

Prinzipien der Menschlichkeit:

Das Streben nach dem Guten aus der Sicht der Pesso-Arbeit

**Folien zum Vortrag am 30.01.2015 in der Homöopathischen Gemeinschaftspraxis
Dr. Quak und Kollegen**

Leonhard Schrenker

Diplom-Psychologe/Psychotherapeut

International zertifizierter Trainer und Supervisor für Pesso-Therapie (PBSP)

Habsburgerplatz 3 80801 München Tel. 089393770

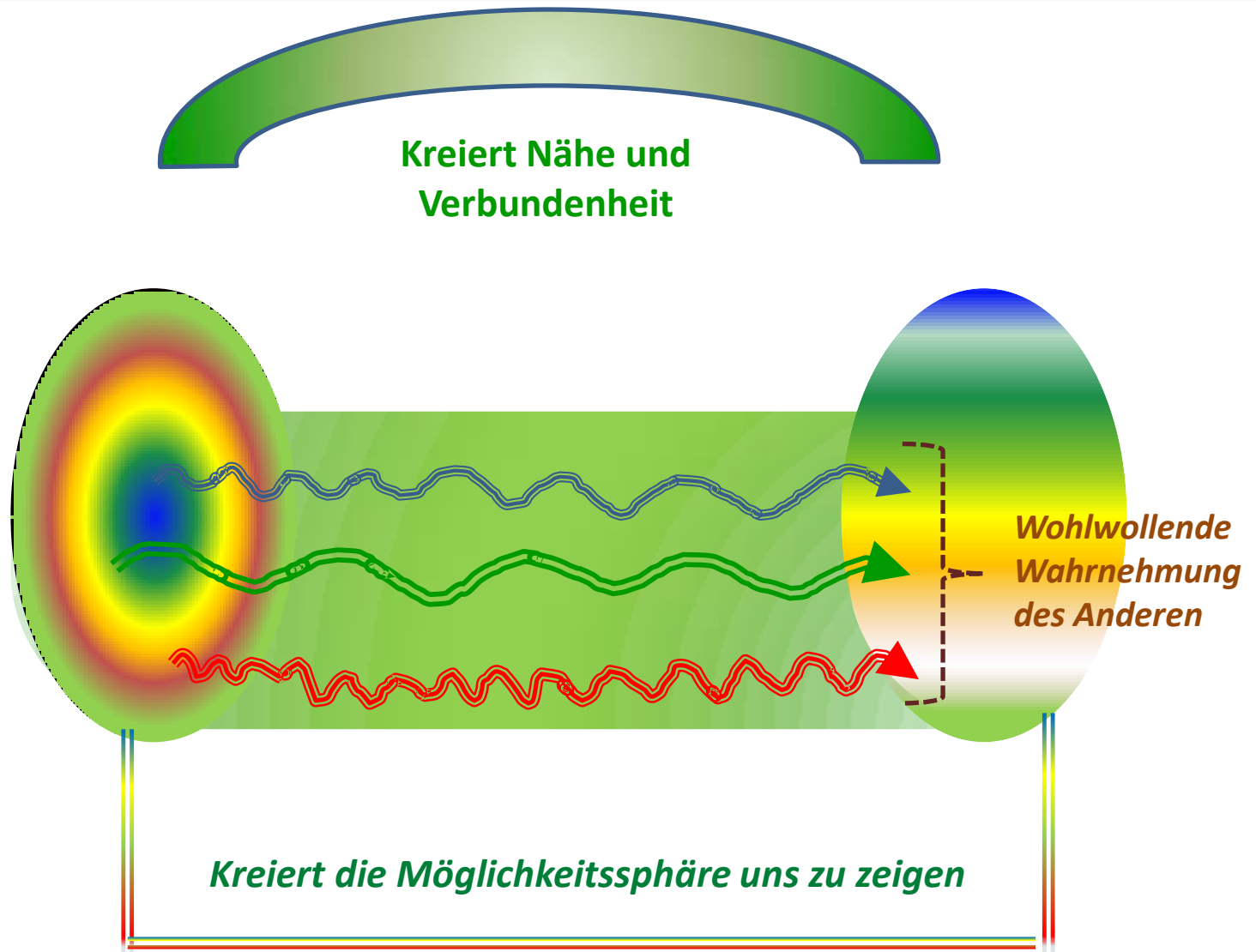
Homepage: www.psychotherapie-schrenker.de

e-mail: leonhard@psychotherapie-schrenker.de

**Literatur: „Pesso-Therapie – Das Wissen zur Heilung liegt in uns.“ L. Schrenker,
Klett-Cotta, Leben Lernen, Stuttgart 2008**

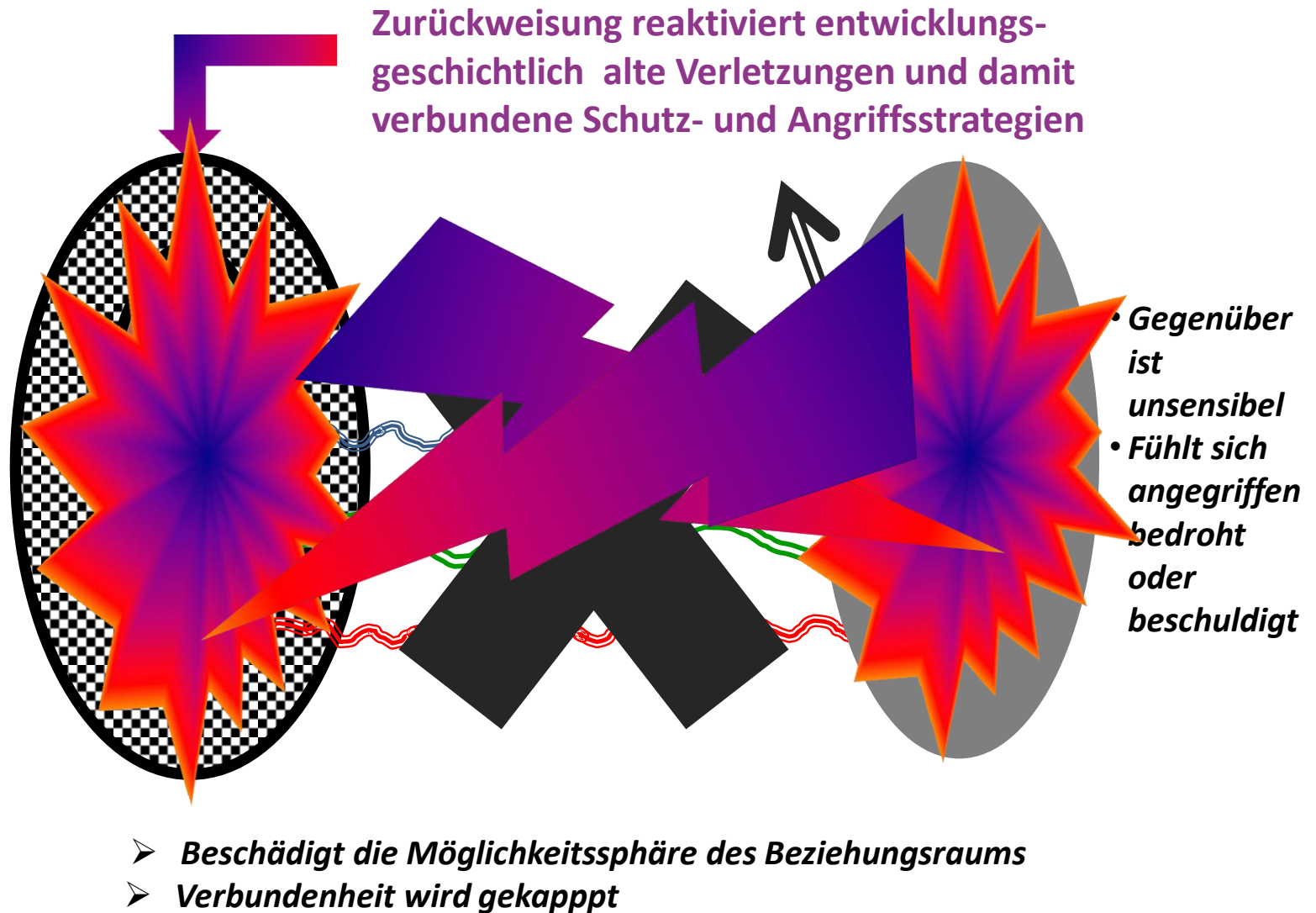
Fühlen braucht Verbundenheit

© Leonhard Schrenker 2015



Bedrohung kappt Verbundenheit und aktiviert destruktive Energien

© Leonhard Schrenker 2015



Zwei wichtige Grunddimensionen unseres Seins

© Leonhard Schrenker 2011

Verbundenheit



mit uns und dem unserem
Körper:
Grundlage des Spürens

mit anderen Menschen:
Grundlage für Zugehörigkeit

mit dem Ganzen/der Welt:
Abhängigkeit von Systemen

mit dem Universum:
religiöse Dimension



Grenzen



körperlich/räumliche Grenzen:
Unterscheidung von Ich
u. dem Anderen

zeitliche Grenzen:
Hier u. Jetzt/ Anfang u. Ende

Grenzen von Ressourcen:
Akzeptanz/ Rücksicht eigener
Grenzen

Akzeptanz der Endlichkeit des Seins:
Sinnfrage: was kommt danach?

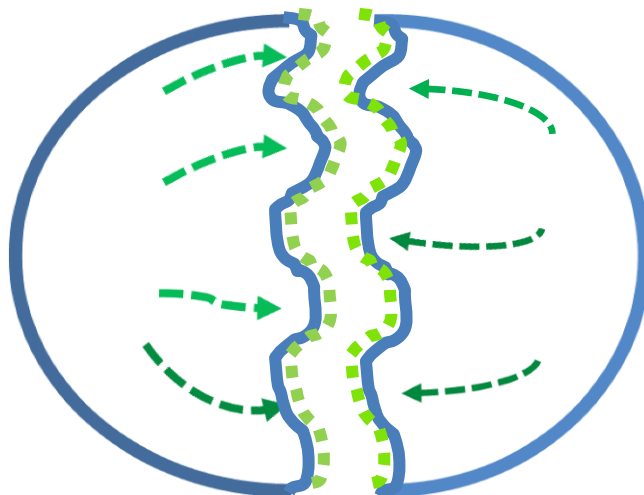
Form-Passform

die Grundlage von stimmiger Interaktion

© Leonhard Schrenker 2011

Kind:

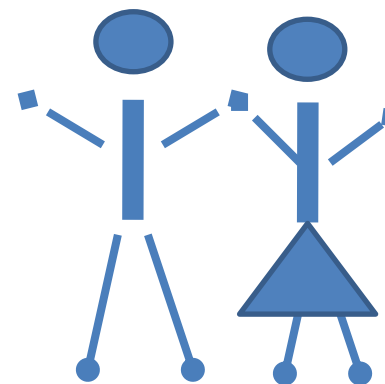
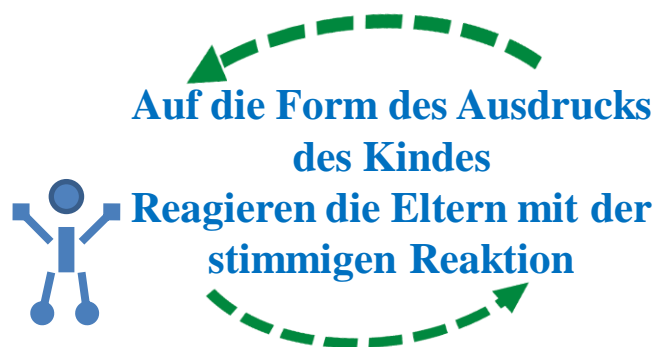
- Symbolisierung für den kindlichen Organismus
- Bedürfnisse aktualisieren sich als körperliche Energie
- Ihre Form aktualisiert sich an der Oberfläche des Körpers
- Wird sichtbar im Ausdruck



Eltern:

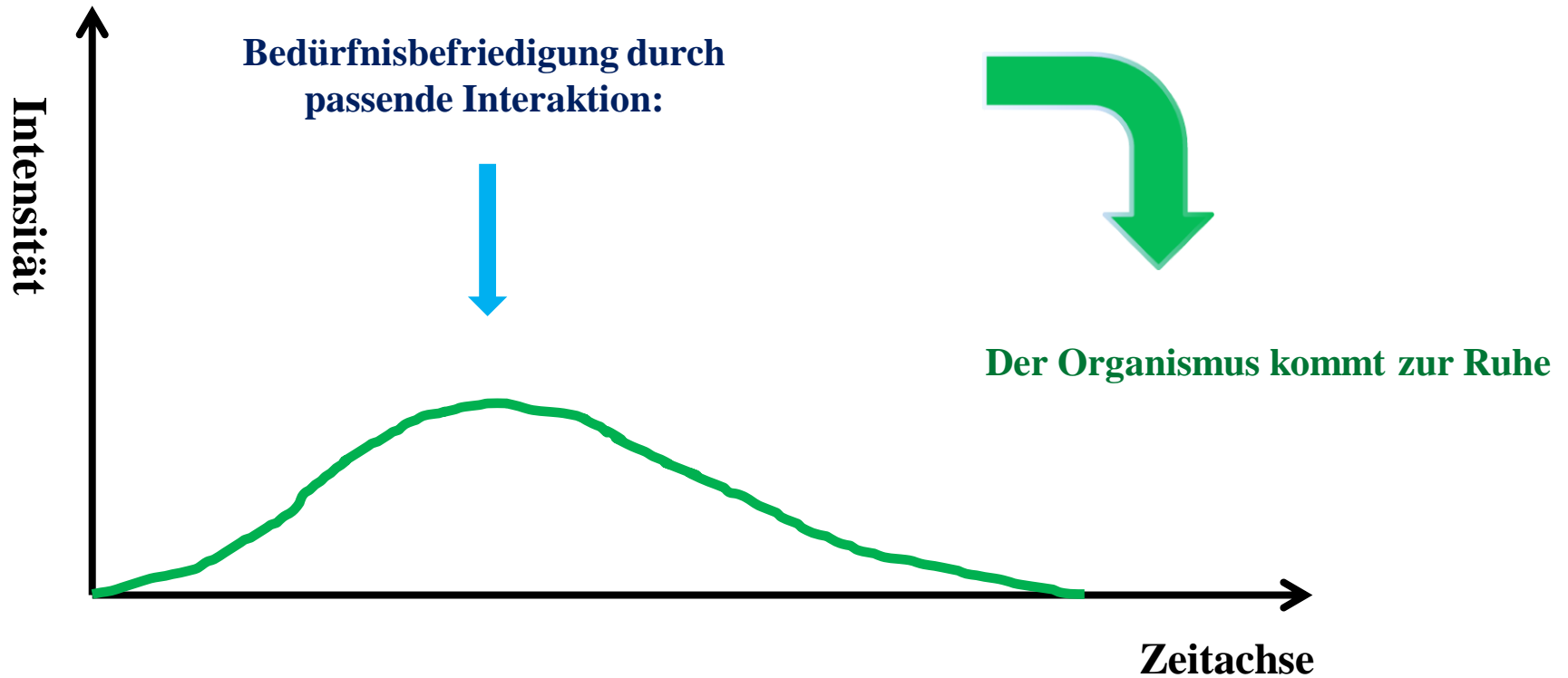
- Symbolisierung für den Organismus der Eltern
- Nehmen das Kind in seinem Bedürfnisausdruck wahr
- Ihre Reaktion drückt sich über ihren Körper aus
- Bieten damit die stimmige Interaktion für das Kind

Form-Passform-Modell



Form-Passform: energetisch-physiologische Grundlagen

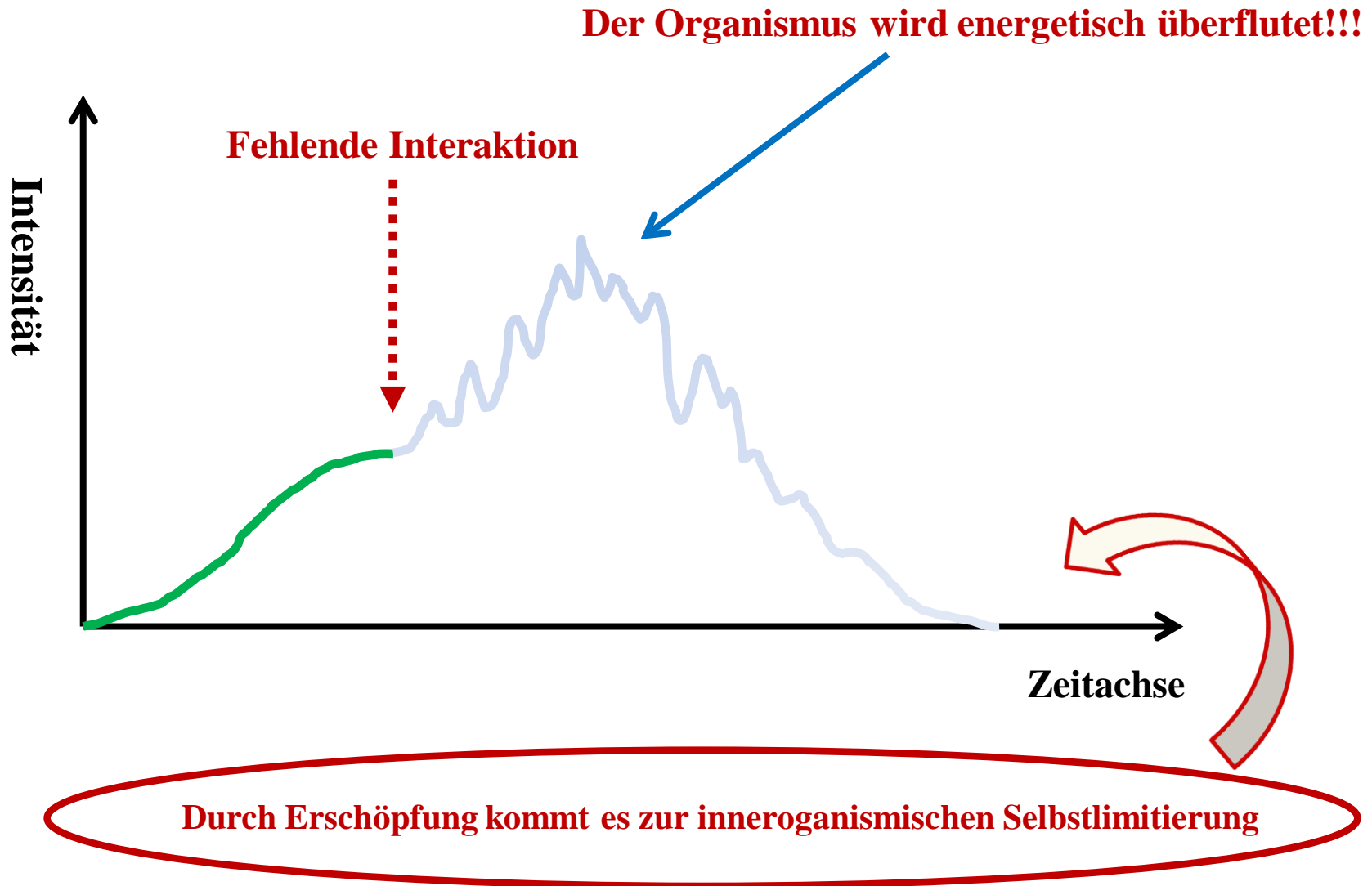
© Leonhard Schrenker 2011



Gute Begrenzung der dem Bedürfnis zugrundeliegenden physiologischen Energie

Dysfunktionale Interaktionsmuster: Defizite u. frühe Entwicklung energetisch-physiologische Grundlagen

© Leonhard Schrenker 2011



Grundlegende Entwicklungsbedürfnisse : Wie entsteht Autonomie?

© Leonhard Schrenker 2011

Phase 1: unmittelbare Körperliche Ebene:

**Speicherung der damit verbundenen körperlich-emotionalen
Interaktionserfahrungen**

Phase 2: sprachlich symbolische Ebene:

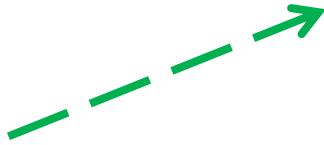
**Körperliche Erfahrung + stimmige Codierung über Sprache:
führt zu Verknüpfung von körperlich-emotionaler Erfahrung und der
semantischen Bedeutung der begleitenden Worte**

Phase 3: Autonomie:

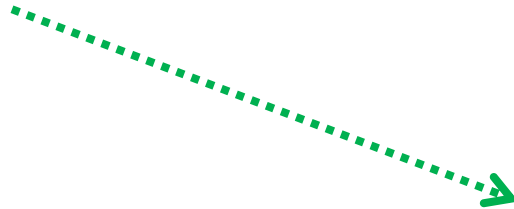
**Gute Selbstversorgung setzt ausreichende Erfahrungen des versorgt
worden seins voraus:
Reaktivierung und Rückgriff auf die erlebten inneren Erfahrungen**

Grundlegende Entwicklungsbedürfnisse: Beginn unserer Entwicklung – uranfänglicher „Platz“

➤ Platz:



▪ „ein guter früher Platz....“



Bedeutung für unser erwachsenes Sein:

- Verbundenheit (Grundprinzip von Liebe)
- Lebenssinn (im Sinne von Zugehörigkeit)
- Daseinsberechtigung (ich darf sein)
- aber auch konkret: „Mein Platz ist sicher“,
- „Ich darf mir Platz nehmen für mich und mein Sein“ usw.



Grundlegende Entwicklungsbedürfnisse : „Nahrung“

© Leonhard Schrenker 2011

Bedeutung für unser erwachsenes Sein:

- satt im konkreten wie übertragenen Sinne
- zufrieden, sich in guter Weise voll fühlen
- symbolisch: Gefühl von innerer Zufriedenheit
- gut genährtes Selbstwertgefühl
- sich des eigenen Werts bewusst sein
- für sich gut sorgen, sich selbst nähren können
- Anerkennung und Wertschätzung nehmen und auch geben können usw.

➤ Platz:

➤ Nahrung:

▪ „ein guter Beginn...“



Grundlegende Entwicklungsbedürfnisse : „Unterstützung“

© Leonhard Schrenker 2010

Bedeutung für unser erwachsenes Sein:

- körperliche Stabilität
- sichere Bewegungsfähigkeit
- Vertrauen in eigene Fähigkeiten
- Mut schwierige Dinge anzupacken
- vertrauensvoll auf die Lösung schwieriger Aufgaben blicken
- gute intrinsische Leistungsmotivation usw.

➤ Platz:

➤ Nahrung:

➤ Unterstützung:

▪ „das fühlt sich gut und sicher an....“



Grundlegende Entwicklungsbedürfnisse : „Schutz“

© Leonhard Schrenker 2010

Bedeutung für unser erwachsenes Sein:

- Gefühl von Geborgenheit und Sicherheit
- Loslassen sich entspannen können
- sich schützen können
- Für sich eintreten können
- Konflikte ertragen können

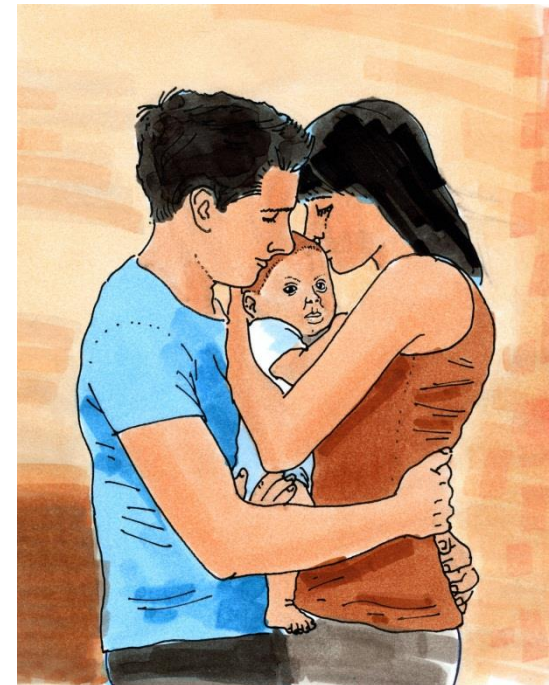
➤ Platz:

➤ Nahrung:

➤ Unterstützung:

➤ Schutz:

▪ „da kann ich entspannen und loslassen....“



Grundlegende Entwicklungsbedürfnisse : „Gute Begrenzung“

© Leonhard Schrenker 2011

- Bedeutung für unser erwachsenes Sein:
- Grundüberzeugung, dass Bedürfnisse endlich sind
- Vertrauen, im Leben Befriedigung finden zu können
- realistische Einschätzung der Kräfte wie auch Grenzen
- Fähigkeit sich wehren zu können, Konfliktfähigkeit
- Achtung eigener Grenzen wie auch die Anderer
- Anderen Grenzen setzen zu können;
- gute Integration von Kraft wie auch Sexualität usw.

➤ Platz:

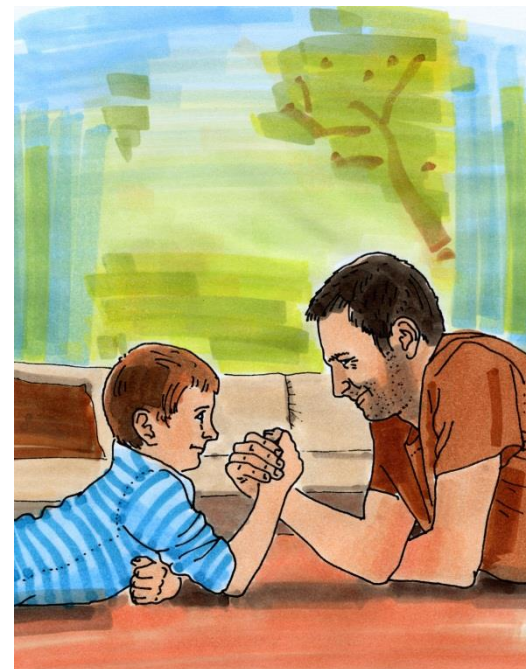
➤ Nahrung:

➤ Unterstützung:

➤ Schutz:

➤ Grenzen:

▪ „mal sehen, ob der mit meiner Kraft
umgehen kann...?“

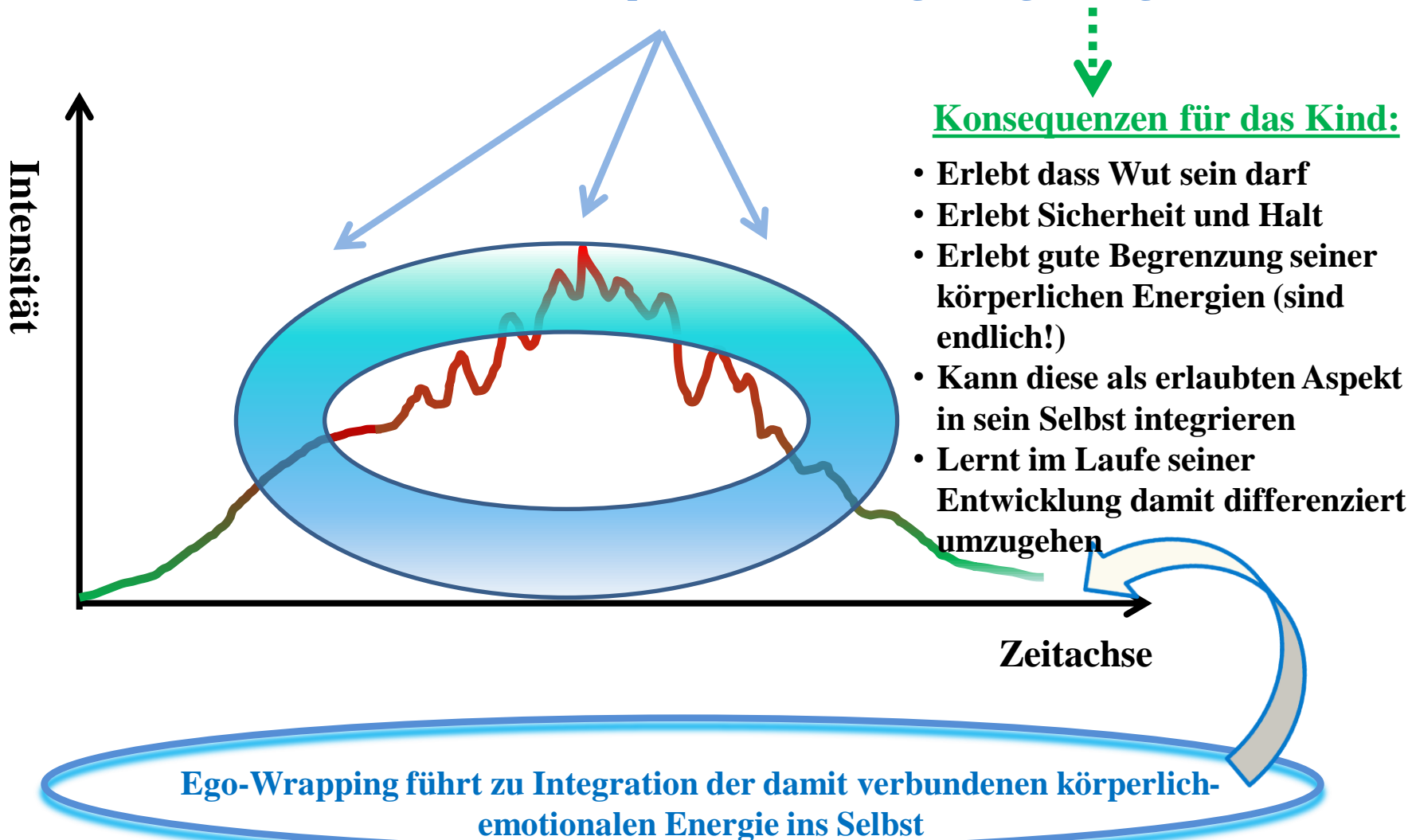


Gute körperliche Begrenzung aggressiver Energien (Kleinkind)

Ego-Wrapping unterstützt die Integration ins Selbst

© Leonhard Schrenker 2011

Eltern bieten körperlichen Halt und gute Begrenzung:



Störungen aus der Sicht der Pesso-Therapie (PBSP):

© Leonhard Schrenker 2011

Störungen als Folge grundlegender Defizite



Störungen als Folge von Traumatisierung



Störungen als Folge von „Holes-in-Roles“
(Mehrgenerationenperspektive)

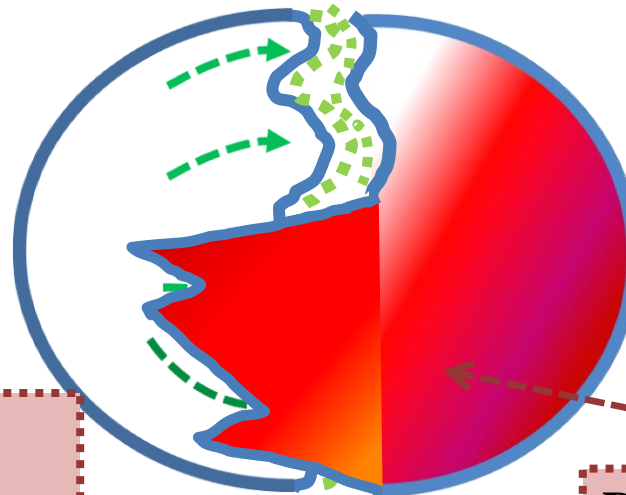
Trauma – Folie 1: Grundlagen und Entstehung von Traumatisierung

Folgen für das Kind:

- fühlt sich in diesen Bedürfnissen und Gefühlen gesehen
- durch stimmige Befriedigung werden diese als endlich erlebt
- und können als erlaubt ins Selbst integriert werden

Interaktion der Eltern:

- sehen das Kind in diesen Gefühlen u. Bedürfnissen
- befriedigen sie durch stimmige Reaktionen



Folgen für das Kind:

- Erlebt schädigende Grenzüberschreitungen, innere Überflutungszustände, Angst u. Panik
- erlebt sich schutzlos und ausgeliefert
- Entwicklung von tiefem Misstrauen, Angst vor Nähe und emotionaler Bindung
- Aufbau machtvoller Kontroll- u. Selbstschutzmuster bis hin zu Abspaltung u. Dissoziation
- Verschließen der natürlichen Öffnung zu nehmen

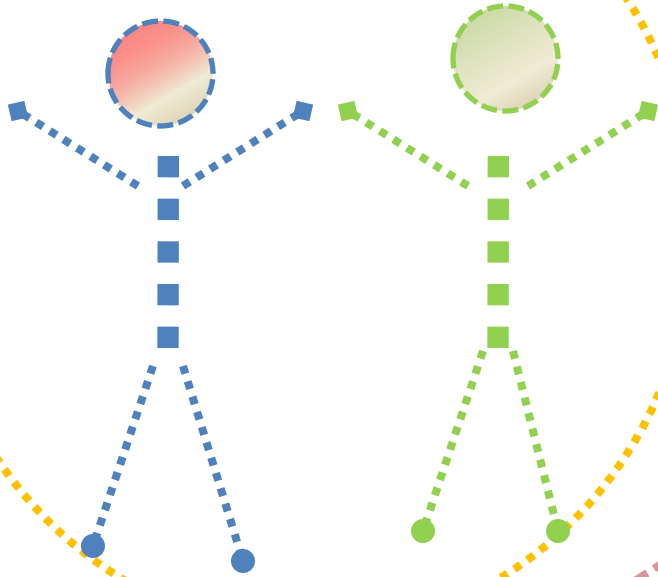
Dysfunktionale Muster der Eltern:

- missachten die seelischen u. oder körperlichen Grenzen des Kindes
- dringen in schädigender Weise in das Kind ein
- fügen dem Kind tiefe seelische u. oder körperliche Verletzungen zu
- zerstören das Vertrauen u. schädigen die Liebes- und Bindungsfähigkeit

Trauma Folie 2: Grundüberzeugung von Omnipotenz

© Leonhard Schrenker 2015

**Fantasierte Welt des Größenselbst
mit idealem Gegenüber**



- Verschließen der natürlichen Öffnung etwas zu brauchen
- Leistung und Perfektion als Kompensation
- Macht; Kontrolle statt Vertrauen und Loslassen
- Stolz u. Genugtuung nichts zu brauchen
- Verachtung von Bedürftigkeit und Schwäche bei sich und bei Anderen als Selbstschutz
- Instabiles Selbst und Verletzlichkeit der Seele
- starke Idealisierungs- und Entwertungsmuster
- Tiefes Misstrauen gegenüber Gefühlen und Beziehung
- Polarisierung (Sieg/Niederlage; entweder/oder usw.) als Grundlage eigener Bewertungsmuster

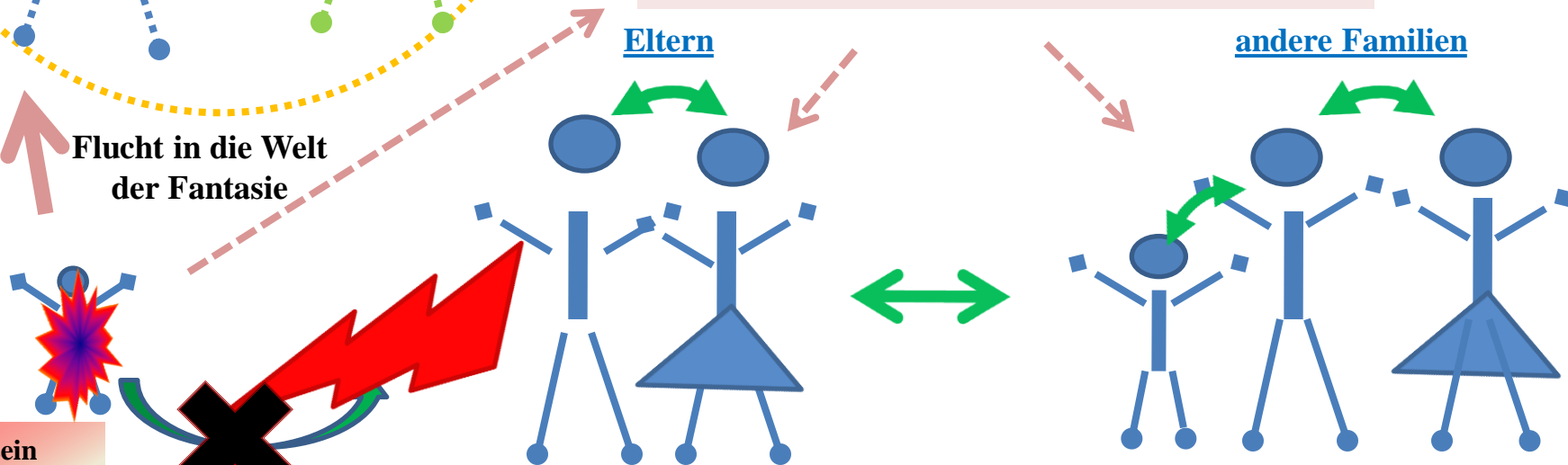
Bild der „inneren Wahrheit“ des Kindes: mit sich und den Anderen haben sie Verbundenheit nur mit mir nicht!

Eltern

andere Familien

Kein Platz für mich in der Welt

Flucht in die Welt der Fantasie



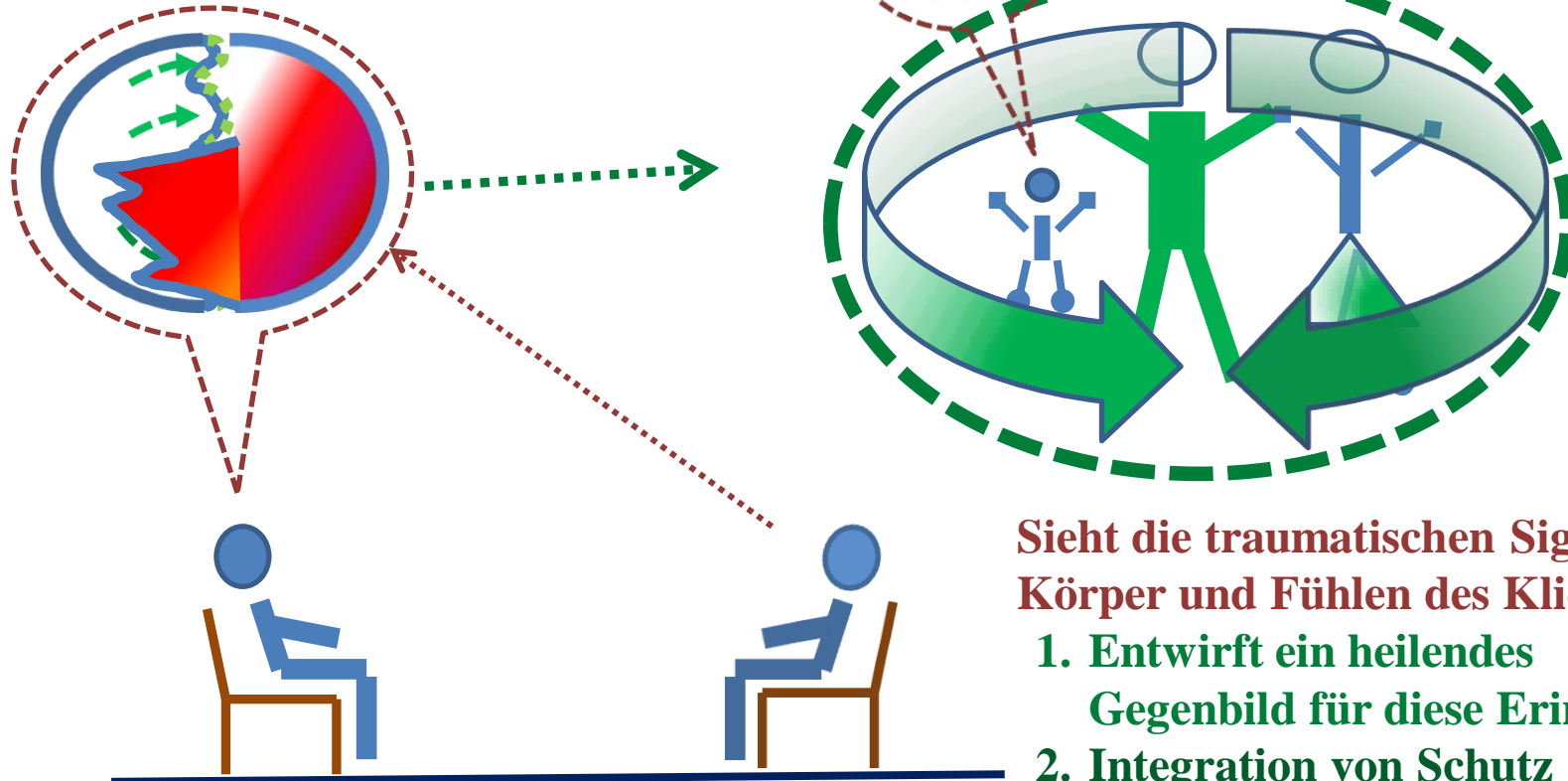
- Allein sein
- ausgeliefert
- machtlos !!!

Eltern haben keine Empfänglichkeit für das Kind bis hin zur schädigenden Grenzüberschreitung

Trauma – Folie 3: Therapeutische Strategie

© Leonhard Schrenker 2011

**Angst/Panik: Aspekte
traumatischer Erinnerungen
tauchen auf**



Klient

Therapeut

Sieht die traumatischen Signale im Körper und Fühlen des Klienten:

1. Entwirft ein heilendes Gegenbild für diese Erinnerung
2. Integration von Schutz
3. Integration von dem was in der ursprünglichen Interaktion gefehlt hat

Defizite: dysfunktionale Interaktionsmuster und ihre Folgen

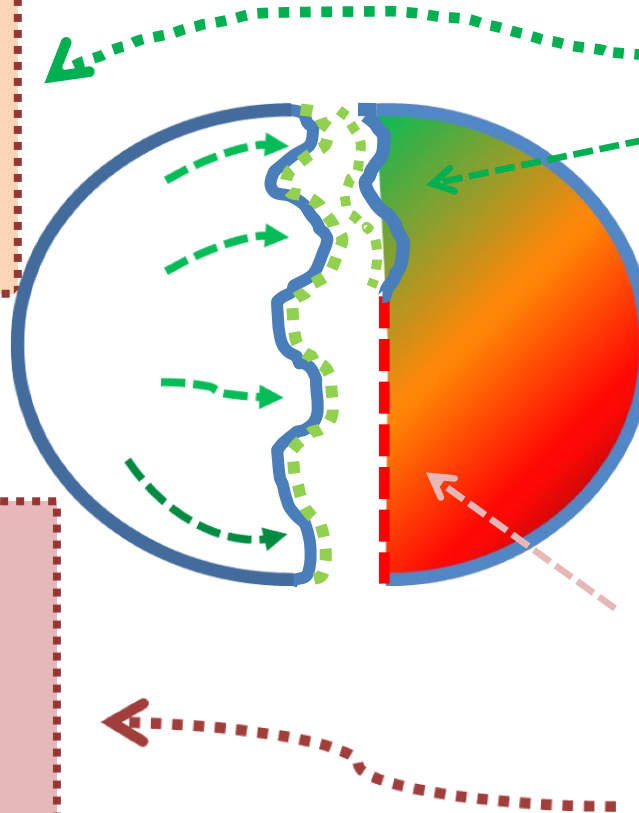
© Leonhard Schrenker 2011

Auswirkungen beim Kind:

- fühlt sich in diesen Gefühlen u. Bedürfnissen gesehen
- durch stimmige Befriedigung werden diese als endlich erlebt
- und können als erlaubt ins Selbst integriert werden

Folgen für das Kind:

- fühlt sich nicht gesehen, alleine gelassen u. ausgeliefert
- wird von der Intensität seiner Empfindungen u. Gefühle überflutet
- Erlebt die damit verbundenen Empfindungen als bedrohlich
- Ausbau von Selbstschutz- u. Kontrollmuster
- Tendenzen zu resignativ-depressiven Reaktionsmustern



Interaktion der Eltern:

- sehen das Kind in diesen Gefühlen u. Bedürfnissen
- Befriedigen sie durch stimmige Reaktionen

Dysfunktionale Muster der Eltern:

- nehmen diese Gefühlen u. Bedürfnissen nicht wahr
- sind emotional oder körperlich nicht präsent
- wenden sich ab u. lassen das Kind damit allein

Folgen von Defiziten in den Grundbedürfnissen

© Leonhard Schrenker 2010

für unser erwachsenes Selbst

➤ Defizite im
Grundbedürfnis
Platz:

Mangel an Zugehörigkeit oder Verbundenheit; Fehlen oder ständige Suche nach Lebenssinn; Probleme einen Platz im Leben für sich zu finden; sich zu binden; sich in einer Wohnung wohl zu fühlen usw.

➤ Defizite im
Grundbedürfnis
Nahrung:

Gefühle von Leere, wertlos sein; ständige Sehnsucht gesehen zu werden; ständiges Bedürfnis nach Anerkennung oder Wertschätzung; Kompensation durch Ersatzbefriedigungen (z.B. übermäßiges Essen oder anderes Suchtverhalten)

➤ Mangel an
Unterstützung:

starke körperliche Verspannungen im Rücken- und Lendenbereich; mangelndes Selbstvertrauen, Unsicherheiten bzw. instabiles Selbst; Ängste vor Leistungsversagen oder Überforderung; Tendenz zu negativer innerer Erwartungshaltung usw.

➤ Mangel an
Schutz:

Gefühle von Ohnmacht, Hilflosigkeit oder Machtlosigkeit; Probleme mit körperlicher Nähe; sich verletzlich oder schutzlos fühlen; häufig auch starke körperliche oder psychosomatische Beschwerden; Ängste von intensiven Empfindungen oder Gefühlen, überflutet zu werden, starke Selbstschutz bzw. Selbstlimitierungsmuster usw.

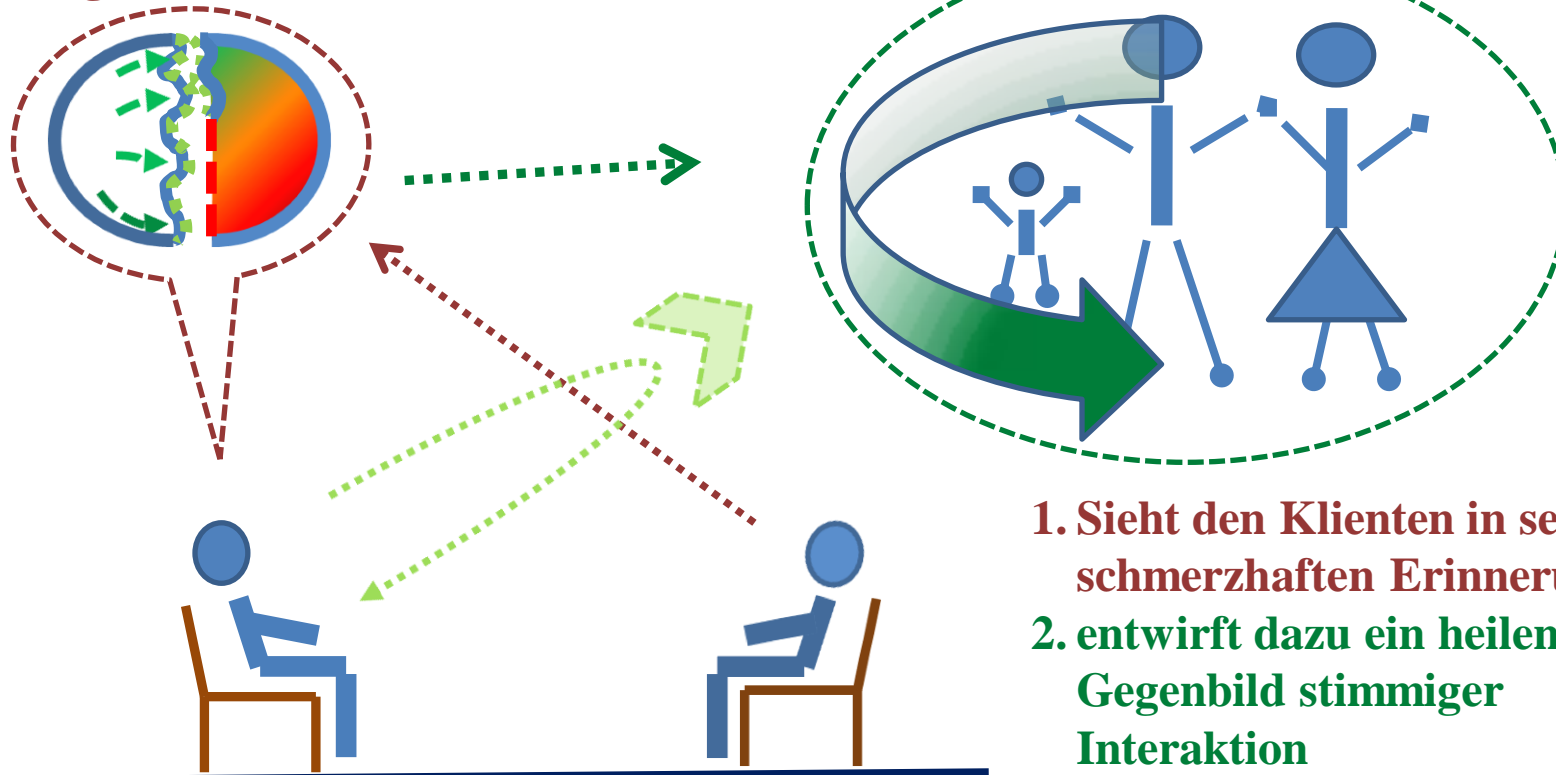
➤ Fehlende gute
Begrenzung:

Starke Selbstkontrollmuster, Angst von Gefühlen überwältigt zu werden; Grundüberzeugung zu viel zu sein; Entwertung von Bedürftigkeit, Fehlern oder Schwächen, perfektionistische Anspruchshaltung ; möglich sind auch gegenteilige Muster, wie mangelnde Impulskontrolle, Tendenzen von Destruktivität gegen sich oder andere; manipulative Muster, Suchtverhalten, Grenzüberschreitungen, Ausagieren von Aggression u. Sexualität usw.

Defizite: Therapeutische Hauptstrategie

© Leonhard Schrenker 2011

Trauer: erinnert sich an das, was gefehlt hat



Klient

Therapeut

1. **Sieht den Klienten in seinen schmerzhaften Erinnerungen**
2. **entwirft dazu ein heilendes Gegenbild stimmiger Interaktion**
3. **Überprüft die Stimmigkeit mit dem Klienten**
4. **Verankerung und Transfer**

Voraussetzungen und Entstehung einer „Helferstruktur“

- ein Kind ist von Anfang an ausgestattet mit der natürlichen Fähigkeit, Mitgefühl zu empfinden
- erlebt es seine Eltern als schwach oder bedürftig, so tut es alles, um die einzigen Eltern, die es hat, zu stabilisieren
- um die Eltern zu schonen, gibt es sich auf in seiner natürlichen Lebendigkeit und in dem was es braucht (Anpassung)
- es entwickelt zu früh in übermäßiger Weise seine natürliche Fähigkeit zu tiefem Mitgefühl
- es fängt zunehmend an, für die Bedürftigkeit seiner eigenen Eltern zu sorgen
- es verschließt die natürliche Öffnung selbst etwas zu bekommen

„Holes-in-Roles“ – Folie 2: Dysfunktionale Interaktionsmuster

© Leonhard Schrenker 2010

Kind:

- Bedürfnisse aktualisieren sich als körperliche Energie
- ihre Form drückt sich an der Oberfläche des Körpers aus
- Nimmt die Bedürftigkeit der Eltern wahr
- Entwickelt tiefes Mitgefühl mit ihnen
- Gibt seine eigenen vitalen Bedürfnisse auf
- Passt sich deren Bedürfnissen an und stabilisiert sie damit
- Statt zu nehmen verschließt es seine Öffnung
- wird der Helfer der „Bedürftigen“

Eltern:

- Tragen aufgrund ihrer Geschichte tiefe seelische Defizite in sich
- Sind nicht empfänglich für die Bedürfnisse des Kindes
- Statt dessen sind sie mit ihrer eigenen Bedürftigkeit beschäftigt
- Dankbar nehmen sie das mitfühlende Verständnis des Kindes auf
- Geben ihm dafür Anerkennung und Wertschätzung



„Holes in Roles“ – Folie 3:

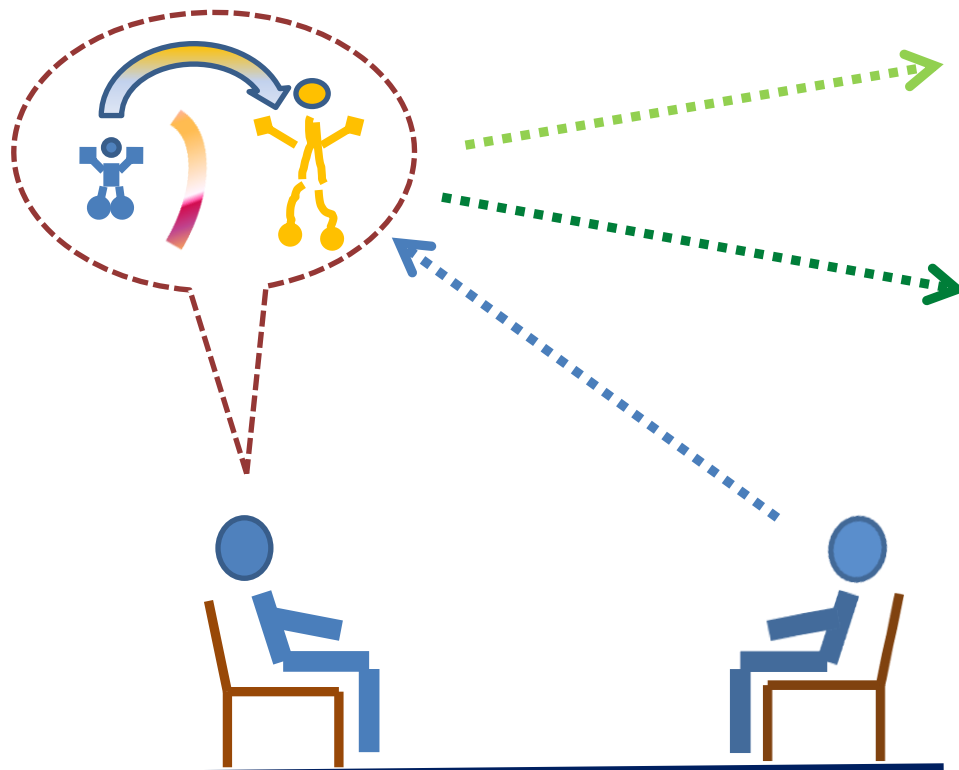
daraus resultierende Grundüberzeugungen

- **Schuldgefühle selber etwas zu wollen**
- **„Ich bin mit dem, was ich will, zu viel“**
- **„Mit dem, was ich brauche, kann ich mich niemanden zumuten“**
- **„Der andere ist wichtiger als ich“**
- **„Für sich zu kämpfen oder etwas zu wollen ist egoistisch“**
- **„Ich bin der „Einzig“, der das kann.... dem es so geht.... Der das aushalten kann....“ (Grundüberzeugung von Omnipotenz, verbunden mit Stolz, selber nichts zu brauchen)**
- **Entwicklung eines Größenselbst**
- **Selbstaufgabe und für andere da sein wird zum zentralen Lebenssinn!**
- **„Alle anderen sind bedürftig – ich brauche nichts....“**

„Holes in Roles“ – Folie 4: therapeutische Strategien

© Leonhard Schrenker 2011

**Klient kann nichts nehmen
(Mitgefühl des Kindes mit
bedürftigen Bezugspersonen)**



Klient

Therapeut

**Exploriert die Holes in Roles Szenen in der
Geschichte des Klienten:**

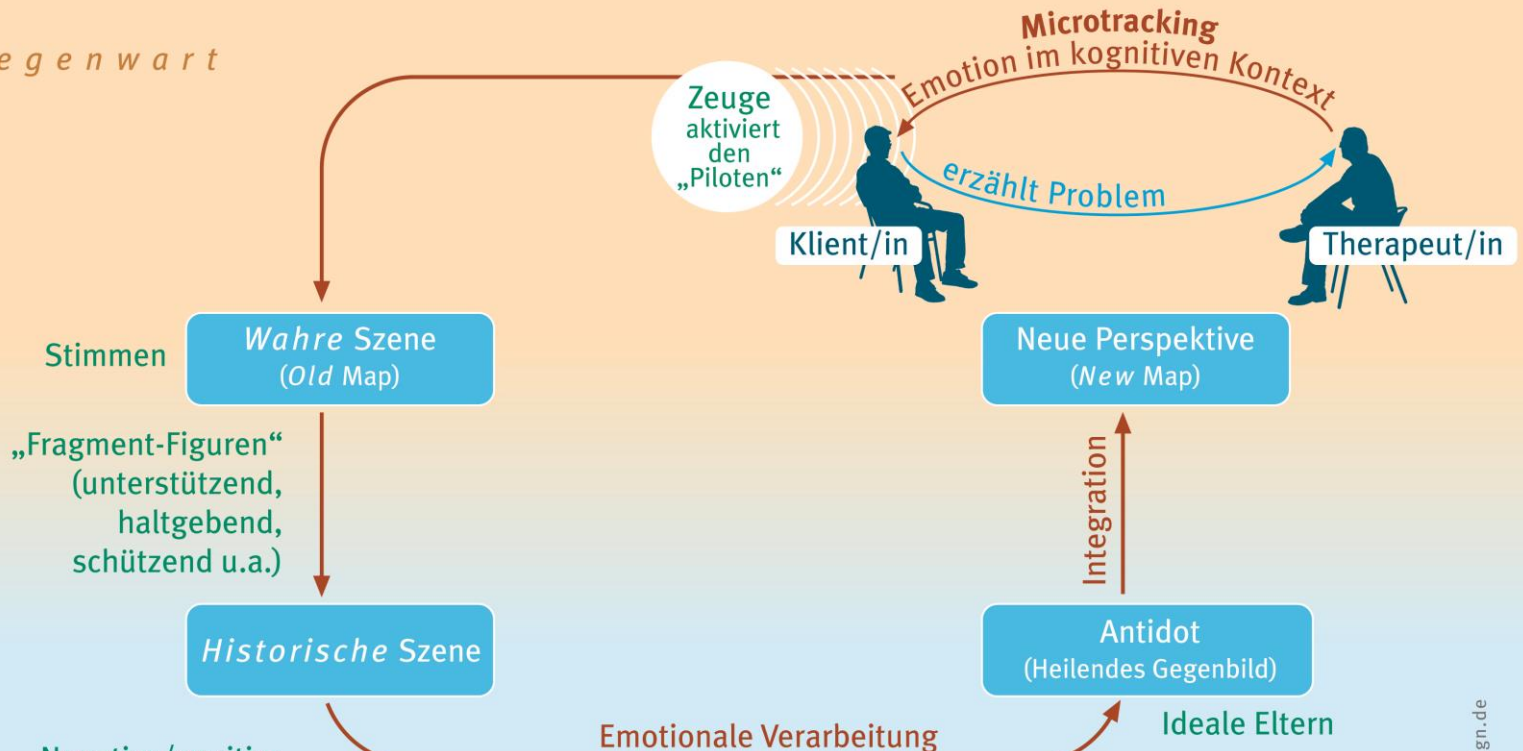
1. **Entwirft heilende Gegenbilder zur
Versorgung bedürftiger Bezugspersonen**
2. **Heilende Gegenbilder für Klienten als
Kind: Integration von dem was gefehlt hat**

Ablauf der Therapie

© Leonhard Schrenker 2010

Ablauf einer Struktur in der Pesso-Therapie (PBSP)

Gegenwart



Negative/positive Aspekte der realen Eltern



1. Defizit → direktes Antidot für Klient/in



2. Trauma → Validierung, Schutz, Grenzen usw. danach erst Antidot für Klient/in



3. Holes in Roles → zuerst Antidot für „Holes in Roles“ danach erst Antidot für Klient/in

Vergangenheit