

DIE BÜHNEN DES BEWUSSTSEINS

MEMORY AND CONSCIOUSNESS: IN THE MIND'S EYE, IN THE MIND'S BODY

Albert Pessó (Übersetzung: Barbara Fischer-Bartelmann und Catherine und Marc Walther)

Zusammenfassung

Die Zusammenhänge zwischen Körperwahrnehmung und Bewusstsein einerseits, zwischen Erinnerung und Wahrnehmung andererseits, werden von Al Pessó in diesem Artikel als Grundlage der Arbeitsweise der Pessó-Therapie (Pessó Boyden System Psychomotor, PBSP) dargestellt. Die Pessó-Therapie verfügt über ausgefeilte Techniken, um den in Körperempfindungen und -symptomen enthaltenen unterdrückten Gefühlsausdruck wieder zu entschlüsseln. Mit Hilfe der Technik des Microtrackings können die Erinnerungsspuren, die das gegenwärtige Bewusstsein formen und beeinträchtigen, identifiziert werden. Die relevanten historischen Szenen werden auf der virtuellen, zeitlich beweglichen Bühne der Struktur dargestellt und sorgfältig als äußere Entsprechung zur inneren Bühne des geistigen Auges konstruiert. Alternativ zu diesen Interaktionserfahrungen können dann neue, heilsame „Erinnerungen“ konstruiert werden, die den genetisch verwurzelten Erwartungen an Interaktionen besser entsprechen. Sie werden, assoziiert mit den realen historischen Erinnerungen, im geistigen Körper abgespeichert. Die dabei gemachte neue Körpererfahrung und die synthetischen heilsamen Erinnerungsbilder sind in der Lage, Bewusstsein und Wahrnehmung auf dieselbe Weise neu zu prägen, wie die ursprünglichen beeinträchtigenden dies zuvor taten.

Schlüsselwörter

Pessó-Therapie – PBSP – Körperpsychotherapie – Gedächtnis – Bewusstsein – somatische Marker

Summary

Al Pessó presents in this article the newest findings of Neurophysiology as a background of understanding the techniques of Pessó Boyden System Psychomotor (PBSP) or Pessó-Therapy. The connections between the perception of the body and consciousness on the one hand and between memory and perception on the other provide the neurological basis for the refined techniques of this psychotherapeutic approach. These techniques understand body symptoms as unexpressed emotional expression and offer ways to create a safe arena for expressing feelings in a carefully created setting. By „micro-tracking“ feelings and thoughts, relevant historical events can be identified. They are „antidoted“ with such experiences that would have done justice to the genetically programmed expectations for life-enhancing interpersonal interactions. For this purpose, Pessó-Therapy constructs the symbolic stage of a „Structure“, so that the actual eye can perceive the externalized scene exactly matching the inner eye's perception of remembered events. The mind's body will be activated by those memories and produce the original body state in the actual body. Similarly, the new, healing visual-tactile-kinaesthetic-auditory impressions of the actual body will be stored by the mind's body, in association with the original memories. These new, synthetic memories and body experiences will then be able to shape present consciousness and perception in the same way the original ones did, but now in support of a happier present day life.

Keywords

Pessó-therapy – PBSP – body-oriented psychotherapy – memory – consciousness – somatic markers

Erschließung neuer therapeutischer Wege

Dieses Thema kommt genau zur richtigen Zeit. Die traditionelle Psychotherapie ist bereit, sich den Möglichkeiten zu öffnen, durch den Einbezug der Körpererfahrung und der emotionalen Ausdrucksmöglichkeiten des Körpers emotionale Probleme zu heilen.

Heute möchte ich Ihnen einige Theorien, Techniken und Vorgehensweisen in der Arbeit mit dem Körper vorstellen, die wir in der Pessó-Therapie allgemein zur Verfügung haben.

Zu Beginn ein kurzer Überblick:

Wir haben eine Technik entwickelt, die es den Klienten erlaubt, die Organisation ihres Bewusstseins von Grund auf zu erforschen. Sie lernen, jenen Erinnerungen auf die Spur zu

kommen, die den Ursprung ihrer heutigen Wahrnehmungsgewohnheiten, Gefühle und Verhaltensmuster bilden.

Wenn Erinnerungen aus der Vergangenheit wieder lebendig werden, werden auch die zugehörigen Emotionen wieder wachgerufen. Sie machen sich im Körper als **emotional aufgeladene Zustände** bemerkbar, die Vorläufer von emotionalem Ausdruck sind. Dieser zugrunde liegende Gefühlsausdruck ist aber oft in unbewusster Weise unterdrückt und bleibt im Körper gebunden. Dem psychologisch ungeschulten Beobachter erscheinen die resultierenden schwer zu deutenden Körperzustände als Zeichen einer Fehlreaktion. Die Betroffenen selbst empfinden im Zusammenhang mit diesen unangenehmen Gefühlen oft ein physisches Unwohlsein und möchten die Störung mit Hilfe aller zur Verfügung stehenden Mittel, z.B. durch Massage, Medikamente oder sogar Chirurgie, loswerden.

Der Weg, den *wir* verfolgen, besteht darin, den Klienten eine „virtuelle Arena“ anzubieten, in der sie die Möglichkeit erhalten, diese körpergebundenen Gefühle in einer sorgfältig gestalteten Erfahrung zum Ausdruck zu bringen und ihre Befriedigung zu erleben. Dies wird durch das Aufstellen von Szenen möglich, in denen sich andere Gruppenmitglieder als Rollenspieler zur Verfügung stellen. Sie treten mit dem Protagonisten in visuelle, motorische, taktile und verbale **Interaktion**, und zwar exakt in der Weise, wie sie als angemessene Antwort in der emotionalen Handlungsbereitschaft des Protagonisten antizipiert wurde, bisher jedoch nicht erfolgte und so den Ausdruck unvollendet stehen ließ. Diese Technik wird „Akkommodation“ genannt und führt beim Protagonisten nicht nur zur Verminderung des körperlichen Unbehagens, sondern auch zu einem entspannteren und als angenehm empfundenen Zustand. Der Klient wird gegenüber möglichen befriedigenden Ereignissen und Eindrücken auch in der Realität hierdurch offener, ja sogar erwartungsvoll.

Wir glauben, dass die in unserem Gedächtnis gespeicherten realen Erfahrungen - auch solche, die von Defiziten geprägt sind - unsere Wahrnehmung der Gegenwart beeinflussen. Von dort aus beschreiten wir mit den Klienten einen Weg, auf dem wir ihnen die Mittel zur Verfügung stellen, sich im Therapie-Setting gestaltete interaktive Erlebnisse zu schaffen, durch die sie zu **neuen symbolischen Erinnerungen** kommen, die den ursprünglich erlebten Mangel beheben. Bei dieser heilenden Interaktion bleibt natürlich nichts dem Zufall überlassen. Es braucht dabei eine ähnliche Präzision und Kontrolle, wie sie bei heikler Hirnchirurgie nötig ist. Es ist uns dabei wichtig, unsere differenziert ausgestaltete Technik zur Verfügung zu haben, welche die Klienten dabei unterstützt, ihr ganzes Selbst beim Zustandekommen dieser neuen symbolischen Erinnerung einzubringen.

Dabei versuchen wir nicht, die realen Erinnerungen zu verändern: Diese bleiben ein Zeugnis dafür, was wirklich geschah. Vielmehr scheinen die neuen symbolischen Erinnerungen dem Klienten zu ermöglichen, besser zu verstehen, was in der Vergangenheit geschah, und besser damit zurechtzukommen. Unsere Klienten berichten, dass sie sich in die Lage versetzt fühlen, die Gegenwart vollständiger und intensiver wahrzunehmen, und dass es ihnen besser geht, wenn sie die Welt durch die „Brille“ dieser neuen, ihnen besser entsprechenden symbolischen Erinnerungen betrachten. Sie erleben diese Erfahrungen auch als Beitrag zu ihrer psychischen Entwicklung und Individuation.

Ohne Körpererfahrung kein Bewusstsein

Gleich zu Beginn: Die kartesianische Dualität (Seelisches versus Körperliches) ist unbrauchbar. Die neue Gehirnforschung macht dies völlig klar. Körper und Geist sind eins. Neurologische Untersuchungen zeigen, dass unser Bewusstsein und unsere Gedanken aus Wahrnehmungen und Informationen erwachsen, die während interaktiver Erfahrungen vom Körper ausgehen. Antonio Damasio stellt klar fest, dass unser Bewusstsein aus dem „**Fühlen, was geschieht**“ entsteht. Der Originaltitel seines letzten Buches „The Feeling of What Happens“ spricht davon.

Während wir aufwachsen, lehren uns die Erfahrungen, die wir in unserem Körper in Begegnungen mit dem Rest der Welt machen, wie wir in dieser Welt zurecht kommen können. Diese körperbezogenen Erfahrungen sind die Quelle unseres **expliziten** und unseres **impliziten Gedächtnisses** und gleichzeitig auch eine Chronik dessen, wie wir bisher in der Welt gelebt haben. Sie sind die Basis unserer Gedanken und Überzeugungen, wie in dieser Welt zu leben ist.

Implizites Gedächtnis

Unbewusst (automatisch) abrufbares Gedächtnis von Bewegungs-/Verhaltensmustern

- Öffnen einer Tür, Radfahren, Autofahren
- Unbewusste emotionale Erinnerungen
- abgespeichert in Körperzuständen, Bewegungsimpulsen etc.

Unsere linke Hirnhälfte ist so organisiert, dass sie automatisch Sprachelemente zur Verfügung stellt, um uns und anderen zu berichten, was wir im Körper fühlten, was unsere Augen sahen und wie wir mit unserem ganzen Wesen die Welt erfahren. Die erlebten Interaktionen, die unser Leben prägen, und unsere Gedanken dazu sind also in neuralen Schaltkreisen gespeichert, die Gehirn *und Körper* einschließen. Sie bilden den Inhalt unserer bedeutendsten Erinnerungen.

Explizites Gedächtnis

Bewusst abrufbare Erinnerungen an emotional bedeutsame Ereignisse

- Übergangsrituale und andere als Meilenstein erlebte Momente
- gefährliche Situationen
- Episoden, die großes Wohlgefühl oder großen Schmerz bereiteten
- Gedanken darüber, wie die Welt ist

Unser Leben in der Gegenwart: gesteuert von Erinnerung

Und hier kommt nun der zentrale Punkt: Die Neurowissenschaft lehrt uns, dass das, was wir als **Gegenwartsbewusstsein** erleben, weitgehend auf einer **Gedächtnisleistung** beruht und durch diese „Erinnerungen“ auch gesteuert wird. Deshalb spricht der Nobelpreisträger Gerald Edelman in seinem letzten Buch „A Universe of Consciousness“ (Ein Universum des Bewusstseins) auch konsequent von „der erinnerten Gegenwart“, wenn er das Bewusstsein meint.

Wenn wir also Probleme haben in unserem aktuellen Leben, so dass die Gegenwart uns erbärmlich erscheint und die Zukunft noch schlimmer, dann kann es sehr wohl sein, dass die eigentliche Störung in etwas liegt, was in der Vergangenheit in unser Leben hineinkam bzw. dort fehlte. Wir erfahren dann die Wirkung dieser problematischen Vergangenheit so, als ob diese Vergangenheitserfahrung noch immer gegenwärtig wäre. Freud hatte diese Tatsache schon lange erkannt. Nun bestätigt aber auch die Neurowissenschaft, dass das Bewusstsein in der Tat neurologisch von der *Erinnerung* abhängig ist und die Vergangenheit uns deshalb bei der Erfahrung der Gegenwart so übel mitspielen kann. Es ist also klar, dass das Gedächtnis eine wichtige Rolle in der Organisation und der Ge-

samtheit unserer Gegenwartswahrnehmung spielt. Man kann sogar sagen, dass die Erinnerung unserer vergangenen Handlungen und Wahrnehmungen ausmacht, was wir *sind*.

Wie beeinflusst das genetische Erbe unser Leben?

Nun beeinflusst aber nicht nur unsere persönliche Lebensgeschichte unser Sein. Um den Einfluss der Vergangenheit auf unser Leben genau zu verstehen, müssen wir zusätzlich den Einfluss unseres genetischen Erbes auf unser Leben betrachten. Ich meine damit nicht nur den Einfluss des genetischen Beitrages unserer mütterlichen und väterlichen Vorfahren, sondern den Einfluss der evolutionären Selektion seit Anbeginn der Zeit auf unsere genetische Organisation. Sie hat zum Menschen mit dem ihm eigenen Körper und Bewusstsein geführt. Wir alle sind Erben dieses evolutionären Prozesses von Versuch und Irrtum, der uns gelehrt hat zu leben, uns fortzupflanzen und uns zu entwickeln. Generation um Generation, Art um Art entstanden so seit dem ersten Auftreten von Leben auf diesem Planeten. Auch das ist eine Form von Erinnerung. Man könnte sie **genetische oder evolutionäre Erinnerung** nennen. Ohne Zweifel hat auch sie einen ständigen Einfluss auf unsere Wahrnehmung und auf unser Handeln.

Unsere Gene sind der Ursprung für diese Informationen, die an unsere Zellen weitergegeben werden. Durch den genetisch geregelten Aufbau der Zellen entstehen Funktionssysteme, die die Basis jener neuronalen Prozesse bilden, die aller Wahrnehmung und allem Handeln zugrunde liegen. Von Natur aus und ohne nachdenken zu müssen, haben wir Zugang zu diesen genetisch geprägten Informationen, welche uns zu erfolgreichen Lösungen auf der Wahrnehmungs- und auf der Handlungsebene führen.

Auf dieser Grundlage benenne ich im Folgenden die zwei Gedächtniskategorien als das **autobiografische Gedächtnis** einerseits und das **evolutionäre/genetische Gedächtnis** andererseits. Bei unserer Geburt ist unsere autobiografische Erinnerung „Tabula rasa“, die evolutionäre/genetische Erinnerung hingegen nicht: Man könnte sagen, sie dränge uns voller Leidenschaft zum Leben.

Wir achten selektiv auf die äußere Welt, wenn wir sie mit unseren Augen im Hier und Jetzt wahrnehmen. (Ich werde später auf das innere oder geistige Auge - *the mind's eye* - zu sprechen kommen.) Insbesondere sind unsere Augen selektiv auf die Dinge gerichtet, die uns ermöglichen, unsere *genetischen* Ziele zu erreichen. Unter dem Einfluss der evolutionären/genetischen Erinnerung suchen wir diejenigen Elemente im Leben, die es uns ermöglichen, eine kontinuierliche individuelle Existenz zu führen. Sie drängt uns als Erwachsene unaufhörlich zu Handlungen und Interaktionen, die den Fortbestand unserer Spezies sichern. Damit unsere Spezies weiter Bestand haben kann, scheinen unsere Gene ein starkes Begehren nach sexuellen und sozialen Interaktionen in uns eingebaut zu haben und damit unsere individuelle Bestimmung ein Stück weit vorwegzunehmen. Aus dieser genetischen Quelle wird unsere Sehnsucht genährt, unsere Partner zu finden, unsere Berufung zu erfüllen und unseren Beitrag in der Welt zu leisten.

Wie beeinflusst die Interaktion mit den Eltern unser Leben?

Bevor wir in die generative Phase unseres Lebens eintreten können, sind wir aber darauf angewiesen, unseren Bedürfnissen entsprechende stabile elterliche Interaktionen zu erfahren, welche auf natürliche Weise zu unserer Reifung und Individuation führen. Selbstverständlich beeinflusst die Kultur, in die wir geboren werden, die Art und Weise, wie wir aufgezogen werden. Aber das wirklich passende „Programm“ für eine optimale Reifung bekommt man vor Augen geführt, wenn man das Verhalten liebevoller Eltern und das Verhalten neugeborener Säuglinge beobachtet. Die Babys zeigen uns, wonach sie sich sehnen und wie sie sich entwickeln, wenn sie das Notwendige erhalten.

Nachdem Diane und ich in unserer Arbeit während vieler Jahre in einem „kontrollierten Setting“ tiefe emotionale Erfahrungen und die entsprechenden Äußerungen des Körpers beobachten konnten, haben wir **fünf angeborene Entwicklungsaufgaben** oder **evolutionäre genetische Bedürfnisse** definiert, welche zu einem guten Leben führen.

Wir glauben, dass es möglich ist, ein Leben mit einer guten Portion **Freude, Befriedigung, Sinn und Verbundenheit** zu leben, wenn wir das Glück gehabt haben, dass die erwähnten Bedürfnisse im richtigen Alter und mit den richtigen Bezugspersonen erfüllt worden sind. Wenn wir aber das Pech einer weniger günstigen Herkunft haben, werden wir im Gegenteil mit einer Menge negativer Lebensinhalte zu kämpfen haben und solche auch für unsere Zukunft erwarten. Anstelle von Freude werden wir Schmerz erwarten, anstelle von Befriedigung Frustration, anstelle von Sinn Verzweiflung und anstatt Verbundenheit werden wir Entfremdung und Isolation erwarten. Wer dieses unglückliche Los erlitten hat, neigt dazu, die Welt eher in einem negativen Licht zu sehen, und wird eher dazu verleitet, eine unbefriedigende Gegenwart zu erleben und eine ebensolche Zukunft zu erwarten.

Wie kann Psychotherapie hierauf Einfluss nehmen?

Was können Psychotherapeuten in solchen Situationen beitragen? Was tun sie, um ihren Klienten behilflich zu sein, das Schicksal ihrer sowohl im Gedächtnis als auch im Körper abgespeicherten Vergangenheit zu überwinden? Ich werde jetzt nicht die vielerlei verfügbaren Psychotherapiemethoden diskutieren. Die meisten von ihnen bieten als Hauptkomponente der Behandlung verbale Interaktion mit dem Therapeuten im Hier und Jetzt an. Unsere Arbeit unterscheidet sich von diesen Methoden in zwei Punkten. Einmal werden körperbezogene Erfahrungen, Körperausdruck und körperliche Interaktion in den therapeutischen Prozess mit einbezogen. Zweitens können sich Interaktionen nicht nur in der realen Zeit, sondern auch in der „symbolischen Vergangenheit“ abspielen.

Im therapeutischen Setting des wirklichen Hier und Jetzt des Gruppenraums wird hierzu eine „**virtuelle symbolische Bühne**“ errichtet. Auf dieser finden parallel zur „aktuellen Bühne der Realität“ in der „symbolischen Zeit“, im **Dort und Damals**, interaktive Prozesse statt. Dies ist keine fixe Bühne,

denn sie kann sich virtuell durch Raum und Zeit bewegen, genauso wie dies die Erinnerung des Klienten tut, wenn er sich an Ereignisse erinnert, die in verschiedenen Lebensaltern, an verschiedenen Orten und mit verschiedenen Menschen stattgefunden haben. In der symbolischen Zeit, auf der Bühne des Dort und Damals, werden die Erinnerungen des Klienten externalisiert und werden wieder lebendig, mit ihm selbst mitten drin.

Auf dieser Bühne wird sichtbar, wie Erfahrungen von Verletzung und Vernachlässigung in der Biografie des Klienten seine Gegenwart beeinflussen und seinen heutigen bewussten Erfahrungen und Handlungen störend zugrunde liegen. Wie bereits erwähnt helfen Therapeuten, die mit der „Pesso Boyden System Psychomotor“-Therapie arbeiten, ihren Klienten, sorgfältig neue interaktive Möglichkeiten zu entwerfen. Diese neu entstandenen „symbolischen Erinnerungen“, die näher an den genetisch vorprogrammierten Erwartungen liegen, sollen es den Klienten ermöglichen, die negativen Auswirkungen ihrer autobiografischen Erinnerungen auszugleichen.

Im Folgenden wird beschrieben, wie diese virtuelle Bühne im Verlauf einer therapeutischen Arbeit (in der Pesso-Therapie „Struktur“ genannt) entsteht und wie sie sich durch die verschiedenen Zeitebenen bewegen kann.

1. Microtracking und wahre Szene

Wie können wir identifizieren, welche Erinnerungen dafür verantwortlich sind, dass unsere gegenwärtigen Erfahrungen und Handlungen verzerrt und unterminiert werden, auf dass wir sorgfältig und möglichst entsprechend hierzu neue symbolische Erinnerungen konstruieren können? Neue Erinnerungen, die - hätte es sie tatsächlich gegeben - die Grundlage für eine besser lebbare und befriedigendere Existenz geboten hätten?

Mit Hilfe eines Prozesses, den wir **Microtracking** (Mikro-Spuren-Verfolgen) nennen, helfen wir unseren Klienten, die relevanten Gedächtnisspuren herauszufinden. In diesem Prozess bilden wir den Fluss des **gegenwärtigen Bewusstseins** minutiös ab. Das gegenwärtige Bewusstsein besteht einerseits aus dem, was wir gerade wahrnehmen, andererseits daraus, wie wir darauf reagieren, bzw. was wir dazu empfinden, und drittens aus den Gedanken, welche während des Wahrnehmens und Reagierens entstehen.

a) Zeugen-Figur bildet Emotionen ab

In der Methode des Microtrackings achten wir einerseits auf das blitzschnelle Spiel des emotionalen Ausdrucks, der in jedem Moment auf dem Gesicht der Klientin aufscheint. Er ändert sich in Reaktion auf schnell wechselnde affektive Zustände, die mit dem gegenwärtigen Bewusstsein der Klientin in Zusammenhang stehen. Um es etwas technisch auszudrücken und um Edelmans Ausdruck zu benutzen: Möglicherweise blicken wir dabei auf die gefühlsmäßige Antwort (des Organismus) auf die „Wiedereintrittsschleife“ (reentrant-loop) zwischen Wahrnehmung und Handlung.

Um der Klientin zu helfen, sich ihrer eigenen Emotionen besser bewusst zu werden und den jeweiligen Kontext zu diesen Emotionen kennen zu lernen, benutzen wir als das eine Element der wahren Szene die Idee einer **Zeugen-Figur**. Diese

Figur wird, nachdem sie eingeführt worden ist, Aussagen machen wie: „Ich sehe, wie angsterfüllt du bist, wenn du über die Situation im Büro sprichst.“ Solche Aussagen werden vom Zeugen nur nach dem ausdrücklichen Einverständnis der Klientin gemacht. Sie allein bestimmt ihren genauen Inhalt und kann sie als gültig erklären.

Die Worte für die Zeugenaussagen werden vom Therapeuten formuliert, nicht vom Rollenspieler. Man braucht hierzu nämlich große Sensibilität und Übung. Erstens muss man das genau richtige einzelne Wort finden, das die Emotion auf dem Gesicht der Klientin korrekt benennt, zweitens gleichzeitig genau und ohne Umformulierung die Worte der Klientin erinnern und wiedergeben, die sie gebrauchte, als sie über den Kontext sprach, welcher diese Emotionen auslöste. Schließlich kann die Zeugenfigur diese genauen Worte nochmals für die Klientin aussprechen.

Eine exakte Zeugenaussage hat einen erkennbaren Effekt. Die Klientin nickt in wissender Übereinstimmung mit der Wahrheit der Aussage und schaut den Therapeuten mit einem Gefühl zunehmenden Vertrauens an.

b) Stimmen und Figuren bilden Gedanken ab

Oft macht die Klientin auch eine wertende Aussage wie: „Bei einem solchen Chef sollte man besser vorsichtig und auf der Hut sein!“ (was ein gutes Beispiel ist für eine deklarative Erinnerung). Ein solcher Satz wird durch eine weitere hypothetische Figur - in unserem Fall könnte man sie eine „warnende Stimme“ nennen - der Klientin (nach ihrem vorherigen Einverständnis) vorgesagt. Die Benennung der Figur hängt vom Kern des präsentierten Gedankens ab.

Stimmenfiguren werden als zweiter Bestandteil der wahren Szene dazu benutzt, die Gedanken der Klientin zu verfolgen und diese danach an die Klientin zurückzugeben, so als wären es Befehle. Tatsächlich reagieren wir auf solche Gedanken und Ideen, die aus unserer Erinnerung hervortreten, als wären sie die richtigen Vorgaben zum Überleben in einer Welt, wie wir sie sehen. In Wirklichkeit sind sie aus Interaktionen entstanden, die uns solche negativ gefärbten Wahrheiten über das Leben gelehrt haben.

c) Effekte des Microtrackings

Wenn das Microtracking genau und erfolgreich ist, stärkt es das Bewusstsein der Klientin über ihren psychischen Prozess, während sie gleichzeitig im Prozess selbst drin bleibt. Diesen Effekt nennen wir „den **Piloten** der Klientin stärken“.

Im Verlauf des Microtrackings wächst der Einblick der Klientin in ihre inneren Prozesse, und eine grundsätzliche Veränderung tritt ein. Die Interaktionen mit der Zeugenfigur und den Stimmen finden zwar auf der Ebene des Hier und Jetzt im Therapieraum statt, zunehmend drängen sich aber Assoziationen auf, indem die Klientin auf Ähnlichkeiten zwischen dem gegenwärtig Erlebten und plötzlich auftretenden Erinnerungen aus dem Dort und Damals der Vergangenheit aufmerksam wird.

2. Die historische Szene

Vielleicht beginnt die Klientin plötzlich sehr lebhaft von ihrem Vater zu erzählen und berichtet von einer als ähnlich un-

angenehm erlebten Episode, welche sie mit ihm erlebt hat. Wir gehen davon aus, dass sie jetzt nicht nur den Raum mit ihren Augen wahrnimmt, sondern gleichzeitig den Vater im Geiste vor sich sieht. Und nach Damasio bringt jeder Bewusstseinsinhalt auch ein Gefühl hervor. Hier werden ihr nun ihre Erinnerungen an den Vater bewusst, und sie hat starke Gefühle. Diese Gefühle beziehen sich aber nicht auf das Hier und Jetzt des Therapieraumes, sondern auf das Dort und Damals der Vergangenheit.

a) Rekonstruktion durch äußere Inszenierung

Der Therapeut kann dies wahrnehmen und etwa sagen: „Da du an den Vater denkst und so stark auf diese Vorstellung reagierst, wäre dies vielleicht der richtige Moment, jemanden aus der Gruppe zu bitten, die Rolle dieses Teils deines Vaters zu übernehmen, damit er auf der virtuellen Bühne des Dort und Damals der Vergangenheit dargestellt werden kann.“ Somit haben wir beide Bühnen zur gleichen Zeit im Spiel. Natürlich ist die Klientin immer noch im Raum mit dem Therapeuten, der Zeugenfigur, den Stimmen und mit dem Rest der Gruppe im Hier und Jetzt anwesend, aber ein Teil ihrer Psyche ist beschäftigt mit dem Dort und Damals der Vergangenheit, und dies kann im Rollenspiel externalisiert, illustriert und dargestellt werden.

b) Stereoskopische Perspektive von geistigem und realem Auge

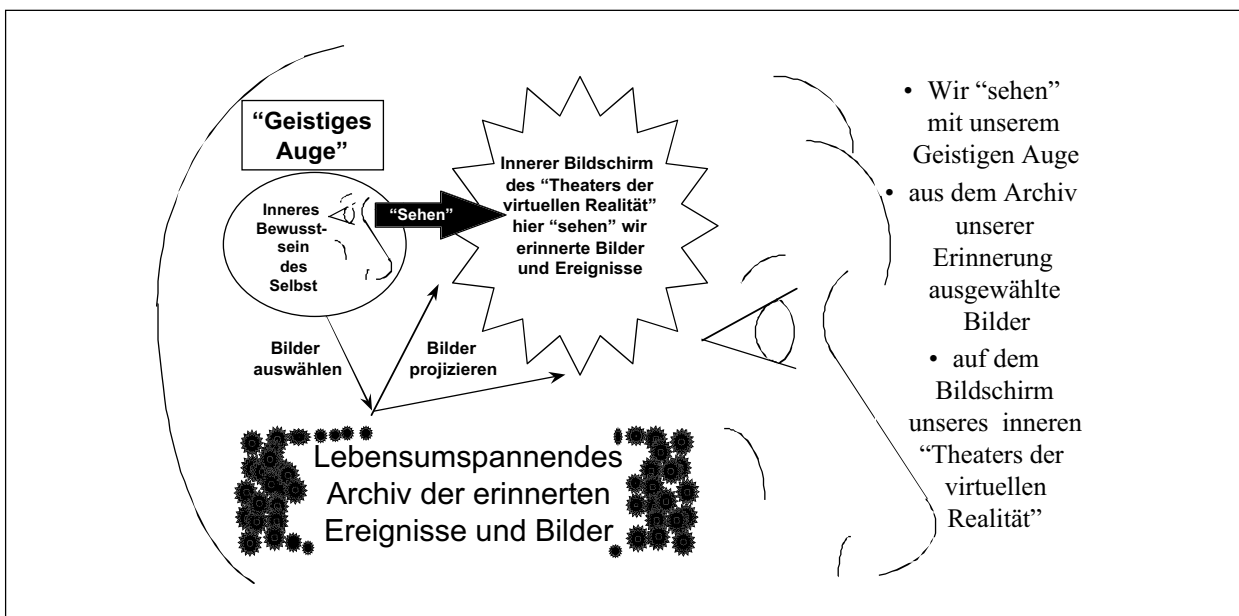
Falls die Klientin bereit ist, diesen Schritt zu vollziehen und jemandem die Rolle des Vaters, den sie gerade vor ihrem geistigen Auge vergegenwärtigt, anzuvertrauen, geschieht etwas Interessantes. Lassen Sie uns zuerst aber einmal die grafischen Darstellungen zum **geistigen Auge** anschauen. Sobald ein Gruppenmitglied die Rolle annimmt und damit die virtuelle Bühne betritt, hat die Klientin eine Art **stereoskopische Perspektive** – sie sieht einerseits die reale Person des Rollenspielers mit ihrem realen Auge, während sie gleich-

zeitig sehr lebhaft den realen Vater vor ihrem geistigen Auge wahrnimmt. Aber dabei geschieht ein bemerkenswerter Wandel in ihrer Psyche. Sie weiß zwar, dass sie einen Rollenspieler vor sich hat, aber sie hat willentlich Attribute des realen Vaters auf den Rollenträger projiziert. Daher reagiert ein Teil von ihr auf ihn so, als ob der reale Vater wirklich im Raum anwesend wäre, in dem Alter, in dem sie zum zugehörigen Zeitpunkt war.

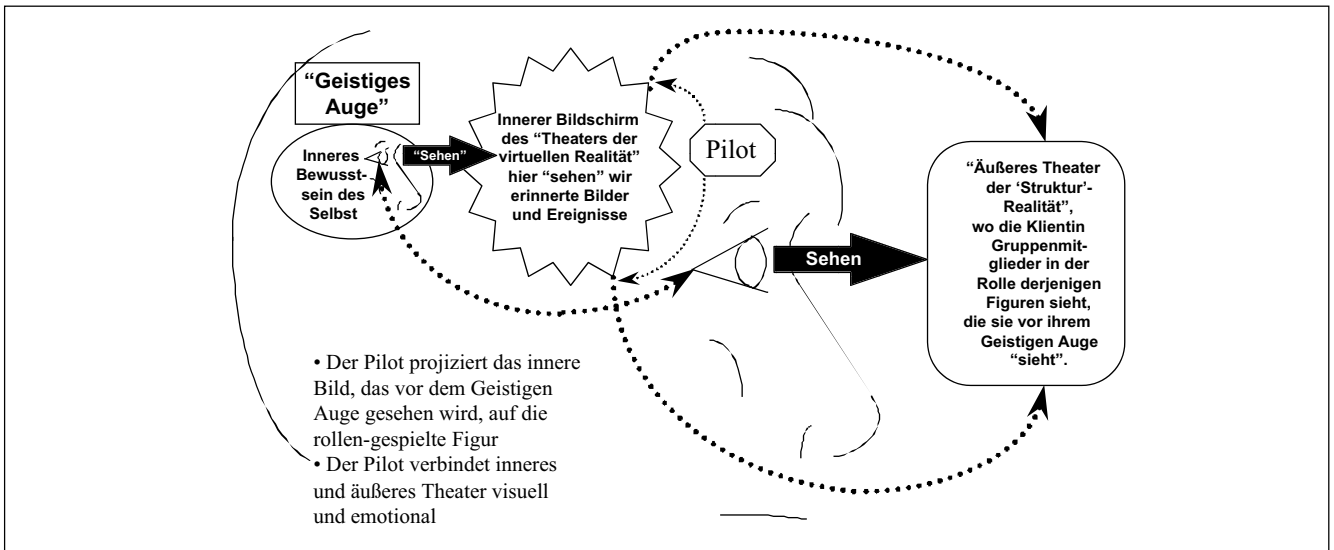
c) Reaktion des geistigen und des realen Körpers

Ich kann mir dies nur so vorstellen oder bin jedenfalls geneigt anzunehmen, dass die **Repräsentation ihres Körpers im Gehirn** dabei aktiv ist und ihren aktuellen Körper beeinflusst; denn ihr Erleben des jetzigen Moments ist bestimmt durch Körperempfindungen, Handlungsimpulse und Körperhaltungen, die der Situation in der Vergangenheit entstammen. Noch bemerkenswerter ist die Tatsache, dass dieselben Reaktionen auch dann ausgelöst werden können, wenn der reale Vater nur durch ein Objekt oder sogar durch eine „Stimme in der Luft“ repräsentiert wird. Diese Vorgehensweise ist möglich, wenn beispielsweise in einer Einzeltherapie-Situation keine Gruppenmitglieder als Rollenspieler zur Verfügung stehen. Zurück zur Repräsentation des Körpers im Gehirn. Damasio schreibt in seinen Büchern über das, was er den „**Als-ob-Körper**“ nennt - eine neuronale Organisation, welche es uns ermöglicht, komplexe Bewegungsabläufe in der Vorstellung ablaufen zu lassen und zu üben, ohne einen einzigen Muskel zu bewegen. Er meint, dass wir, wenn wir in dieser Weise mental trainieren, damit im Endeffekt eine „Erinnerung an die Zukunft“ schaffen. Wir verfügen also offenbar über einen großen Speicher neuronaler Informationen und Koordinationsmuster, die für vielerlei Zwecke eingesetzt werden können. Bei unserer Methode geht es jedoch nicht so sehr darum, eine „Erinnerung an die Zukunft“ zu schaffen, sondern wir nutzen dieselbe Fähigkeit dazu, die Klienten dabei zu unterstützen, eine symboli-

Wahrnehmung des „Geistigen Auges“



Pilot projiziert Bilder des Geistigen Auges



sche Erinnerung an die Vergangenheit zu kreieren, die sie ebenfalls im „Als-ob-Körper“ im Gehirn abspeichern können, oder wie ich es nenne: im **geistigen Körper**. Diese „Erinnerung“ kann bewusst oder unbewusst abgerufen werden und kann die gegenwärtige Wahrnehmung in ähnlicher Weise beeinflussen, wie tatsächliche Erinnerungen dies tun.

d) Akkommodation

Nun bin ich etwas vorausgeeilt. Lassen Sie mich zurückkehren zur Klientin mit der Rollenfigur des realen Vaters. Auf der virtuellen Bühne des Dort und Damals kann sie all die Gefühle und Impulse empfinden, welche in der Repräsentation ihres Körpers im Gehirn gespeichert worden waren. Vielleicht hat sie diese Empfindungen vorher nie bewusst wahrgenommen, aber selbst wenn doch, hätte sie wohl nie danach gehandelt aus Angst davor, dass dies schreckliche Folgen haben würde. Erst jetzt, auf dieser virtuellen Bühne, kann sie in voller Sicherheit ihre ganze Aufmerksamkeit auf diese Körperreaktionen richten und ihnen freien Ausdruck erlauben. Sie kann alle Gefühle, die mit den Körperzuständen verbunden sind, wahrnehmen und die motorischen Reaktio-

Der „Geistige Körper“

In unserem geistigen Körper können wir

- **Bewegungsempfindungen haben** ohne uns zu bewegen
- **nachempfinden, wie wir uns bewegt haben** in verschiedenen Alterstufen
- **komplexe Bewegungssequenzen üben** während wir körperlich ruhen

Erfahrungen, die in unserem geistigen Körper abgespeichert sind,

- beeinflussen Verhalten und Empfinden unseres realen Körpers

nen, die daraus hervorgehen, zulassen und mit dem Körper im Jetzt ausdrücken. Angst, Wut, Trauer und Zuneigung mögen mit dem Vater verbunden sein, Gefühle, deren Ausdruck mit Hilfe guter **Akkommodation** erleichtert wird.

3. Die heilende Szene (Antidot)

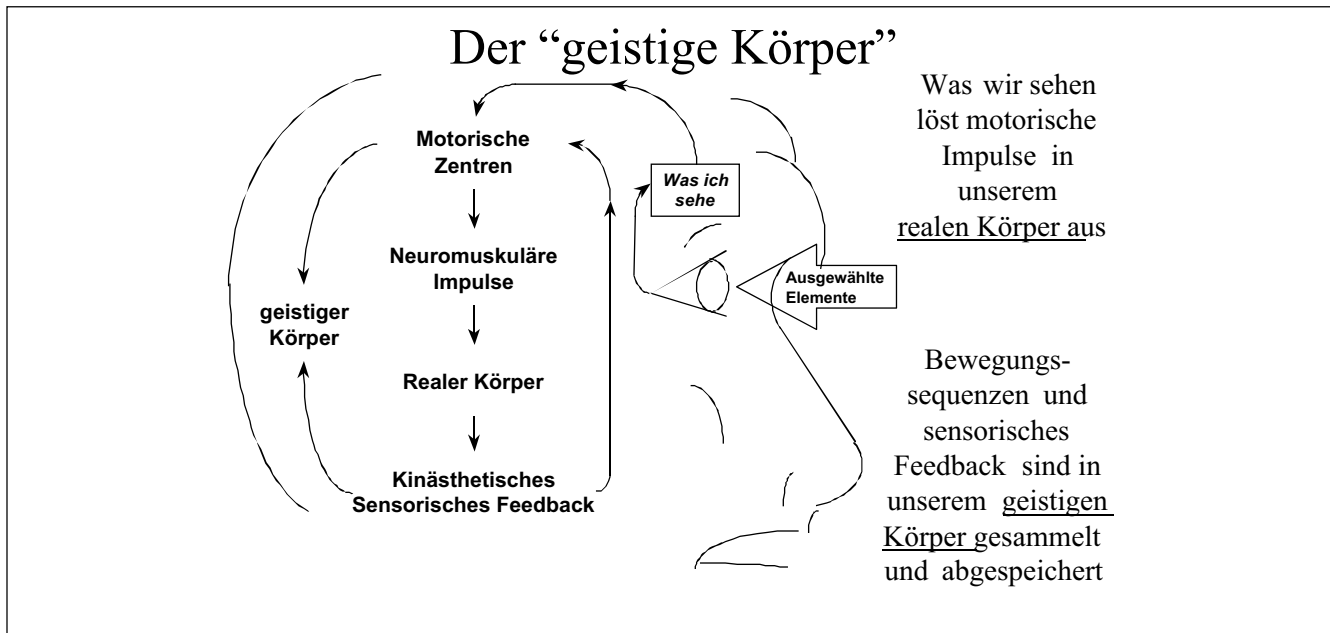
a) Konstruktion idealer Figuren

Zusammen mit dem Schmerz jenes Verlustes mag sie evtl. auf ihre Sehnsucht nach dem stoßen, was zwischen einer Tochter und ihrem Vater stattfinden könnte bzw. sollte. Sie mag sich an ihren damaligen Wunsch nach einem weniger gefährlichen, behütenderen Vater erinnern. Was kann man da tun? Der einzige Vater den sie hatte, war der damals existierende reale Vater.

In unserer Methode schlagen wir den Weg ein, ihr das Angebot zu machen, einen neuen, symbolisch väterlicheren Vater zu erleben. Ein solcher Vater entspricht eher dem, was uns unser genetisches Gedächtnis erwarten lässt. Sie kann ein anderes Gruppenmitglied bitten, die Rolle eines idealen Vaters zu übernehmen, und für sich ein interaktives Ereignis mit dieser neuen Figur entwerfen.

b) Reaktion des realen Körpers

Nehmen wir an, dass alle Schritte für die Rollenübernahme durch ein Gruppenmitglied angemessen durchgeführt worden sind. Die Klientin befindet sich also mitten im Erleben, wie es sich angefühlt hätte, wenn sie den erwünschten Kontakt mit einem behütenden und unterstützenden Vater genau in dem Alter, wo sie es brauchte, gehabt hätte. Können Sie sich solch eine Szene vorstellen? Genauso, wie sie die Fähigkeit hatte, gefühlsmäßig auf die Darstellung ihres realen Vaters zu reagieren, kann sie nun auch voll an die gefühlsmäßige Realität der Repräsentation eines idealen Vaters glauben. Sie gibt sich voller Staunen dem intensiven Gefühl von Erleichterung, Wohlgefühl und Sicherheit hin, das der Kontakt mit solch ei-



nem Vater geboten hätte, wenn sie ihn damals als Kind hätte erleben können. Dieser Erleichterung folgen oft Wellen von Trauer, wenn sich die Klienten des Ausmaßes ihrer Entbehrung bewusst werden.

c) Abspeicherung der heilenden Erfahrung

als symbolische Erinnerung des geistigen Körpers

Bald verebbt das rhythmische Auf und Ab von Freude und Trauer und gibt einem Gefühl friedvoller Zufriedenheit Raum, das für alle Anwesenden sichtbar ist. Wo lässt sich solch ein Moment speichern, so dass er einen langfristigen Effekt auf das Leben der Klientin hat? Hier schlagen wir ihr vor, dass sie sich mit ihrer Repräsentation des Körpers im Gehirn in Verbindung setzt, während sie diese mächtigen Gefühle im „tatsächlichen Körper“ wahrnimmt. Mit der Repräsentation ihres Körpers im Gehirn kann sie die Erinnerungen an Körperzustände ihrer Kindheit wachrufen und diese inneren Körperbilder und erinnerten Körperempfindungen mit den aktuellen kinästhetischen, taktilen, auditiven und visuellen Eindrücken verbinden, die sie im realen Körper gerade erfährt. Wir helfen ihr dabei, ihre Repräsentation des Körpers im Gehirn zu benutzen, nicht um eine Erinnerung an die Zukunft zu erzeugen, sondern um eine symbolische Erinnerung an die hypothetische Vergangenheit zu schaffen, welche wir auf der virtuellen Bühne des Dort und Damals im Therapieraum organisiert haben.

4. Integration

Wenn dieser letzte Schritt abgeschlossen ist und die Klientin signalisiert, dass sie bereit ist, zum Ende zu kommen, entlässt sie die Rollenspieler aus ihren Rollen. Indem sie dies tut, verlassen sie die Bühne des virtuellen Dort und Damals und kehren ganz auf die reale Bühne des Hier und Jetzt der Therapie-sitzung zurück.

Diese neue, symbolische Erinnerung kann **aufgefrischt und verstärkt** werden – nicht durch eine Wiederholung des identischen Prozesses im Therapieraum, sondern indem die Klientin sich aktiv daran erinnert und ihn, motiviert durch das Ausmaß ihres Wohlfühlens und aus eigener Initiative, wieder und wieder nachvollzieht und auskostet.

Das interaktive Geschehen hat in der Gegenwart stattgefunden, aber ein Teil des **Bewusstseins** reagiert darauf, als hätte es in der Vergangenheit stattgefunden – vielleicht indem es auf das Wissen zurückgreift, das im „**geistigen Auge**“ und in der **Repräsentation des Körpers im Gehirn** gespeichert ist.

Was auch immer der Grund dafür ist, viele Klienten, die diesen Prozess vollzogen haben, berichten, dass sie in ihrer Gegenwart mehr Befriedigung erleben und sich darauf einstellen, in ihrer Zukunft mehr Freude, Sinn und Verbundenheit zu erfahren.

Dies ist das Ende eines konzentrierten Überblicks über unsere therapeutische Arbeit. Ich hoffe, dass diese Informationen für Sie von Interesse waren.

Literatur

- Damasio AR (1999): The Feeling of What Happens. Body and Emotion in the Making of Consciousness. New York: Harcourt Brace and Company
- Edelman G (2001): A Universe of Consciousness: How Matter becomes Imagination. New York: Basic Books

Albert Pessu

Pessu Boyden System Psychomotor
Strolling Woods on Webster Lake
Lake Shore Drive • Franklin, NH 03235 • USA
E-mail: PBSP1@aol.com homepage: www.PBSP.com