

Erfolg haben dürfen - Die Auflösung Dysfunktionaler Loyalitäten mit den Mitteln der Pesso-Therapie

Barbara Fischer-Bartelmann



In a nutshell

- Erinnerungen sind plastisch
- Wir können sie gezielt umgestalten und neu vernetzen mit alternativen, funktionalen Mustern
- Gesunde Muster entstehen aus gesunden Interaktionserfahrungen



Plastizität von Erinnerungen

- Alle Erinnerungen sind falsch
- Alle Erinnerungen bleiben plastisch.
Sie werden nach dem Abrufen mit
zusätzlichen Elementen aus dem Kontext des
Zugriffs *neu abgespeichert*.
- Dieses Phänomen muss bei Zeugenaussagen
vermieden werden. Aber:
Im Kontext von Therapie, Coaching,
Entwicklung können wir es *gezielt nutzen*.



Lösungen für die Vergangenheit

- Alle Erfahrung geschieht in der Gegenwart.
- Mental können wir sie in der Zukunft oder in der Vergangenheit platzieren.
- *Synthetische Alternative Erinnerungen*, speziell für Kritische Lebensereignisse oder frühe Bindungserfahrungen, haben extrem breite Wirkung:
- dann wäre mein ganzes Leben anders gelaufen!



Mentale Muster und Interaktion

- Unsere „default“ Mentalen Muster werden gebildet aus Erfahrungen und unseren Schlussfolgerungen
- Diese Erfahrungen sind im wesentlichen *Interaktionserfahrungen*
- Alternative Interaktionserfahrungen erzeugen alternative Muster (selbst erlebte und beobachtete)
- Die mächtigste analoge Informationsquelle dafür ist der *Körper*, die mächtigste Interaktionsmodalität *Berührung*.



Zentrales Wirkelement: „Antidot“

- 1) Dysfunktionales Mentales Programm identifizieren
- 2) Ursächliche schädigende Interaktionserfahrung
(Initial Sensitizing Event) aufsuchen
- 3) Der Körper zeigt den Weg: Was wäre gut gewesen?
Passende Interaktionserfahrung
(imaginiert oder mit Rollenspieler*innen)
- 4) Dann hätte ich andere, funktionalere Muster aufbauen
können und wäre heute wirklich Ich:
Reset „als ob ungestörte Entwicklung“



Reversal-Übung

- Zentrale Person erzählt ein unangenehmes Ereignis
- Partner*in bietet (sehr kleinschrittig) immer wieder alternative Möglichkeiten an:
 - Was wäre wenn damals...
 - Hätte es einen Unterschied gemacht, wenn...
 - Wie hättest du dich gefühlt, wenn...

Beginnt mit einfacher Umkehrung „nicht“, dann gerne gemeinsam weiter ausschmücken.



Passende und unpassende Interaktion

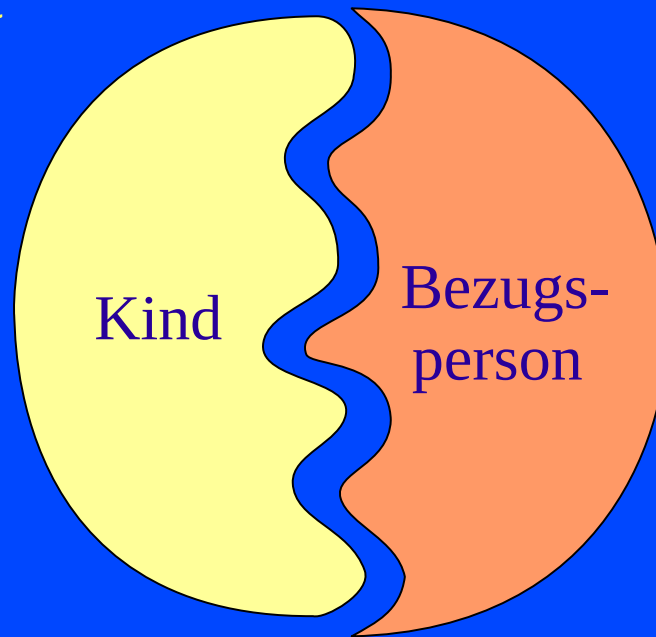
- Der Optimalfall : **Passform**
(im therapeutischen Kontext:
synthetisch konstruiertes Antidot)
- Quelle Dysfunktionaler Anpassungen: **Gegenform**
 - Defizit
 - Trauma
 - Holes in Roles :
Löcher im System, Dysfunktionale Loyalitäten



Gesunde psychische Entwicklung braucht „passende“ Interaktionen

Jedes Kind hat seine eigene Form:

- Bedürfnisse
- Fähigkeiten/Impulse
- Persönlichkeit



Es braucht dazu jeweils passende Interaktion:

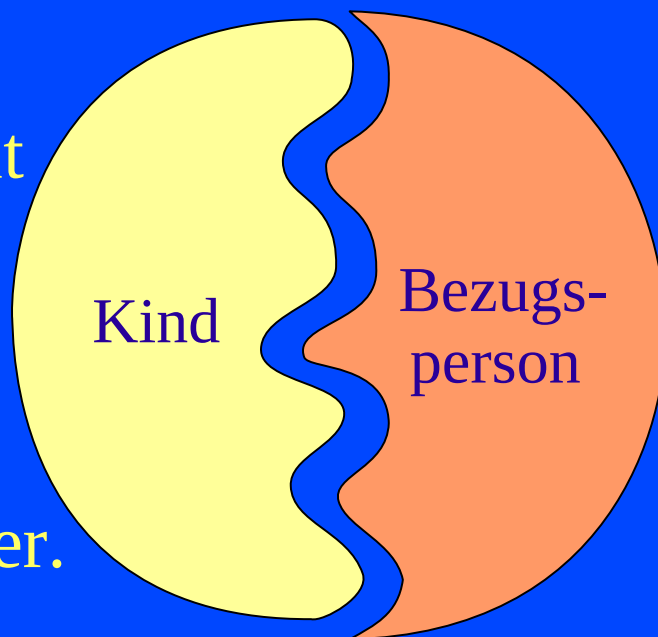
- Fürsorge
- Förderung/Forderung
- Validierung

→ reife, integrierte Person

„Passende“ Interaktionen ⇒ Erfüllung der Entwicklungsaufgaben

Grundüberzeugung

- Ich darf da sein
- Ich habe Rückhalt
- Ich bin genährt
- Ich bin sicher
- Meine Kräfte sind gut und sicher.



Bedürfniserfüllung

- Platz
- Unterstützung
- Nahrung
- Schutz
- Limitierung

• Selbststeuerung, Bewusstsein, Polaritäten, Einzigartigkeit



Übung positive Akkommodation

Diese Person
hat die Regie!

Partner*in
agiert nur auf
Aufforderung!



- Rolle einnehmen
- 1 Hand auf dem Rücken
- us. Positionen experimentieren
- “die beste“ vertiefen:
- Bedeutung?

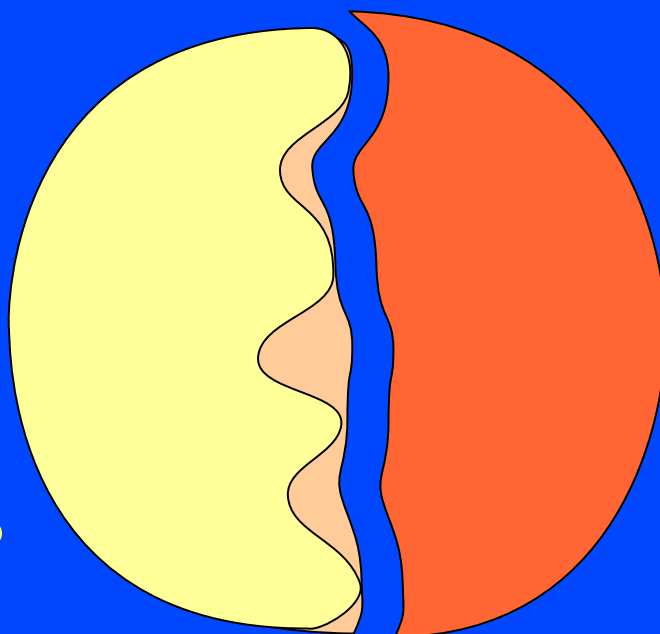
Falls Bild entsteht: wann & von wem hätte ich das gebraucht?



Fehl-Entwicklung durch „unpassende“ Interaktion 1: Defizite

Unterdrückung
der entspr.

- Bedürfnisse
- Impulse
- Persönlichkeits-
-Anteile



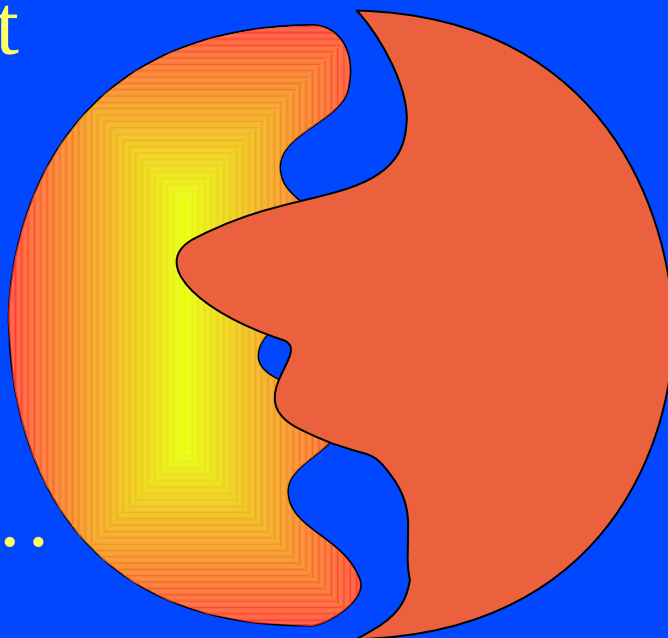
fehlende/
mangelnde

- Fürsorge
- Förderung/
Forderung
- Validierung

→ „falsches Selbst“

Fehl-Entwicklung durch „unpassende“ Interaktion 2: Trauma

- Überflutung mit Schmerz/ Wut/ Erregung ...
- Kampf/ Flucht/ Erstarrung/ Unterwerfung....
- Dissoziation...



Trauma/
Übergriffe/
Missbrauch

- emotional
- körperlich
- sexuell

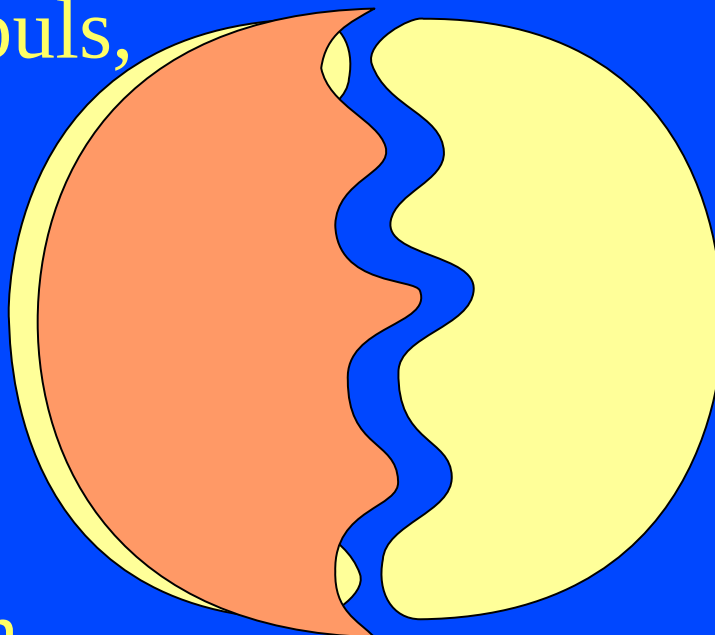
→ Kontroll-/ Grenzverlust, dorsaler Vagus



Fehl-Entwicklung durch „unpassende“ Interaktion 3: **Holes in Roles**

vorzeitiger Impuls,

- die fehlende Passform zu bieten
- eigene Bedürfnisse zurückzustellen



- zu frühe/ übermäßige* Begegnung mit
- Bedürftigkeit
 - „offener“ Form ohne Passform

→ „Entität“

Demo Holes-in-Roles-Sog

Bitte achten Sie auf Ihre Körperimpulse



Altersgemäßes Nehmen und Geben

Was heißt „vorzeitig“, „zu früh“, „übermäßig“?

konkrete
Bedürfnis-
befriedigung

symbolische
Bedürfnis-
befriedigung

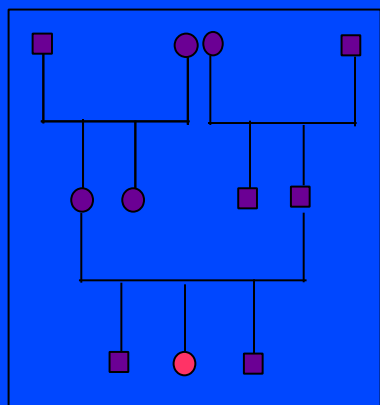
Fürsorge geben und nehmen:
Autonomie / Partnerschaft



1. Empfangen
2. Internalisieren
3. Autonomie
4. Weitergeben

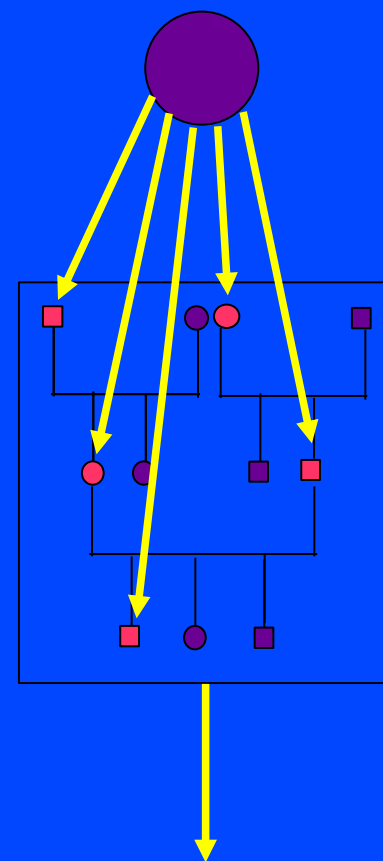


Rollengemäßes Nehmen und Geben



- Erwartung:
- welche Bedürfnisse werden
 - in welchem Alter (s.o.)
 - von wem: (Mutter/ Vater/ Tante/ Oma...)
erfüllt

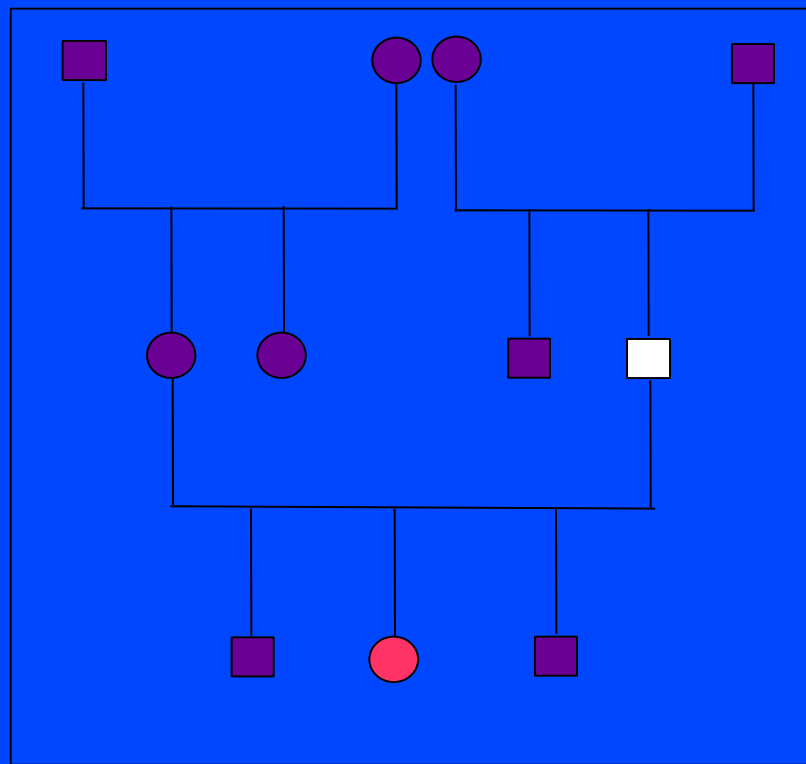
- Anlage:
- welche Bedürfnisse werde ich
 - aus welcher Familienposition (Mutter/ Tante/ ... - Vater-/Bruderersatz ...)
befriedigen



Eine Person – viele Rollen

Ein Loch – viele „offene“ Formen

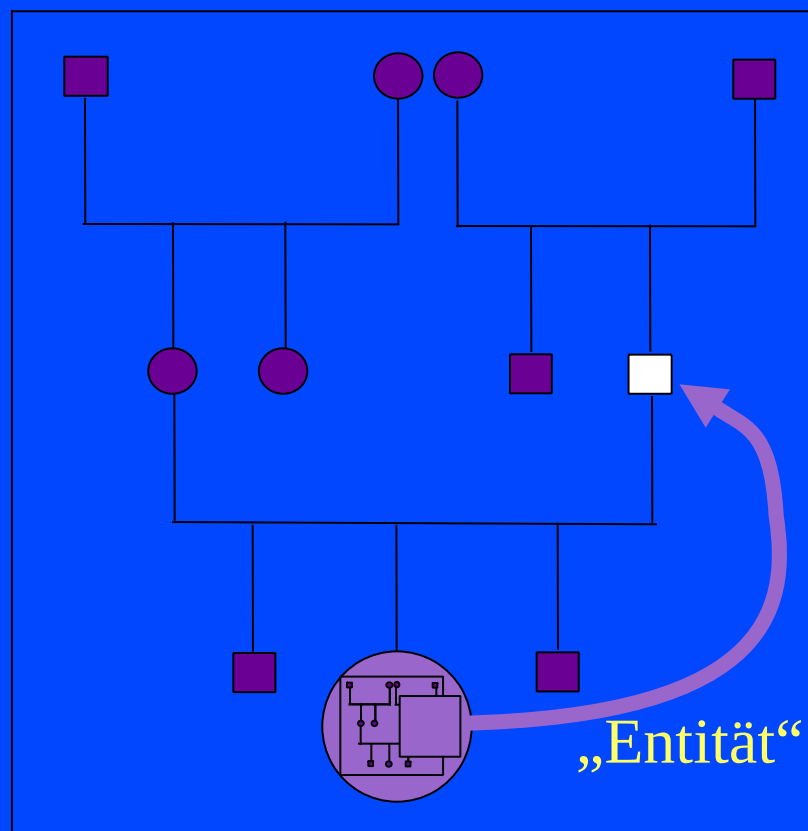
- f.d. Großeltern (Mt): Schwiegersohn
- f.d. Mutter: Ehemann
- f.d. Brüder: Vater



- f.d. Großeltern (Vt): Sohn
- f.d. Onkel: Bruder
- f.d. Klientin: Vater (Defizit)




Sogwirkung von Löchern im Rollengefüge

- Ist eine Rolle bzw. Funktion im Gefüge des Familiensystems unausgefüllt



- so erzeugt dies den unwillkürlichen Impuls, dafür in die Bre-sche zu springen

Die Anlagen, Passform zu bieten, werden (vor der Zeit) mobilisiert:

- Partner  • für die verwitwete Mutter
- Vater  • für die vaterlosen Brüder
- Bruder  • für den vereinsamten Onkel
- Sohn  • für die verwaisten Großeltern
-  •

Welche Löcher?

- aus dem *eigenen Erleben*
(Familienmitglieder, die fehlend, häufig abwesend, körperlich oder seelisch krank, vorzeitig verstorben... sind)
- aus Erzählungen von *Familiengeschichten*
(auch wenn die Löcher Generationen zurück liegen)
- *Familien- und Kulturelle / Religiöse Mythen*
(Verfolgung aufgrund von Rasse, Religionszugehörigkeit, politischer Überzeugung, Märtyrergeschichten...)



Was treibt dazu, Löcher zu füllen?

- Mitgefühl für die Person, die unter dieser Lücke leidet, Empörung über die *Ungerechtigkeit*, Unerträglichkeit der „offenen“ Form
- evtl. Hoffnung, dass diejenige Person, für die die Lücke gefüllt wird, damit ihrerseits besser in die Lage versetzt ist, *ihre Aufgaben* zu erfüllen
- *Stellvertretende* Befriedigung in Identifikation
- Verminderung von „*Survivor's* Guilt“



Was ist der Nutzen?

- Für die Spezies: Fortbestand von Familienstrukturen und Fähigkeit zur Fürsorge auch nach Katastrophen, Verlusten von Familienmitgliedern
- Für das Individuum: Befriedigung des Bedürfnisses nach Gerechtigkeit und Vollständigkeit
- Sekundärer Gewinn: Gefühl von Bedeutung, Existenzberechtigung, Unentbehrlichkeit bis hin zur grandiosen messianischen Berufenheit



Was sind die Kosten?

- Verlust des Kontakts mit der eigenen Bedürftigkeit, keine Balance Geben – Nehmen (*burnout*)
- Verlust der Fähigkeit, überhaupt etwas bekommen, annehmen zu können (*Helferkomplex*)
- Verweigerung von *Reziprozität* in Beziehungen („Geben ist seliger denn Nehmen“).
- Verstärkung d. männlichen/weiblichen *Polaritäten* der Persönlichkeit, je nach ausgefüllter Rolle



Bedrohliche Aspekte der Entität

- Geben ohne Nehmen > omnipotent
- Messianische Impulse > dämonisch, satanisch
- Schwächung der Grenzen um die Urkräfte
 - Aggression
 - Sexualitätunwillkürlich explosives Verhalten
- Angst davor / Vermeidung, etwas zum Abschluss zu bringen



Systemische Abwehr der Entität

- Depression
- Schuldgefühle
- Selbstsabotage, Vermeidung von Erfolg
(auch in der Therapie –
Widerstand gegen Heilung!)
- Dissoziation
- Projektion/Retroflektion
- Obsessives, zwanghaftes Verhalten



Therapeutische Strategien der Pesso-Therapie „Antidot“

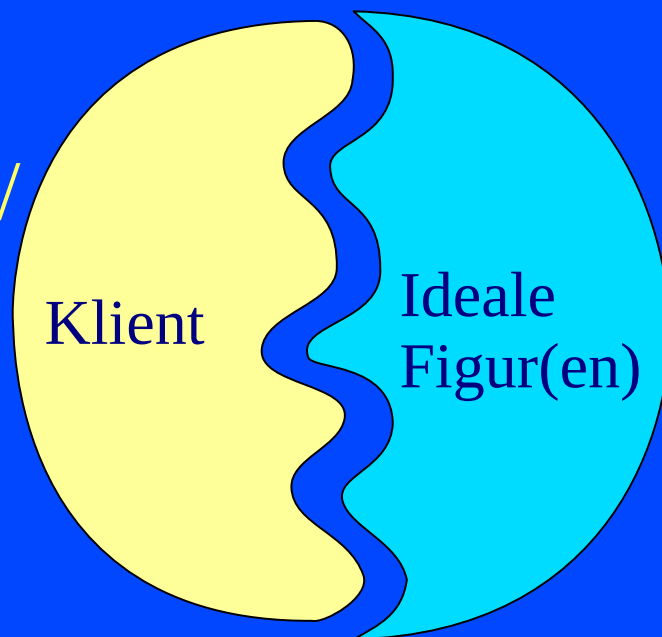
Konstruktion „synthetischer Erinnerungen“

Wenn es so gewesen wäre,
wie es hätte sein sollen



Heilung für Defizite: Ideale Figuren für den Klienten

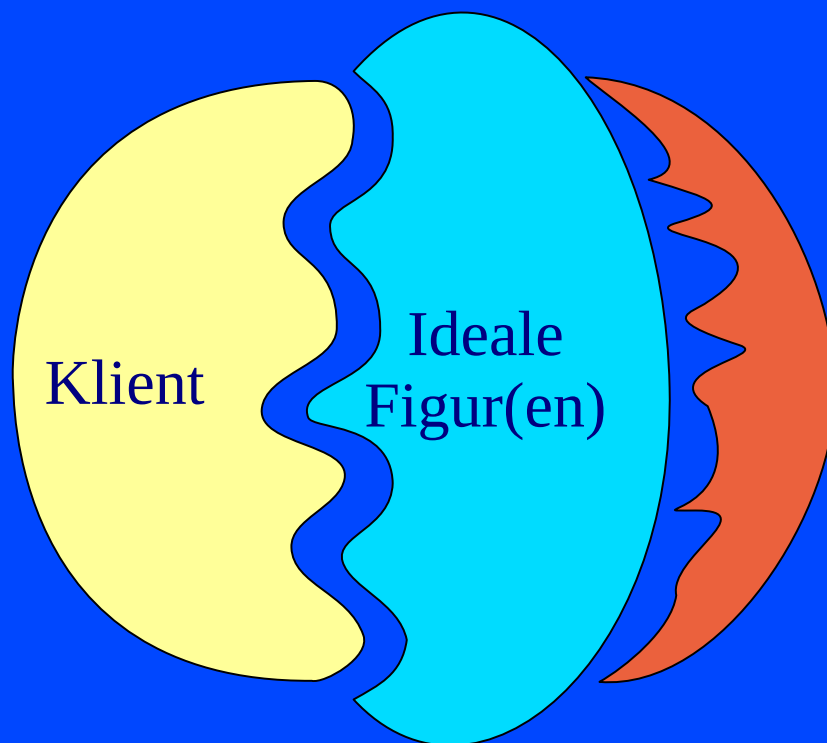
Rekonstruktion/
Integration/
Bestätigung /
der „Form“



„Wenn ich
damals da
gewesen wäre
als Dein Idealer
Vater, hätte
ich ...“

Heilung für Trauma: Wiederherstellung der Grenzen

Integrität
Würde
Schutz
Kontrolle

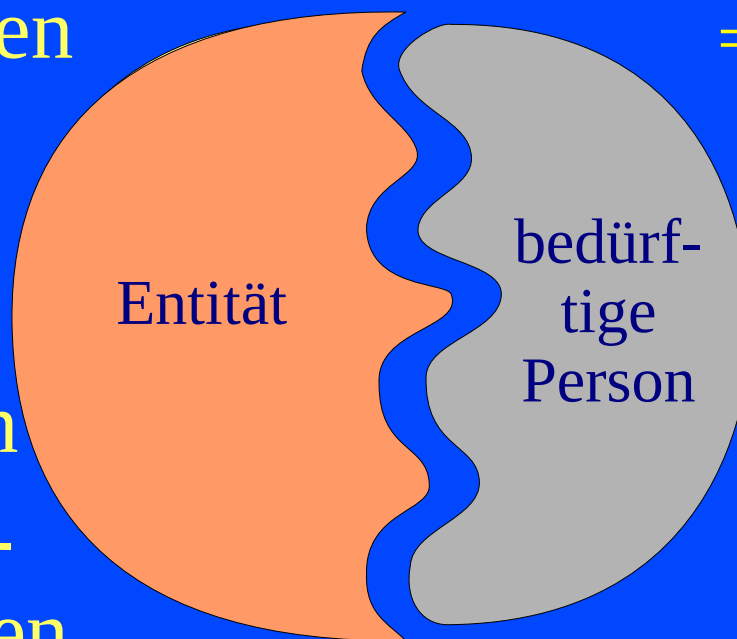


„Ich hätte
nicht
zugelassen,
dass...“

Aber wie heilt man Holes in Roles? Passform für die Entität bieten?

Akkommodieren
der Entität

wäre eine
negative
Rekonstruktion
würde die Omni-
potenz verstärken



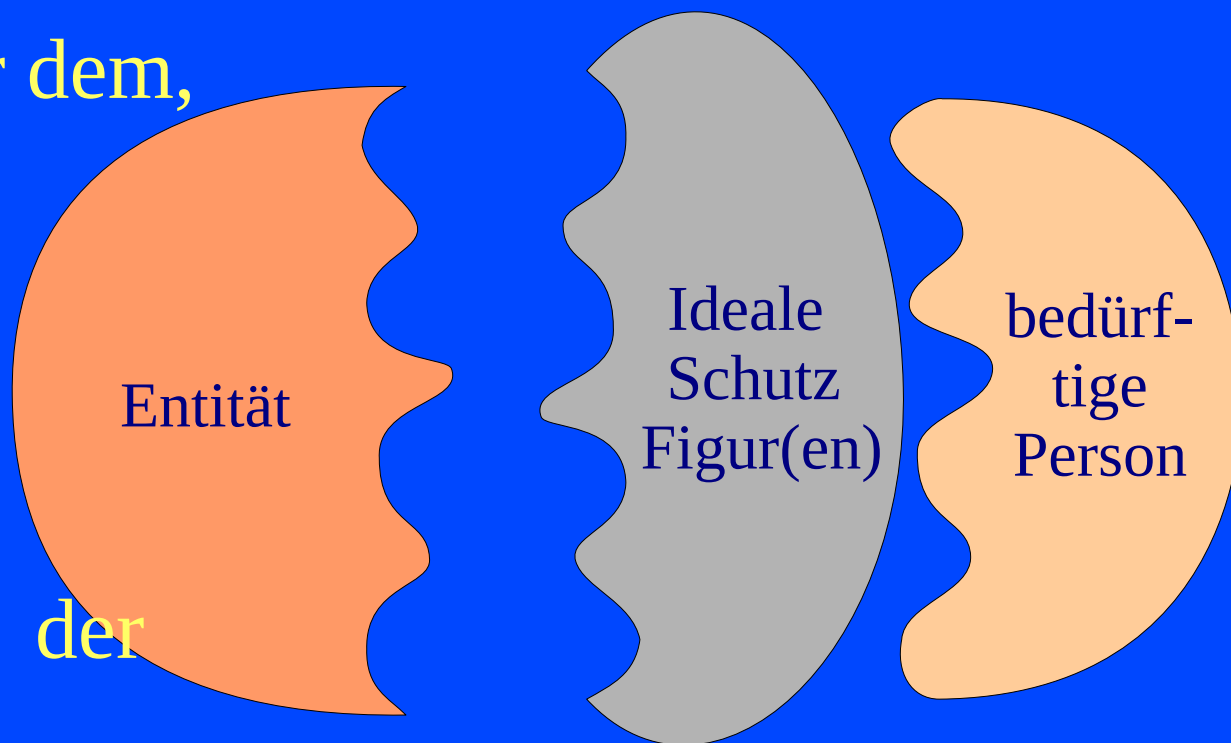
⇒ wir können /
dürfen hier
nicht dem
Klient folgen!
NIE Energie
– **Aktion** –
Interaktion!!

NIE negative Akkomodation!!



Schutz vor der bedürftigen Person?

Abschirmung vor dem,
was sie braucht
wird *ihr* nicht
“gerecht“ →
unbefriedigend
ist evtl. eine
Rekonstruktion der
Abwehr
annehmen können??



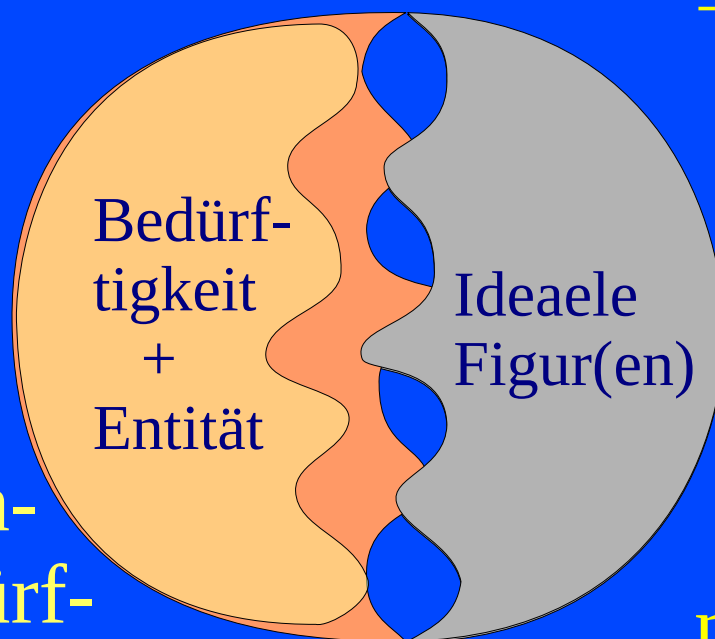
⇒ kurzfristig entlastend,
langfristig Schuldgefühle!

Trotzdem Ideale Figur(en) anbieten?

Zu viel zu früh
geben

verschließt die
Fähigkeit, zu
bekommen

selbst wenn Seh-
sucht und Bedürf-
tigkeit da sind



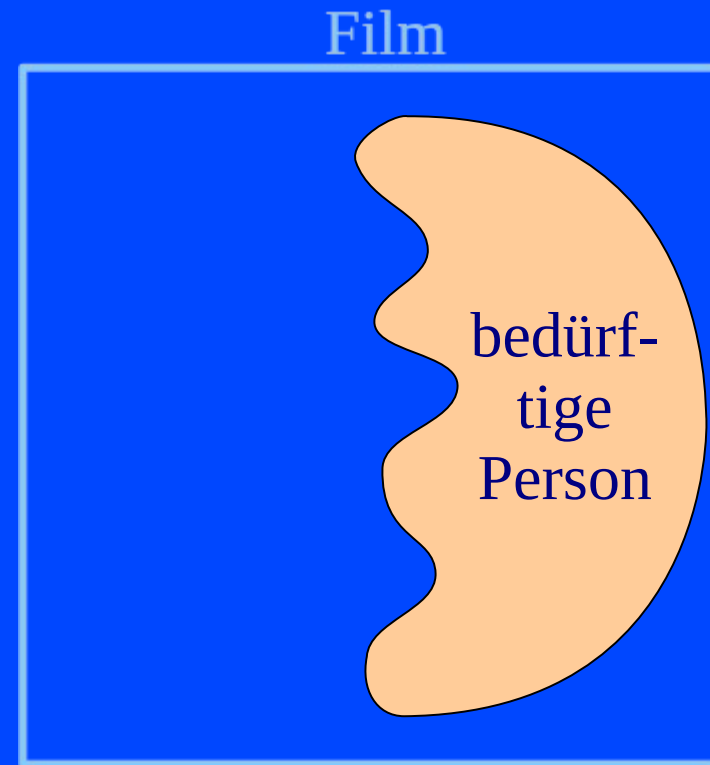
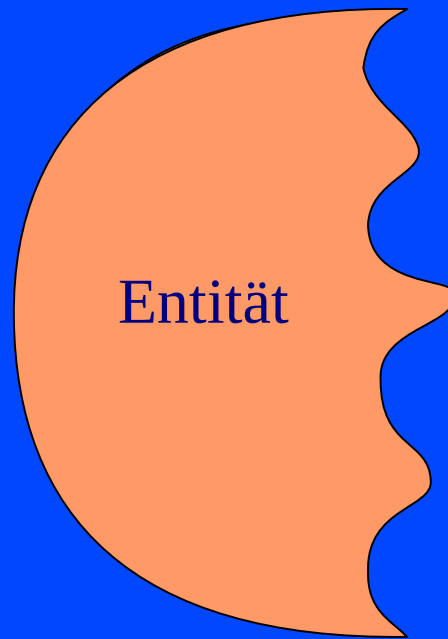
⇒ Ideale Figuren
werden

als unglaublich
abgelehnt,
beim Testen
sabotiert oder
nach der Struktur
„vergessen“



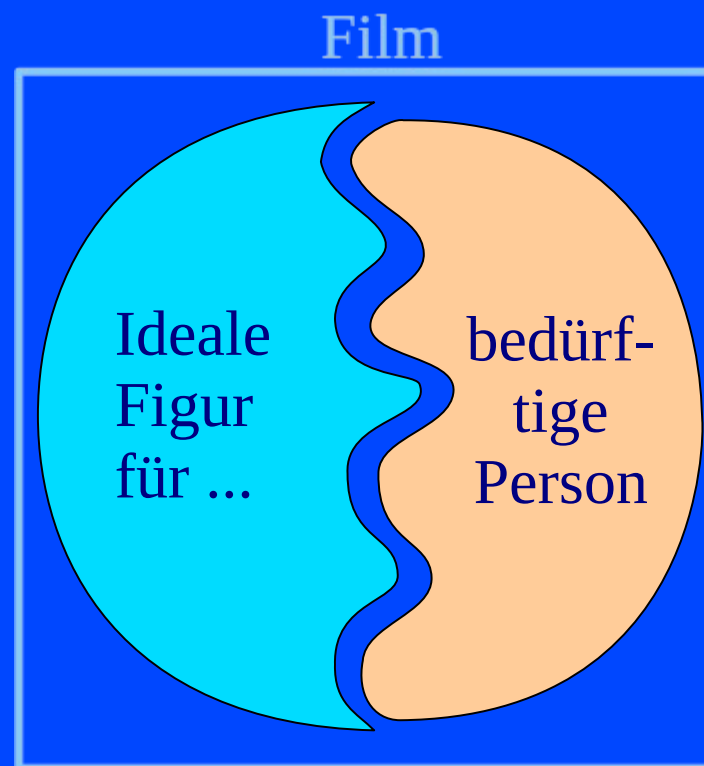
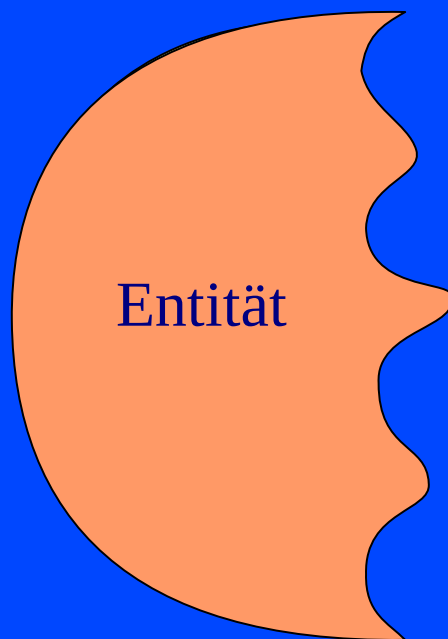
Heilung für Holes in Roles – Schritt 1: Ideale Figur(en) für die **Bedürftigen**

- Für wen hast Du gesorgt?
- Was hätte er/sie wann gebraucht?



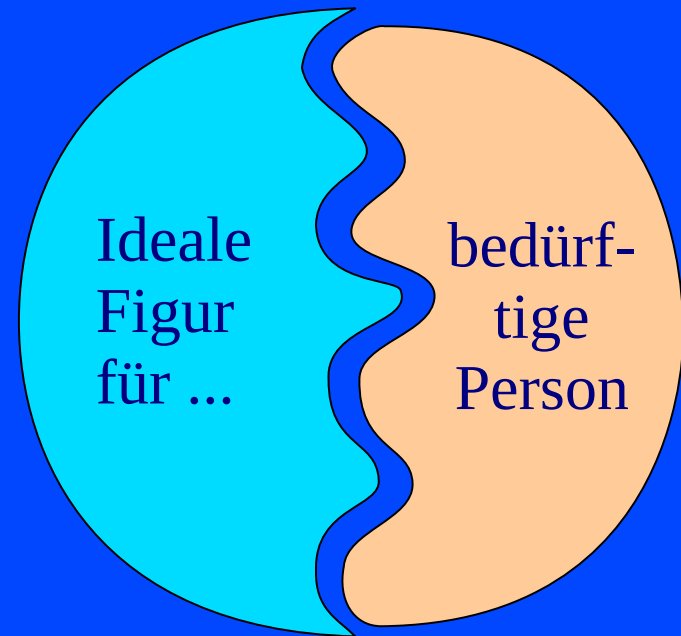
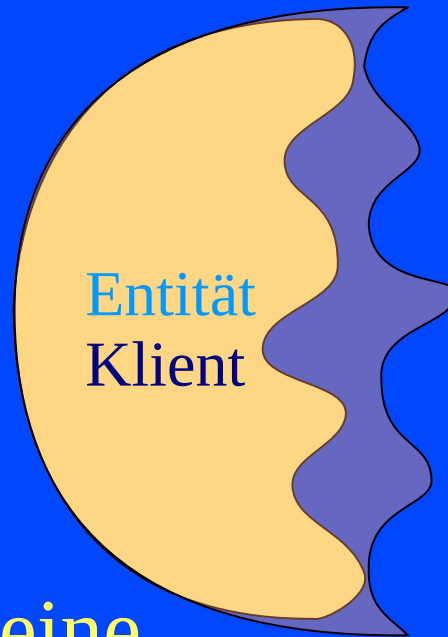
Heilung für Holes in Roles – Schritt 1: Ideale Figur(en) für die Bedürftigen

- Für wen hast Du gesorgt?
- Was hätte er/sie wann gebraucht?
- Von wem?





Heilung für Holes in Roles – Schritt 1: Ideale Figur(en) für die Bedürftigen

- Für wen hast Du gesorgt?
- Was hätte er/sie wann gebraucht?
- Von wem?
- ... wäre nicht deine Aufgabe gewesen! ⇒ **tiefste Erleichterung**



Eines nach dem anderen werden alle relevanten Löcher gefüllt:

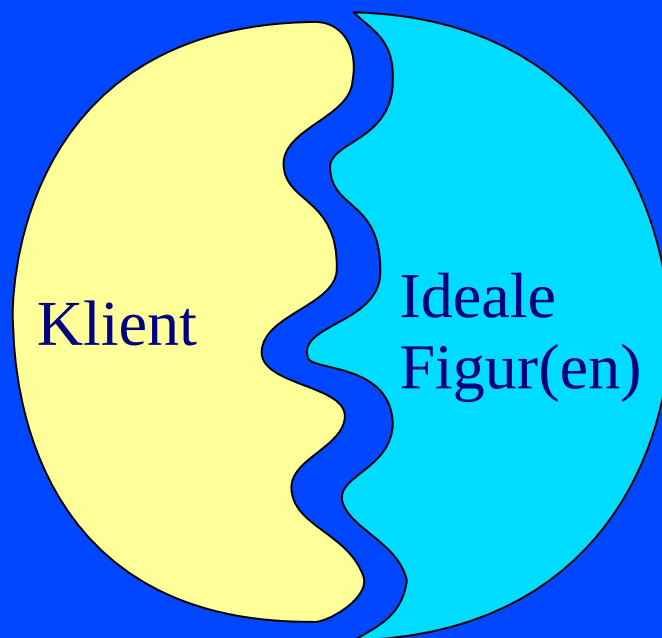
- Idealer Partner  • für die Mutter
- Idealer Vater  • für die Brüder
- Idealer Sohn  • für die Großeltern
-  •

**⇒ zunehmende Öffnung für die Möglichkeit /
Erlaubnis, auch selbst etwas zu bekommen**



Heilung für Holes in Roles – Schritt 2: Versorgung der **eigenen Bedürfnisse**

- eigene „Form“ wieder zugänglich
- „Dann wäre alles anders gelaufen, und ich hätte Kind sein können“



„Wenn ich damals da gewesen wäre, hätte ich dich versorgt, und nicht du mich.“

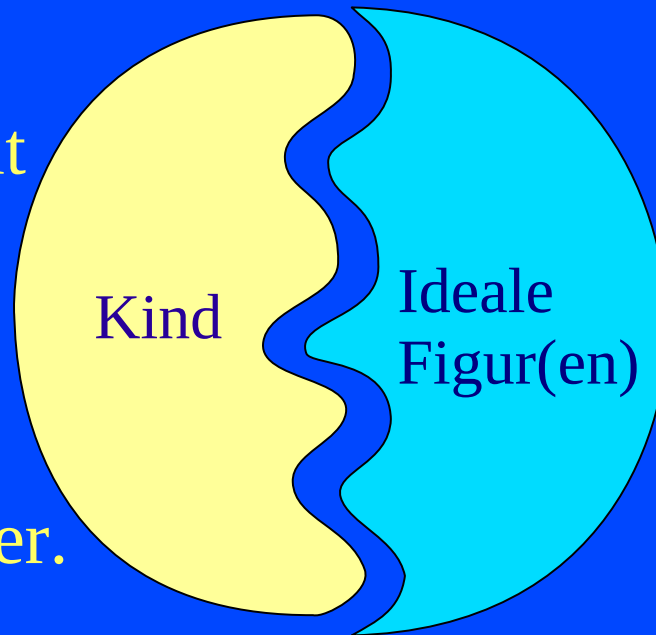
⇒ **tiefste Befriedigung, Heilung**



Synthetische passende Erinnerungen restituieren das Wahre Selbst

Grundüberzeugung

- Ich darf da sein
- Ich habe Rückhalt
- Ich bin genährt
- Ich bin sicher
- Meine Kräfte sind gut und sicher.



Innere Erlaubnis

- Ich darf nehmen
- Es darf mir gut gehen
- Ich darf Erfolg haben
- Ich darf mein Leben genießen

• Selbststeuerung, Bewusstsein, Polaritäten, Einzigartigkeit



Danke für die Aufmerksamkeit! Lust auf mehr?



Systemische
Körperpsychotherapie
nach Pesso®

Leitung: Barbara Fischer-Bartelmann
Dipl.-Psych, M.A., Senior Trainerin



**IN DIE VOLLE EIGENE
KRAFT KOMMEN**

**Spezialseminar / Fortgeschrittenen-
Training Limitierung 1.-3.12.23
Kloster Höchst (Odenwald)**

Besonders mächtig ist diese heilende Körpererfahrung, um in die Fülle unserer eigenen Kraft zu kommen. Erfahren wir unsere Bezugspersonen als schwach, so stehen wir immer „auf der Bremse“ und limitieren uns selbst. Dies gilt für alle Arten von Impulsen, nicht nur für Aggression. Auch Freude, Liebesfähigkeit, Kreativität, Zärtlichkeit, Öffnung fühlen sich nur dann sicher an und können **mit der vollen Vitalität erlebt und ausgedrückt** werden, wenn wir die greifbare Erfahrung machen, dass andere Menschen damit souverän umgehen und alle diese Seiten unserer Persönlichkeit willkommen heißen. Dies ist die Essenz der Erfahrung guter und sicherer Limitierung: **Ein Ja zu unserer Kraft.**



www.Pesso-Therapie.com



Mailingliste



Systemische
Körperpsychotherapie
nach Pesso

Leitung: Barbara Fischer-Bartelmann
Dipl.-Psych, M.A., Senior Trainerin



**WERDEN, WER WIR
WIRKLICH SIND**

**Fortbildung Pesso-Basisjahr 2024
Kloster Höchst (Odenwald)**

Ausbildungs-Konzept:

Gemäß dem bewährten internationalen Curriculum konzentriert sich das Basisjahr auf die sogenannten Therapeutischen Übungen. Mein ausgefeiltes didaktisches Konzept gibt Ihnen die Möglichkeit, in deren Rahmen auf sorgfältig in der Schwierigkeit abgestufte Weise die Grundfertigkeiten als Pesso-Therapeutin einzüben (Theoretische Grundkenntnisse, Beobachtung von Mimik und Körpersignalen, Herstellung von Passform mit Hilfe von Akkommodatoren, Anleitung der Rollenspieler, Erkennen von Alterskontext, Verbalisierung der Bedeutung). In Demos und Vorträgen wird gleichzeitig die Einbettung dieser Skills in die spätere Arbeit mit kompletten Pesso-Strukturen vorbereitet.

