser Fragen berührt: eine persontheoretische (also unter Bezugnahme fachwissenschaftlichen Wissens der Personmethode), eine autodidaktische sowie eine praktische Ebene, wobei sich die letzten beiden teilweise gegenseitig bedingen. Diese Ebenen werden nicht für jeden der angeführten Punkte in einer gleichen Reihenfolge begangen, sondern schließen sich den Inhalten sinngemäß an. Mit den genannten Aspekten treffe ich eine Auswahl von wichtigen Punkten, die grundlegend für eine systematische Diskussion erscheinen, wie mit der Situation umgegangen werden kann, wenn man als Therapeut oder als Therapeutin eigenständig mit der persontherapeutischen Arbeit beginnt.

1. Anwendung der Übungen des Handbuchs

Welche Aspekte können helfen, den eigenen Lernprozess zu strukturieren? So wie es oben Perquin beschreibt, boten auch mir die Übungen aus dem genannten Handbuch einen Rahmen zur Orientierung. In meiner Arbeit mit psychotherapeutischen Gruppen gab es mir Sicherheit, mich an diese Vorlagen zu halten. Alle Hintergrundinformationen, die hier aufgeführt werden, sind für die therapeutische Arbeit und nicht zuletzt für die Strukturarbeit von Bedeutung. Dies half mir, mich auf die wesentlichen Bestandteile der Therapie zu konzentrieren und gleichzeitig systematisch an wesentliche Elemente einer Strukturarbeit heranzuführen. Alle Hinweise, die in den Übungen aufgeführt werden, zeigen immer wieder auf, wie eine komplette Strukturarbeit am Ende funktioniert und aus wie viel verschiedenen Bausteinen diese Strukturarbeit zusammengesetzt sein kann. Ich bot zunächst eine Einführungsgruppe an zwei aufeinander folgenden Tagen an³ und konzentrierte mich in diesem Rahmen ausschließlich auf die Anwendung der Übungen aus dem Handbuch. Ziel des Workshops war es möglichst alle Übungen des Handbuches durchzuführen und am Ende des zweiten Tages eine Struktur anzubieten. So gewann ich zunächst Sicherheit in der Durchführung der Übungen und alle Beteiligten konnten, die verschiedenen Elemente erfahren.

Theoretisch half es mir, Inhalte immer wieder in ein Großes Ganzes einzuordnen. So konnte ich mir selbst verdeutlichen, welche Aspekte sich auf welche Art und Weise zueinander verhalten. Hilfreich waren hier unter anderem die Einführungstexte des Handbuches, da sie an das nächste Thema heranzuführen und Bezüge jeweils herstellen. Sie ordnen Elemente ein und machen allen Beteiligten klar, worum es als nächstes geht. Die ideale Elternübung (Perquin 2001: 55 ff.) beginnt beispielsweise mit einer wunderbar beschriebenen, in kurzen Abschnitten zusammengefassten Einführung in die theoretische Grundlage. Für meine Einführung in der Gruppenarbeit habe ich genau diese Worte vorgetragen. Wann immer ich diese Zusammenfassung vortrug, waren eine hohe Aufmerksamkeit und ein großes Interesse der Gruppenteilnehmer zu spüren. Es sind so wundervolle Worte, die auch bei mir während des Vortrags Wirkung zeigten. Sie drücken Zuversicht aus, dass Veränderungen im Verhalten möglich sind. Es ist aus meiner Sicht nicht negativ, sondern eher positiv, sich an die verwendeten Formulierungen zu halten und sie immer wieder zu gebrauchen. So entsteht zum einen Sicherheit beim Vortragen der Inhalte und zum anderen können sich auch die Gruppenmitglieder durch Wiederholung die Aspekte langfristig merken.

Die Möglichkeiten im Rahmen der Therapieform, die durch diese Übung entstehen, werden also bereits beim mündlichen Vortragen von den Klienten mentalisiert erfasst und anschließend unter Anleitung des Therapeuten oder Therapeutin mit idealen Eltern oder anderen Figuren symbolisch umgesetzt. Die vorgetragenen Inhalte ebnet also bereits den Weg für ein Verständnis für eine symbolische Arbeit. So wird beispielsweise allen Beteiligten klar, welche Bedeutung ihr zugeschrieben werden kann, ohne dass ich den Begriff der Möglichkeitssphäre erklärt hätte. Auf einer praktischen Ebene sehen die anfänglichen Übungen im ersten Moment zwar einfach aus, weshalb eine stetige Wiederholung als unprofessionell abgetan werden könnte. Aus meiner Sicht ist allerdings genau das Gegenteil der Fall: Durch ihren Facettenreichtum ist es wichtig, einführende Übungen mit großer

³ Die organisatorischen Aspekte werde ich im Weiteren noch detaillierter besprechen.

Sorgfalt und Präzision anzuleiten. Je genauer man sich dabei an die Vorlage hält, umso einfacher ist eine solche Umsetzung.

1.1 Aufbereitung von Informationen

Auf einer praktischen Ebene habe ich die Anleitungen für die Gruppe sinngemäß auswendig gelernt und aussagekräftige Erklärungen immer wieder auf Karteikarten zusammengetragen, damit ich dann in der Gruppensituation diese Inhalte parat hatte. Diese Karten konnte ich zur Hand nehmen, wenn mir wichtige Abläufe kurz entfallen waren. Später habe ich vorher einen Blick darauf geworfen und schnell den Überblick über den gesamten Ablauf erhalten. Neben den Anweisungen der Gruppenübungen ist die Aneignung von Begrifflichkeiten wichtig. Hier kann ich empfehlen, sich mit Fachbegriffen immer wieder durch das Lesen von Artikeln oder das Durchstöbern von Ausbildungsunterlagen zu befassen. Auch kann es eine große Hilfe sein, Ausbildungskollegen in eigeninitiierten Kleingruppen mit Fragen zu begegnen. Hier scheint die Erkenntnis, dass das Kennen von Begrifflichkeiten und das damit verbundene Wissen das Handwerkzeug für Therapeuten ist. Denn wenn das Handwerkzeug präzise benutzt wird, kann leichter gearbeitet werden. In einem Seminar in Osnabrück mit Michael Bachg im Jahr 2017 wurde die Frage gestellt, warum es wichtig sei Begrifflichkeiten zu definieren. Bachgs Antwort auf diese Frage lautete: „Damit die Methode wirkt, deswegen ist es wichtig.“ Zitat vom 27.5.2017. Je genauer die Begrifflichkeiten also bekannt sind, desto eindeutiger können sie vermittelt und angewendet werden und zwar, indem angemessene Worte für den Klienten oder die Klientin gefunden werden. Übungen vorzubereiten heißt aus meiner Sicht auch, darauf zu achten, ob insgesamt alle wesentlichen Aspekte erinnert wurden; sich selbst also zu fragen, auf was besonders zu achten ist oder welche Schwierigkeiten auftreten könnten und wie damit umgegangen werden sollte. Ich nehme eine reflektierende Perspektive gegenüber der eigenen Vorbereitung ein, überprüfe mich so selbst und lerne dabei die eigene notwendige Zeit für Vorbereitungen einzuschätzen. Die Vorbereitung sowie die Aneignung von Wissen im Alltag unterzubringen, ist jedoch nicht einfach. Durch Erfolge in der Therapiearbeit kann die Motivation gestärkt werden, was wiederum, nach meiner Erfahrung, eine weitere Integration der Lern- und Vorbereitungsarbeit im Alltag zur Folge hat. In diesem Zusammenhang ist es wichtig, sich ein realistisches Lernziel zu setzen.

2. Ein erstes Lernziel

Welches Lernziel kann als Erstes definiert werden? Die Komplexität der Methode kann in ihrer Anwendung verunsichern, weshalb die Orientierung an den Übungen als Vorlage ein wichtiger Schritt ist, sich zunächst auf Grundlagen zu konzentrieren. Auch darüber hinaus kann es hilfreich sein sich auf wichtige theoretische Aspekte zu konzentrieren, die dann im Laufe der Arbeit weiter ausdifferenziert werden können. Empfehlenswert erscheint aus meiner Sicht anfänglich bei den ersten Strukturen, sich ausschließlich auf die Elemente der Möglichkeitssphäre (Schrenker 2008: 186ff), des Microtrackings (Schrenker 2008: 72) sowie auf den Zeugen und die Stimme (Pesso & Perquin 2008: 54ff) zu konzentrieren. Auf diese Weise kommt der Klient oder die Klientin bereits in Gefühle aus der Vergangenheit. Wendet man nun das Umkehren von wichtigen Personen aus der Kindheit in ideale Eltern an, so

erkennt man schnell, dass Klienten diese meistens noch nicht annehmen können, weshalb dann in einem nächsten Schritt Movies die Lücken im allgemeinen Rollengefüge füllen können (Pesso & Perquin 2008:253 ff.), damit der Klient oder die Klientin zunehmend ideale Eltern annehmen kann. Konzentriert man sich zunächst auf diese genannten Elemente (Möglichkeitssphäre, Microtracking, Zeugen und Stimme, Umkehren sowie Movies), kann eine Systematisierung des Lernprozesses erfolgen und ein Einstieg in die Arbeit gelingen. Ein weiteres Lernziel könnte dann ein zunehmend sicherer Umgang mit der Anwendung dieser Elemente sein.

2.1 Fragen formulieren und Antworten suchen

Wie können Feedbackprozesse zur Selbstüberprüfung initiiert werden? Um einen langfristigen sicheren Umgang zu bekommen, ist es nach meiner Erfahrung, wichtig sich auf einer praktischen Ebene entsprechend zu organisieren. Hierbei spielt die eigene Strukturierung von Feedback zur Selbstüberprüfung eine zentrale Rolle. Im Anschluss an Gruppenarbeiten habe ich die Fragen aufgeschrieben, die sich mir während der Struktur stellten, wie beispielsweise: „Hätte ich am Anfang ein Prinzip auf den Arbeitskollegen als Platzhalter legen können?“ oder „Hätte ich einen Movie zweiter Ordnung vorschlagen sollen?“ Diesen Fragen bin ich nachgegangen, indem ich einerseits in meinen Unterlagen nachgeschaut habe und andererseits bei meinen Ausbildungskollegen und Supervisorinnen nachgefragt habe. Der Austausch mit Ausbildungskollegen und Supervisoren ist aus meiner Sicht ein sehr wichtiger Bestandteil, wenn mit der eigenständigen Anwendung der Methode begonnen wird. In diesem Austausch kann sowohl auf einer theoretischen als auch auf einer praktischen Ebene Verschiedenes besprochen werden. So können beispielsweise Hintergründe und Aspekte durch die Fragen anderer einem selbst noch einmal präsentiert werden und zur weiteren Auseinandersetzung anregen oder eben praktische Antworten auf eigene Fragen gefunden werden. Eine Hilfe waren mir hier die Video-Aufnahmen von Strukturarbeiten, wofür es in den meisten Fällen kein Problem war, die Erlaubnis bei den Klienten dafür einzuholen. Der Hinweis auf Supervisionszwecke und das anschließende Löschen reichten fast immer aus, die Struktur aufnehmen zu dürfen. Hierfür habe ich mir im Rahmen des Datenschutzes die entsprechenden Unterschriften geben gelassen. Direkt am nächsten Tag habe ich dann die Stellen festgehalten, an denen ich verunsichert war und wo sich mir Fragen gestellt haben. So konnte ich einen späteren Supervisionstermin mit weniger Aufwand leichter vorbereiten.

Termine zur Supervision habe ich regelmäßig in größeren Abständen vereinbart. Dies teilweise sogar ohne, dass ein weiterer Gruppentermin mit Klienten feststand. Wie oben bereits angedeutet, ist es nicht einfach, die ständige Aneignung der Methode und ihre Inhalte in den Alltag zu integrieren. Terminliche Rahmenbedingungen können hier, neben der erfolgreichen Arbeit, ein wichtiger Aspekt sein. Das „Dranbleiben“ stellt aus meiner Sicht ein wirkliches Problem dar. Die Methode in die regelmäßige therapeutische Arbeit einzubinden, erfordert eine immer währende terminliche Aufmerksamkeit, sowohl für Supervisionstermine als auch für die Gruppentermine. Dies kann auch für die Gewinnung neuer Teilnehmenden gelten.

3. Die Initiation einer Gruppe

Welche Rahmenbedingungen bedarf der Beginn mit der Gruppe? Es kann hilfreich sein, als erstes einen Termin für die Einführungsgruppe festzulegen. So kann ein gewisser Zugzwang entstehen, Klienten für die Teilnahme an einer Gruppe anzusprechen. Durch die Festlegung eines Termins wird ein zeitlicher Rahmen für weitere Vorbereitungsschritte gesetzt, wodurch sich einzelne Stufen der Vorbereitung konkretisieren müssen, denn sowohl inhaltlich als auch organisatorisch erfahren dadurch Vorbereitungen eine zeitliche Dimension. Für den Start einer ersten Gruppe kann es hilfreich sein, den Verdienst in den Hintergrund zu stellen und den Teilnehmern zu erklären, dass die Gruppenarbeit eine Win-Win Situation darstellen kann: Preiswert auf der Teilnehmerseite und einen ersten therapeutischen Start während es auf der Therapeutenseite Druck vermindern kann. Es hat sich aus meiner Sicht bewährt, eine Einführungsgruppe an zwei aufeinanderfolgenden Tagen für jeweils sechs bis sieben Stunden anzubieten, in der (wie erwähnt) alle Übungen des Handbuches angewendet werden und in der am Ende des zweiten Tages eine Struktur angeboten wird. Dass eine Einführungsgruppe an zwei aufeinanderfolgenden Tagen stattfindet, hat sich außerdem als günstig erwiesen, da so die Gruppenmitglieder in einem gemeinsamen Prozess bleiben und sich eine sehr geringe Quote von Fehlenden ergibt. Der gemeinsame Prozess der Gruppe ist auch nach der Einführungsgruppe wichtig. Damit alle Teilnehmer die Möglichkeit erhielten eine Struktur zu erfahren, habe ich einen ganztägigen Termin angeboten, an dem alle Interessierten der Einführungsgruppe einen Strukturplatz erhalten konnten. Um eine Gruppe zu etablieren, die sich in regelmäßigen Abständen trifft, bot ich hiernach erneut (diesmal zwei) terminliche Optionen an. Diese Termine waren so gelegt, dass sie am späten Nachmittag bis in den Abend hineingingen und ca. 2,5 Stunden dauerten (mit Blitzlicht, zwei Strukturen und Sharing), so dass Berufstätige ebenfalls teilnehmen konnten. Aus diesen Terminen heraus ergab sich eine sogenannte halboffene Gruppe mit einem festen Stamm von Teilnehmern, die für neue Mitglieder offen ist. Für neue Gruppenmitglieder bot ich jeweils die gleiche Einführungsgruppe an, so dass alle Teilnehmer mit ähnlichen Vorerfahrungen in die Gruppenarbeit starteten. Eine derartige Gruppe, die aus den Teilnehmern von zwei bis drei Einführungsgruppen entstehen kann, bietet also dauerhaft eine Basis für Neuzugänge. So kann ein regelmäßiges Angebot entstehen im Rahmen dessen zwei Strukturen angeboten werden können.⁴

3.1 Die Methode wirken lassen

Indem ein Termin für eine Gruppe vereinbart wird, die Inhalte so gelernt werden, dass sie in ihren Grundanlagen anwendbar sind, kann (und zwar nur so) die Methode in ihren Effekten wirken. Dies zeigt zum einen, wie wichtig praktisch-organisatorische Fragen sind und zum anderen, dass die Vorbereitung in der Sache begrenzt ist, somit also machbar und handhabbar wird. Mit anderen Worten: das Format der Methode ist zu schaffen, die einzelnen Effekte stellen sich im Rahmen dieses Formates ein. Um diesen Aspekt zu verdeutlichen möchte ich nachfolgend ein Beispiel einbringen. Aus meiner Sicht wird dieser Gedanke sehr gut an dem

⁴ Mit der Zeit habe ich die Anmeldung für drei aufeinanderfolgende Termine für eine Teilnahme vorausgesetzt, um eine gewisse Stabilität der Teilnahme zu fördern.

Beispiel der Entstehung eines vertrauensvollen Gruppenzusammenhalts, im pesseltherapeutischen Sinne deutlich.

Durch was entsteht ein vertrauensvoller Gruppenzusammenhalt? Das Ziel der Therapieform ist kein gruppensdynamisches Vorgehen, sondern dialogorientiert zwischen Klienten und Therapeuten unter Zuhilfenahme symbolischer Rollenspieler zur Gestaltung einer Struktur, so dass am Ende ein heilendes Bild entstehen kann. Für diese Art Vertrauen zu entwickeln und sich austauschen zu können bedarf es der Anwendung pesseltherapeutischer Aspekte und keine extra Anstrengungen, Gruppensdynamiken zu moderieren. Hierzu zählt es unter anderem in Sharing Runden auf besprochene Erlebnisse mit „Akzeptanz und Verständnis“ (Perquin 2001: 9) zu reagieren. Mit dieser Haltung lernt die Gruppe den Therapeuten oder die Therapeutin in seiner oder ihrer Rolle kennen, ein Prozess der Sicherheit gibt. Bleibt der Therapeut oder die Therapeutin verständnisvoll an der Perspektive des Klienten oder Klientin, können, „Fehler“ des Therapeuten oder der Therapeutin erfahrungsgemäß leichter verzeihbar sein. Ein zweiter Effekt, der den Gruppenzusammenhalt stärkt, wirkt außerdem dadurch, dass die Gruppenmitglieder den therapeutischen Prozess der Anderen miterleben, somit festigt sich eine verständnisvolle Perspektive auf unterschiedliche Empfindungen der Anderen, auch unter den Gruppenteilnehmern. Es wird als tatsächlich erlebt, dass Andere gleiche Inhalte aufgrund ihrer Lebensgeschichte anders wahrnehmen und empfinden. Die von dem Therapeuten oder der Therapeutin vorgelebte Perspektive von Akzeptanz und Verständnis kann von den Gruppenteilnehmern ebenfalls eingenommen werden (eben da). Dieses Erleben bezieht sich nicht nur auf eine verbale Ebene, sondern ebenfalls auf eine Praktische: dadurch, dass andere Gruppenteilnehmer durch die Einnahme von Rollen den therapeutischen Prozess des Anderen erleben können, stärken sich Akzeptanz und Verständnis untereinander.

Die beschriebenen Effekte entziehen sich in gewisser Weise einer Vorbereitung. Sie stellen sich durch die Einnahme der therapeutischen Haltungen (einem pesseltherapeutischen Wissen) ein. Sie bedürfen aber bestimmter Rahmenbedingungen, nämlich derer, dass ein Gruppentermin vereinbart wurde, Teilnehmer für die Gruppe gefunden und Inhalte vorbereitet wurden. Nur wenn entsprechende Rahmenbedingungen initiiert werden, kann die Methode auch zu ihrer Anwendung kommen – und sich wie in diesem Fall ein Gruppenzusammenhalt einstellen. Werden also auf einer praktischen Ebene die Voraussetzungen zur Anwendung nicht geschaffen, kann mit theoretischen Inhalten nicht gearbeitet werden. Die praktische Ebene gewinnt auf diese Art und Weise an Zentralität, weil sie die Anwendung der Methode bedingt und somit eine Voraussetzung ist, um mit der Methode zu arbeiten.

Zusammenfassung

In diesem Artikel habe ich erörtert, dass die Anwendung der Übungen aus dem von Lowijs Perquin herausgegebenen Handbuch „Therapeutische Übungen in Pesso Boyden System Psychomotor“ (2001) eine zentrale Orientierung für den Beginn mit der eigenständigen Pesselarbeit sein kann. Ich habe mich dafür ausgesprochen, sich an die Vorlage zu halten, um strukturiert in einzelne Inhalte einzuführen und Inhalte immer wieder vor dem theoretischen Hintergrund zu betrachten. Eine Aufbereitung von Informationen sowie eine stetige

Wiederholung von Wissen erscheint hier ebenso zentral wie sich mit offenen Fragen an Ausbildungskollegen zu wenden. Als erstes Lernziel empfehle ich, einen zunehmend sicheren Umgang mit grundlegenden Elementen der Methode zu definieren und auf einer praktischen Ebene finde ich, dass das Angebot einer Einführungsgruppe erfolgreich werden kann, deren Mitglieder die Möglichkeit ergreifen regelmäßig an einer Gruppe teilzunehmen. In einem letzten Punkt habe ich mich theoretisch dafür ausgesprochen praktisch zu arbeiten und argumentiert, dass die Methode in ihren Aspekten für sich selbst spricht: Wenn man sich nach dem vorgegebenen Rahmen richtet, stellen sich entsprechende Effekte und Phänomene ein, die zukünftig zu einer erfolgreichen Arbeit führen können.

Nachwort

Die theoretischen Konzepte werden durch die Anwendung der Methode immer mehr mit Leben gefüllt. Leben heißt, um die Worte Albert Pessos zu verwenden, einen Zugang zu finden. Die Vergangenheit wirkt gegenwärtig. Das heilende Bild erfüllt alle, die beteiligt sind (zentrale Figur, Rollenspieler und Zuschauer). Die Bühne ist frei für eine neue Vorstellung, vielleicht eine Vorstellung mit dem Titel „Der Körper erinnert sich. Die Heilungskräfte sind in uns.“

Literaturnachweise

Perquin. Lowijs. Handbuch „Therapeutische Übungen in Pessos Boyden System Psychomotor (PBSP)“. o.A., 2001.

Pesso. Albert & Lowijs Perquin. Die Bühnen des Bewusstseins. Oder: Werden, wer wir wirklich sind. München, 2008.

Schrenker. Leonhard. Pessos-Therapie: Das Wissen zur Heilung liegt in uns. Stuttgart, 2008.