

Einführung in PBSP
Pesso-Boydén-System-Psychomotor

Von Sabina Bongart

Wesentliche Grundannahmen und Anwendungstechniken

Die Existenz eines evolutionären Wissens, das Postulat eines angeborenen Triebes nach Gerechtigkeit, die Annahme, elementarer Grundbedürfnisse (Sicherer Platz, Nahrung, Unterstützung, Schutz und Grenzen), das Konzept von Form und Passform (*shape und countershape*), das Wissen, dass die Welt nicht perfekt ist, aber die Hoffnung, dass es zu einem guten Ende kommen wird, sind die wesentlichen Prämissen von PBSP! Hinzu kommt die mittlerweile von der Neuropsychologie bestätigte Erkenntnis, dass Erinnerung und Imagination sich dieselbe neuronale Bühne teilen, weshalb das Erschaffen einer neuen Erinnerung (*making new memories*) durch körperliche und geistige Imagination rückwirkend möglich ist. Auf diesem Weg können die genetischen Entwicklungsaufgaben (Pesso S. 46) erfüllt werden, was ein kreatives, freies und hoffnungsfrohes Leben in der Gegenwart erst ermöglicht.

Ich beschreibe manchmal PatientInnen, dass ich mir vorstelle, wir seien ein Haus. Ein großes Haus, wie die Schlösser in Schottland, Schlösser, die einen Nord-Trakt haben, einen im Süden, einen im Westen und einen im Osten. In jedem Trakt gebe es viele Flure und Zimmer, so viele, dass man sie kaum zählen kann. Ich sage, dass ich mir vorstelle, dass sie deshalb in die Therapie kommen, weil sie ihr Haus bewohnen wollen, weil sie das Gefühl haben, nicht Hausherrin im eigenen großen Schloss zu sein und dass sie sich vertraut machen möchten mit dem ganzen Haus. Es gehe also darum, das Haus kennen zu lernen, die Gespenster und Geister, die ihr Unwesen treiben zu vertreiben und sich das eigene Haus einzuverleiben; um mit Al Pesso zu sprechen, zu“ **werden, wer wir wirklich sind**“.

Anhand dieser Metapher werde ich in diesem Artikel den Zusammenhang zwischen dem Aktualkonflikt, der diesem zu Grunde liegenden Genese (historische Szene), dem Konzept von „Holes in Roles“, der Arbeit mit sog. „Movies“ und dem „Antidot“ (der neuen Erinnerung) darstellen. Es wird anhand eines Fallbeispiels das Ineinandergreifen dieser Konzepte und Techniken anschaulich gemacht und das systemische, dynamische und körperorientierte Vorgehen von PBSP erläutert.

Historischer Trakt

Ich sage, dass ich mir vorstelle, dass im Nord- Trakt die Erinnerungen aus unserem Leben aufbewahrt sind, dass sie die Zimmer bevölkern, dass wir eine Tür öffnen können und dahinter verbirgt sich eine Szene, z.B. die, wie ein Kleinkind, das einjährig von seiner Mutter verlassen wurde, nach seiner Mama sucht und auf der Straße die Hand einer Fremden greift, weil die ihrer Mama ähnlich sieht und weint, weil es nicht die Mama ist. In diesem Trakt sind also alle sogenannten „**historischen Szenen**“ aufbewahrt. Hier wurde jene „Linse der Vergangenheit“ geschliffen, durch die wir die Gegenwart betrachten.

Antidot-Trakt

Im gegenüber liegenden Süd-Trakt befinden sich Zimmer, die bislang nicht betreten wurden, die aber seit ewigen Zeiten bestehen und nur darauf warten, dass wir sie endlich öffnen. Es sind die Szenen, die wir erwartet haben, die, hätten sie sich verwirklicht, in uns eine tiefe

Verbundenheit zwischen unserem evolutionären Wissen und der realen Welt hergestellt und uns so einen sicheren Ort auf dieser Welt gegeben hätten. Es befindet sich dort z.B. ein Zimmer, in dem die unerfüllten Bedürfnisse des kleinen Kindes erfüllt werden. Dort wird sich die Patientin als einjähriges Kind sehen (erleben), dass an der Hand der idealen Mutter zufrieden und selbstverständlich gehalten ist, dass sich vielleicht sogar einmal kurz erschreckt, weil es die Hand einen kleinen Augenblick verloren hat (weil da ein Regenwurm auf dem Boden so spannend war, dass der gerade erst einmal betrachtet werden musste), aber diese Hand schnell genug (kleine Frustrationen können und müssen wir für unsere Entwicklung erfahren), wieder findet. Zu jedem Ereignis, das wir als schädlich erlebt haben, gibt es also im gegenüber liegenden Trakt ein Erlebnis, das uns in unserem archaischen Wissen bestätigt (Antidot), wodurch wir uns in den großen Welten-Teppich eingewoben fühlen.

Holes-in-Roles-Trakt (Löcher im Beziehungsgefüge)

Im West-Trakt befinden sich die Geschichten, die uns erzählt wurden („...als ich in deinem Alter war, da starb mein Vater“; „...unser Volk hat unter der Unterdrückung durch die Kolonialmächte gelitten!“; „...meine Familie ist in Auschwitz ums Leben gekommen!“; etc.), die das Leben unserer Angehörigen betreffen. Es sind die Erinnerungen an die Erinnerungen unserer Eltern, Großeltern, unserer Sippe, unseres Volkes.

Hier reichen wir aus, der Mutter, die ihrerseits ihren Vater im Krieg verlor, als sie drei Jahre alt war, diesen zu ersetzen. In einem Flur dieses Traktes gibt es z.B. ein Zimmer, in dem die eigene Mutter drei Jahre alt ist und in dem wir selber uns verkleidet haben, uns bemüht haben, ihr den Vater zu ersetzen. Dort trägt dann das Kind, das unsere Patientin einst war, die erwachsenen Kleider des (abwesenden) Vaters der eigenen Mutter.

Wir arbeiten in der Therapie mit Kindern (in den Erwachsenen), die an ihrer erwachsenen Kleidung schwer zu tragen haben! Auf diesen Kindern liegt mit Al Pessos Worten also z.B. das „**Prinzip** der idealen Mutter für die reale Mutter“ oder das „der idealen Partnerin für den realen Vater“ etc.!

Movie-Trakt

In Ost-Trakt befinden sich Zimmer, in denen unsere wichtigen Bezugspersonen in der Vergangenheit bekommen hätten, was sie brauchten. In der Pessso-Therapie gilt es, diese Zimmer Einzelnen, Schritt für Schritt aufzusuchen, die Türen zu öffnen, die Vorhänge von den Fenstern zu ziehen und Licht hinein zu lassen. Darin befinden sich Szenen, wie sie hätten sein sollen, wenn es gerecht (**Trieb nach Gerechtigkeit**) zugegangen wäre.

In diesem Ost-Trakt des Hauses gibt es nun ein Zimmer, in dem sich die Mutter der Patientin, als diese drei Jahre alt war, mit einem idealen Vater, der nicht im Krieg war, der am Leben geblieben wäre, befindet; vielleicht gar ein Zimmer, in dem es keinen Krieg gab, sondern Frieden.

Ist dieser Raum, sind diese Räume, einmal betreten worden, so kann das innere Kind der Patientin den Job aufgeben, für die eigene Mutter der ideale Vater zu sein, ihm den Frieden bringen zu müssen (ja, sogar der Frieden sein zu müssen!), kann die viel zu großen Schuhe ausziehen, den schweren Anzug ablegen, die unerträgliche Verantwortung von sich schütteln, weil es auf der Bühne der Imagination nun ein eingebranntes neues entlastendes Bild gibt von der eigenen Mutter, die vorsorgt gewesen wäre.

Erst dann ist es oft möglich, im Süd Trakt (Antidot) jenen Raum zu betreten, wo die Patientin selber als einjährige eine ideale Mutter gehabt hätte, auf deren Schoß sie gesessen hätte und die ihr gegeben hätte, was sie gebraucht hat. Häufig müssen wir in der Therapie diesen Umweg über die verlorenen Kinder in unseren Eltern und oftmals den Großeltern (und weiter)

gehen, bis die Patientin, der Patient, bereit ist, sich selber in der eigenen Bedürftigkeit für wahr und ernst zu nehmen und versorgen zu lassen.

Trieb nach Gerechtigkeit

Man könnte auch denken, dass das Übernehmen von Rollen letztlich dazu dient, ein Setting zu erschaffen, welches nötig gewesen wäre, damit die eigenen Eltern hätten ideale Eltern werden können und man selber dann bekommen hätte, was man benötigte, um sich so zu entwickeln, dass wir hätten werden können, wer wir sind; dass unsere uns inne wohnenden Potentiale sich optimal hätten entfalten können. Die vakanten Löcher im Rollengefüge, oft über Generationen hinweg, zu füllen ist laut Pessoa Ausdruck des uns innewohnenden „Triebes nach Gerechtigkeit“.

In dem Moment, in dem in einem Video/Film (Ost-Trakt), die idealen Figuren/Situationen im Leben der Ahnen gespielt werden und vom Protagonisten/der Protagonistin beobachtet werden können, kommt es meist zu Reaktionen wie:“....., dann hätte mein Vater seinen ersehnten Beruf lernen können,....dann hätte er nicht saufen müssen,....dann hätte ich keine Angst vor ihm zu haben brauchen!“

Diese Folge von Erleichterungs-Ausrufen, einhergehend mit Körpersensationen von großer Entspannung, Lachen, Aufregung, die sorgsam mit *micro-tracking* begleitet werden sollten, damit sich diese neue Erinnerung einnisten kann, sind gleichsam das „Material“ aus dem dann das Antidot gebildet wird.

Jetzt kann der Süd-Trakt, der Antidot-Trakt, betreten werden, in dem sich ein idealer Vater (ohne Anteile des realen Vaters) befindet, der den Beruf gelernt hat, welchen er ersehnte, der nie vom Alkohol abhängig gewesen wäre, vor dem der Patient keine Angst gehabt hätte, sondern von dem er sich im Gegenteil beschützt gefühlt hätte.

Es ist elementar, diese Trakte (*historischer Szene- Erinnerung- / Movie- holes in roles-/und Antidot*) voneinander zu trennen.

Erschaffung einer idealen neuen Erinnerung vs. Idealisierung realer Bezugspersonen

Der reale Vater bleibt, auch wenn er in seiner Vergangenheit rückwirkend in der Erinnerung des Protagonisten (*making new memories!*) endlich bekommen hat, was ihm fehlte und was ihn deshalb befähigt hätte, ein besserer Vater zu werden, im Nord-Trakt der historischen Erinnerung oder im West-Trakt, wo sich die Erinnerungen unserer Eltern befinden, die uns aus Erzählungen, Geschichten, vertraut sind. Der reale Vater ändert sich nicht (dafür müsste er sich selbst auf den Weg machen!).

Wenn Defizite oder Traumata unserer engsten Bezugspersonen ein Antidot erfahren, so erlebt der Patient dies als Entlastung. Der reale Vater, Mutter, Geschwister, Großeltern verändert es nicht, sie bleiben wie sie sind.

Allerdings öffnen sich Räume im eigenen Antidot-Trakt, wo ideale Bezugspersonen nun erlebt werden können und dürfen. Die realen Eltern werden nicht idealisiert, wozu wir neigen, um spätestens beim nächsten Weihnachtsfest wieder desillusioniert zu werden.

Die idealen (Antidot-) Eltern haben deswegen andere Gesichter, sogar ein anderes Alter (ältere Mutter bei der Geburt des Patienten z.B. oder jüngeren Vater, der nicht wie ein Großvater gewesen wäre, etc.), andere Figuren, einfach ein anderes Erscheinungsbild. Sie sind keine idealisierten realen Eltern!

Manchmal gelingt es ProtagonistInnen nicht, sich die idealen Eltern vorzustellen, weil sie versuchen, ihre realen Eltern zu imaginieren. Das blockiert glücklicherweise das Unbewusste sofort. Eine kleine Nachfrage, ob das vielleicht gerade geschehen ist, klärt auf und macht es meist möglich, sich der „neuen Erinnerung“ zu zuwenden.

Evolutionäres Wissen

Weil im Movie-Trakt neue Erinnerungs-Räume erschaffen und bewohnt worden sind, ist nun der Boden für die Räume im Antidot-Trakt des Patienten bereitet worden und können betreten werden. Die dort leibhaftigen (!) neuen Erfahrungen, die das evolutionäre Wissen validieren, können nacherlebt und hineingenommen werden; m.a.W., ein gutes Objekt wird internalisiert und integriert.

Von diesem Augenblick an wird es nie wieder möglich sein, einen einzigen Schritt im Leben zu gehen, ohne dass wir uns diese Räume angeeignet haben. Sie waren immer schon da, aber in der realen historischen Erfahrung durften sie, konnten sie, nie bewohnt werden. Das ist jetzt anders.

Making new memories

Wenn wir davon reden, dass wir „Neue Erinnerungen“ schaffen (müssen), wenn wir wollen, dass sich unsere Für-Wahr-Nehmungen der Wirklichkeit ändern (wir betrachten ja bekanntlich die Gegenwart durch die Linse der Vergangenheit; Wahrnehmen=erinnern!), dann ist das immer wieder von Neuem für PatientInnen oder Außenstehende geradezu eine Provokation.

„Es war aber doch nicht so!“ PatientInnen halten fest an der historischen Erinnerung, schließlich wären sie nicht wer sie sind ohne diese, sie ist mithin Identität stiftend. Zugleich ist sie genau der Grund für innere Unfreiheit und psychische und körperliche Einschränkungen. Es entsteht ein wirres Spannungsfeld, weit entfernt von der natürlichen Ordnung, in das wir dann verstrickt sind, in dem wir längst den Überblick verloren haben, wo wir die eigenen Bedürfnisse und die der Anderen kaum mehr auseinander halten können, wo wir Aufgaben übernehmen, die nicht unsere sind (oftmals gar übergriffig anderen gegenüber), erwarten, dass andere Aufgaben übernehmen (das eigene unversorgte Kind zu versorgen, z.B.), obwohl dieser Zug längst abgefahren ist und nur in der Vergangenheit hätte bestiegen werden können. Durch Imagination können wir diese Defizite aufheben oder zumindest ausgleichen.

Wir wissen zeitgleich tief in unserem Inneren was wir selber brauchen, weil wir über ein evolutionäres oder auch archaisches Wissen verfügen. Alle „Rezeptoren“ sind permanent bereit zu zugreifen, sobald wir die Chance wittern, dass unsere Bedürfnisse adäquat befriedigt werden können. Solange wir aber nicht bekommen, was wir dringend brauchen, bleiben diese Rezeptoren in einer steten Erwartungshaltung, weil wir (glücklicherweise) nicht nur unterwegs sind, in der Vergangenheit unserer Eltern oder in der Welt Ordnung zu schaffen, sondern auch für unser eigenes Leben Befriedigung erwarten

Selbst-Anderer vs. Selbst-Selbst (*self-self vs self-other*)

Wenn unsere Eltern ihren Job nicht angemessen machen konnten, weil sie ihrerseits nicht ausreichend versorgt wurden, dann versuchen Kinder einerseits die Eltern rückwirkend zu versorgen, andererseits bleiben sie selber unversorgt und entwickeln in sich die abwesenden Eltern, werden sich selber der bessere Vater, die bessere Mutter. Auf diesem Weg wird ein Größenselbst erzeugt, das in sich fragil ist.

Ein Satz wie „wer sich auf andere verlässt, ist verlassen!“, ist diesen Menschen zutiefst vertraut. Sie können und wichtiger noch, wollen, sich nicht vorstellen (**Widerstand**), dass sie versorgt worden wären. Sie sind sich selbst der einzig mögliche Andere!

Wir übernehmen also nicht nur die vakanten Rollen in dem Gewebe der Familiengeschichte, sondern etablieren in uns selber jene emotional oder konkret abwesende Mutter oder Vater, werden uns selber Mutter (einzige) oder Vater und die Räume, in denen die Erfahrung ruht

und wartet, selber ausreichend gut bevatert oder bemuttert worden zu sein, werden nicht betreten, weil sich der unter großen Entbehrungen mühsam hoch gezüchtete, vordergründig starke, in der Basis aber nicht belastbare, innere Vater oder die innere Mutter wehren, nach all der Zeit den Thron zu verlassen.

Grundlegende Entwicklungsbedürfnisse

Pesso postuliert fünf Grundbedürfnisse: Sicherer Ort, Nahrung, Unterstützung, Schutz und Grenzen, die zur rechten Zeit in der richtigen Qualität und Quantität durch die richtigen Bezugspersonen befriedigt werden müssen. Wenn das gelingt, dann können wir sicheren Fußes voran gehen, wenn aber an den wesentlichen Knotenpunkten ein nicht kompensierter Mangel entstanden ist, dann erwarten wir an den falschen Stellen zu falschen Zeiten von den falschen Bezugspersonen, dass sie uns geben, was uns damals zugestanden hätte. Da aber niemand einem erwachsenen Menschen geben kann, was dieser als Kind gebraucht hätte, werden Beziehungen, sei es zu Partnern, Freunden, Mitarbeitern oder Chefs oder zu den eigenen Kindern als unbefriedigend erlebt und die Suche geht weiter ohne Aussicht auf nachhaltigen inneren Frieden.

Strukturen

PBSP versucht nun durch sog. Strukturen das Knäuel der Bedürfnisse zu entwirren und jene ersehnte Ordnung auf der Beziehungsebene und auf der Zeitlinie wieder herzustellen, das innere Haus komplett bewohnbar zu machen, jeden Trakt kennen zu lernen, dass wir uns darin nicht mehr verlaufen, verirren, darin irre werden, sondern Hausherrin oder Hausherr werden (*Aneignung und Integration aller Polaritäten unseres Seins*).

Es ist, wie oben bereits beschrieben, einerseits eine große Belastung und Energie Verschwendung, die unbesetzten Rollen (*holes in roles*) im Leben unserer Angehörigen füllen zu wollen, andererseits wertet es uns auf.

Während wir unsere Mutter bemuttern, die natürlicherweise nie satt wird, weil nur ihre eigene ideale Mutter sie nachhaltig hätte sättigen können, erhalten wir von ihr genau für diese Anstrengung Anerkennung, Liebe und Identität. Es ist zwar nicht die bedingungslose Liebe, die wir benötigt hätten, aber sie ist besser als nichts. Wir versorgen unsere Geschwister (spielen deren ideale Mutter) und ersetzen der Mutter noch dazu den abwesenden (beruflich unterwegs, betrunken, depressiv, tot) Mann und spielen den idealen Partner für sie. Das alles geschieht vollkommen unbewusst!

Unser wahres Selbst bleibt dabei auf der Strecke. Das geht meist erstaunlich lange gut, aber es gelingt nur, weil wir auf emotionalem Kredit leben. Dieser Kredit wird eines Tages eingefordert. Es ist der Moment, wo Rumpelstilzchen zur Müllers-Tochter kommt und ihr erstes Kind einfordert, dass diese ihm hat versprechen müssen, damit es ihr das Stroh zu Gold spinne. Erst in dem Augenblick, in dem die Müllers-Tochter und jetzige Königin ihr erstes Kind (ihr wahres Selbst, ihr eigen Fleisch und Blut!) in den Armen hält (Besinnung auf das archaische Wissen), und Rumpelstilzchen es abholen will, ist der Leidensdruck ausreichend, sich zu wehren. Bis dahin hat sie komfortabel die Privilegien des Selbst-Verrats genossen.

Es ist in der Therapie dann der Moment, sich auf die Suche nach Rumpelstilzchen zu machen, anzuerkennen, dass man tatsächlich nur Stroh zur Verfügung hat und es nicht zu Gold spinnen kann, dass man sich hat verstellen müssen, betrügen (in erster Linie das eigene wahre Selbst), und es beim Namen zu nennen. Dafür müssen eine Reihe Späher aus geschickt werden, bevor die Entzauberung des falschen Selbst (*Bewusstsein entwickeln*) stattfinden kann, das, wir erinnern uns, ausgelassen und triumphierend (*entitiy*) um das Feuer tanzt und singt: „...morgen hole ich der Königin ihr Kind; ach wie gut, dass niemand weiß, dass ich Rumpelstilzchen heiß“. Wir wissen, was mit Rumpelstilzchen geschieht als die Königstochter

es beim Namen nennt: es zerreißt sich und fhrt in die Erde ein. Das eigentliche Gold ist in der Natur nämlich, der eigenen Natur, zu finden.

Es sei eine wesentliche Aufgabe, eine Instanz zu entwickeln, die Pessoa „Pilot“ nennt, jener Teil des Selbst, der ausführt, der „das Heft in die Hand nimmt“, der anhand der vorgefundenen Situation eine Handlung weisende Entscheidung trifft, der für diese Handlung die Verantwortung übernimmt. Pessoa nennt diese Instanz „President of the united states of unconsciousness“.

Zu werden wer wir wirklich sind, unsere persönliche Einzigartigkeit und Entwicklungsmöglichkeiten zu verwirklichen, das sei der Sinn des Lebens.

PBSP-Struktur-Arbeit anhand eines Fallbeispiels

Es kommt die eingangs erwähnte Patientin, die als Einjährige von ihrer Mutter verlassen wurde, in die Therapie, weil sie keine stabile Beziehung aufrecht erhalten kann, weil sie ihre Partner klammert, sich nie gesehen fühlt, weil sie Menschen von sich weist, wenn diese in ihre Nähe kommen, dabei sehne sie sich doch, aber dann stoße sie sie doch brsk von sich.

Der erste Schritt, sich vom „Fluch der Vergangenheit“ zu erlösen, um im Jargon der Märchen zu bleiben, ist das Wahrnehmen der eigenen Überforderung, die Empathie mit dem eigenen Kind zu entwickeln.

Die Einjährige, die von ihrer Mutter verlassen wurde, wird das Gefühl nicht los, ein schlechtes Kind gewesen zu sein, eine ideale Mutter nicht verdient zu haben. Die Patientin spürt weder Wut auf die reale Mutter noch Sehnsucht nach einer („die gibt es sowieso nicht“, „vielleicht gibt es sie für andere, aber nicht für mich“).

Wir gelangen im Verlauf einer Struktur vom Aktualkonflikt zur historischen Szene; wir ffnen einen der Räume im Ost-Trakt, in denen die realen Erinnerungen untergebracht sind, wo sich beispielsweise folgende Szene befindet: das einjährige Mädchen wird im Kinderwagen auf den Hof der Großeltern väterlicherseits geschoben und dort ihrem weiteren Schicksal überlassen. Die reale Mutter geht davon und die Großeltern müssen sich um ihr ihnen unbekanntes Enkelkind kümmern.

Im Sdtrakt befinden sich diverse „Antidot-Räume“, die einer nach dem Anderen geöffnet und betreten werden können. Manchmal ist die perfekte Variante (eine ideale Mutter, die sich nie von ihrem Kind getrennt hätte) nicht direkt annehmbar („das kann ich mir nicht vorstellen“; „das gibt es nicht“!).

Wenn man zu früh im Leben die heilende, versorgende, messianische Figur für die eigenen Vorfahren sein musste, dann entstehen omnipotente, unbegrenzte Persönlichkeitsanteile. Diese Figur“ hat einige dämonische, satanische Eigenschaften, so neigt sie beispielsweise dazu, andere Autorittsfiguren zu verhöhnen und zu entwerten, als seien diese unterwegs ihr die Regentschaft über ihr Universum abzuerkennen. Diese, wie Pessoa sie nennt „entity“ (Wesenheit), ist aus jenem Kind erwachsen, welches nicht versorgt wurde und verhindert, dass später etwas hinein genommen werden kann, wenn tatsächlich im Außen die Möglichkeit besteht, sich versorgen zu lassen.

Holes in Roles

Die Patientin kann das vorgeschlagene Antidot nicht hinein nehmen. Sie ist also vermutlich damit beschäftigt (unbewusst), jemanden zu versorgen. Auf die Frage, wen sie wohl versorgt, sagt sie etwas fragend, ärgerlich: „Meine Mutter“?! Obwohl sie diese nie kennen gelernt hat, ahnt sie, dass sie mit ihr verstrickt ist. „Sie konnte mich nicht versorgen, glaube ich. Sie war ja selbst noch ein Kind“.

In einem Raum (West-Trakt) befindet sich mithin die Erinnerung an das, was ihr erzählt wurde. Vor ihrem inneren Auge sieht sie ihre Mutter als Kind mit einem Baby im Arm.

„Was hätte sie wohl gebraucht, um nicht so ungewollt so früh schwanger zu werden?“ Fragt sie dann beispielsweise die PBSP Therapeutin.

„Mein Vater war ja viel älter, er hätte sie vielleicht nicht bedrängen sollen? Oder Eltern, die ihr beigebracht hätten, Nein zu sagen und auf sich aufzupassen!“

Movies

Wir betreten also den Ost-Trakt, den „Movie-Trakt“ und die Patientin schaut sich ein Video an, das die Therapeutin mit Symbolen auf dem Boden für sie spielt, eine Szene, in der ihre reale Mutter, als diese ein Kind war, ideale Eltern bekommt, die sie beachtet hätten, die ihr Selbstvertrauen und Kraft geschenkt hätten, usw.!

Meinst erzählt die Patientin im Zuge dessen aus dem West-Trakt Geschichten wie: „Ihr Vater war ja im Krieg!“ Also wird der Raum geöffnet, in dem die reale Mutter einen idealen Vater bekommt, der nicht im Krieg gewesen wäre. „Ihr kleiner Bruder ist auf der Flucht verhungert“! Immer mehr Infos aus dem West-Trakt der Geschichten speisen die Szene im Ost-Trakt (Antidot für die reale Mutter, als diese ein Kind war), wo nun ein idealer Bruder auftaucht, der nicht verhungert wäre und Frieden, der eine Flucht nicht nötig gemacht hätte.

Im Gesicht und der Körperhaltung wird deutlich, wie entlastet sich die Patientin fühlt.

„Dann hätte sie sich nicht einen Mann gesucht, der ihr Vater hätte sein können!“

Ein weiteres Video kann die reale Mutter als junge Frau zeigen mit einem idealen Mann in ihrem Alter. „Ja, das wäre schön gewesen! Dann hätte sie mich bei sich behalten und mein idealer Vater wäre nicht so ein Opa gewesen!“ Ein Strahlen geht über das Gesicht der Patientin. Sie spürt, wie das „Herausfließen“ ihrer Energie im Interesse des anderen still gelegt wird, indem die von ihr energetisch besetzten Rollen nun angemessen ausgefüllt wurden. Nun ist sie in die Lage versetzt, ihre Lebensenergien in ihrem eigenen Interesse neu zu verteilen. Eigeninteresse und die Fähigkeit, zu empfangen, werden so eine Möglichkeit. (siehe Pessa S. 237).

Antidot

Es ist dies der Moment, ihr ein erneutes Mal den Vorschlag zu machen, sich eine ideale Mutter auszusuchen, die nicht ein Kind gewesen wäre, als sie schwanger wurde und einen idealen Vater, der so alt wie seine Frau gewesen wäre. Wir betreten den Süd-Trakt des Antidots!

„Bei denen wäre ich sogar ein Wunschkind gewesen!“

Es wird deutlich, dass die Patientin innerlich unbewusst (West-Trakt), die ideale Mutter und sogar den idealen Vater für die Mutter „gespielt“ hat, versucht hat, ihr Frieden zu bringen (indem sie nicht böse auf sie war), den Job übernommen hat, der ideale lebende Bruder zu sein etc.! Aus diesem Grund wenden sich nun die idealen Figuren aus dem Ost-Trakt aus dem Video heraus an die Patientin und sagen zu ihr: „ das ist unser Job, nicht deiner!“. Dann ziehen sie sich wieder in das Video zurück. Sie sind also gleichsam limitierende Figuren für die Patientin. Sie kann und muss aufgeben, sich dort zu verausgaben und darf endlich die Antidot-Räume im Süd-Trakt betreten.

In der Patientin öffnet sich die Möglichkeits-Sphäre (Possibility-Sphere), ein Wunschkind gewesen zu sein. Sehr zufrieden empfängt sie im Rollenspiel (Süd-Trakt) nun diese neue Erfahrung.

Auch gibt es, ich will sie mal „Anpassungsräume“ nennen, die kleinschrittig und verdaulich an das perfekte Antidot heranführen. In einem Raum befinden sich beispielsweise ideale Großeltern, die ihr Enkelkind von Herzen aufgenommen hätten, oder ein idealer Vater, der

sich ihrer angenommen hätte. Die reale Mutter und die realen Erinnerungsräume werden nicht mehr betreten, höchstens wird hin und wieder ein kleiner Blick hinein geworfen, um anhand dessen, das Antidot zu entwickeln und die Erinnerung an das archaische Wissen zu aktivieren, welches sich dergestalt artikuliert, dass die Patientin anfängt, sich auszumalen, wie es hätte gewesen sein können.

„Meine ideale Mutter hätte sich ein Kind gewünscht, sie hätte sich besonders ein Mädchen gewünscht und sie hätte mich, als ich ganz klein war in einem Tragetuch um den Bauch gebunden, das finde ich nämlich immer so schön, wenn ich das bei Müttern sehe und wenn ich mal ein Kind haben sollte (Vision für die Zukunft), dann würde ich das auch so machen....“

So entfalten und gestalten sich, so „erinnert“ sich die Patientin an die uralten neuen, heilenden, weil die Bedürfnisse validierenden, Räume im Süd-Trakt, und vorsichtig beginnt sie, sie zu betreten. Je plastischer und körperlicher wie in einer Gruppe (jemand übernimmt die Rolle der idealen Mutter damals), desto besser, aber via Imagination in der Einzeltherapie mit zur Hilfenahme von Symbolen, Decken, Kissen, auch möglich.

Die seit Jahren erwartungsvoll auf Resonanz hoffenden Bedürfnisse des kleinen Mädchens finden das passende Countershape und die Patientin erfährt, dass es möglich gewesen wäre, ihren Hunger zu stillen, dass sie keineswegs unersättlich ist, ein Monster gar. Ihr geschieht Recht!

Prinzipien

Das Bedürfnis z.B., von ihrer Chefin, auf der das „Prinzip der idealen Mutter“ liegt, all das zu bekommen (Anerkennung, Fürsorge, Sicherheit usw.)- Aktualkonflikt!- findet nun die richtige Ausrichtung und Antwort von der richtigen Bezugsperson im richtigen und angemessenen Lebensalter und die Chefin kann in ihrer Rolle gesehen werden (Gegenwart), befreit von den Prinzipien, die auf ihr lagen (siehe auch Artikel „Prinzipien“).

Form und Passform (*shape und countershape*)

Wenn die Bedürfnisse eines Menschen nicht angemessen beantwortet wurden, Form und Passform nicht zusammen passen, dann sucht der Mensch nicht nur immer weiter (auf der Zeitlinie), sondern auch woanders (im Raum) nach der geeigneten Passform. Wenn er sie auch dort nicht findet, dann sucht er sie in sich selber. Auf diese Weise wird ein Mensch sich selbst der andere, was sowohl die Omnipotenz-Fantasie nährt, als auch die Angst davor, dass die Welt erkennen könnte, wie zerbrechlich diese Konstruktion ist, was für ein verzweifelter Selbstbetrug.

Es kostet viel Kraft, den Schein zu bewahren, stark zu erscheinen im Unterschied zu jenen, die deshalb stark sind, weil sie zur rechten Zeit durch die richtige Bezugsperson in der richtigen Qualität und Quantität bekommen haben, was sie brauchten. Denn wenn das geschieht, wenn die reale Erfahrung mit dem evolutionären Wissen übereinstimmt dann nehmen wir diese Erfahrung in uns hinein, verinnerlichen sie (integriertes gutes Objekt) und können gut für uns sorgen. Wir können uns wirklich auf uns selbst verlassen, aber wir verlassen uns auch auf andere und kennen unsere Grenzen. Wir zweifeln und verzweifeln nicht an ihnen, sondern erwarten für die Zukunft, dass sich unsere tief verankerten kindlichen optimistischen Erfahrungen wiederholen werden, wir sind voller Hoffnung!

Wissen, dass die Welt nicht perfekt ist

Wenn wir Erfahrungen machen, die unser evolutionäres Wissen validieren, so empfinden wir Freude, Zufriedenheit, Verbundenheit und Sinn, dann hoffen und erwarten wir, dass auch die

Zukunft diesen Zustand für uns bereithält. Da wir laut Pessoa mit dem evolutionären, Wissen geboren werden, dass die Welt nicht perfekt ist, können wir immer wieder erneut hoffen.

Hoffnung

Wenn wir statt Freude Schmerz erfahren, an Stelle von Zufriedenheit Frustration, anstatt Verbundenheit Isolation und an Stelle von Sinn Verzweiflung, dann erwarten wir das auch für unsere Zukunft und haben keine Hoffnung und unsere eigentlich mit optimistischer Erwartung befüllte Schatzkammer wird gefüllt mit pessimistischer Erwartung.

Werden die Räume im Antidot-Trakt endlich bewohnt und die alten nicht mehr betreten, dann erhalten die bisherigen Erinnerungen keine energetische Nahrung mehr (in Form von Aufmerksamkeit) und verlieren auf diesem Wege ihre Kraft.

Es wurde eine neue Linse der Vergangenheit geschliffen, durch die wir nun die Gegenwart erleben.

Wer PBSP-Strukturen erlebt hat, der weiß, dass sich die korrigierenden Erfahrungen stets wiederholen, dass die Bilder, die entstehen in der Gruppe immer auf positive Resonanz stoßen. Es geht gewissermaßen ein allgemeines Raunen der Erleichterung durch die Gruppe. Immer geht es um Wesentliches, dem Wesen Mensch zugehöriges.

Wenn wir also nun zunehmend unser Haus bewohnen, uns durch die Flure trauen, erkennen, in welchem Trakt wir uns gerade befinden, wenn wir beginnen, den Süd-Trakt des Antidots mit Leben zu füllen, die geschlossenen Gardinen aufreißen, die Fenster öffnen und Luft hinein lassen, dann werden wir erleben, dass es unser Leben ist, welches wir leben, dann werden wir gewahr, wer wir wirklich sind und vertrauen darin, dass wir es von Tag zu Tag immer mehr werden.