

ALBERT PESSO

Berührt von der Wahrheit der Existenz

Der US-amerikanische Pionier der Körperpsychotherapie wird 85 Jahre alt. Zusammen mit seiner Frau Diane Boyden entwickelte er ein außergewöhnliches Behandlungskonzept.



Foto: PPSPP

Optimismus und Vertrauen in das Leben strahlt Albert Pesso aus

Erinnerungen an traumatische Erlebnisse in der Kindheit, an Ungerechtigkeiten oder an frustrierende Erfahrungen trüben und verzerren unsere Wahrnehmung in der Gegenwart, ohne dass wir es merken oder wollen. Es kommt zu Projektionen, Empfindlichkeiten und Einschränkungen des Gefühlslebens und der Handlungsfähigkeit. Da einfache Bewältigungsstrategien oder Verhaltensveränderungen zur Behebung dieser Störungen nicht ausreichen, wird heutzutage versucht, auf die Erinnerungen Einfluss zu nehmen und den ursprünglichen schmerzhaften Erlebnissen alternative Erfahrungen in der Therapiesituation beiseite zu stellen. In einem Brief an seinen Schriftstellerkolle-

gen Paul Auster greift John Coetzee dieses Thema auf und stellt fest: „Wenn wir die Erinnerungen eines jeden Menschen abschöpfen und sie durch neue ersetzen, würden wir tatsächlich eine neue Wirklichkeit schaffen“ (1). Die Tatsache, dass die gleichen Hirnstrukturen aktiv sind, wenn man sich an Vergangenes erinnert und in der Gegenwart imaginäre Szenen entwickelt, eröffnet neue Behandlungsmöglichkeiten. Von der Gehirnforschung wird dieser Zusammenhang bestätigt. Edelman bezeichnet das als „erinnerte Gegenwart“ und drückt damit aus, dass alle vergangenen Erfahrungen daran mitwirken, das Gewahrsein eines Augenblicks zu bilden (2).

Dies beschreibt das Theorie- und Therapiekonzept von Albert Pesso. Jeder Mensch trägt auf Schritt und Tritt eine gewaltige Zahl von Personen, Erlebnissen und Ereignissen mit sich herum. Wenn zum Beispiel ein Patient den Therapieraum betritt, begleiten ihn seine persönlichen und evolutionären Erinnerungen. Natürlich, so „Al“ Pesso, nimmt er den Therapeuten wahr, wenn er hereinkommt, doch welche Aspekte von ihm, und auf welche Elemente im Raum reagiert er? Und darüber hinaus: Mit welchen Teilen von sich selbst steht er bewusst oder unbewusst in Kontakt?

Negative Erinnerungen werden projiziert

Aus dieser Perspektive betrachtet ist es sicher, dass sich der Klient gegenüber dem Therapeuten oder anderen Gruppenmitgliedern tendenziell so verhält, als wären diese Stellvertreter für einen oder mehrere der Charaktere, die in seinem Kopf präsent sind. Es lässt sich nicht ver-

meiden, dass diese in unserem Inneren automatisch aufgerufenen historischen Personen in jedem unserer mit Bewusstsein erlebten Momente all das beeinflussen, was wir sehen und hören. Höchstwahrscheinlich projiziert der Klient negative Erinnerungen an Situationen, bei denen ihm die Fülle des Lebens verweigert wurde (3).

Frühe Begegnung mit Modern Dance

Seinen Entwicklungsgang nachzuvollziehen, ist faszinierend. Al ist der jüngste von mehreren Brüdern. Er wuchs in der Bronx und in Brooklyn/New York auf, wohin seine Eltern, die sephardisch-jüdischer Abstammung waren, vor seiner Geburt gezogen sind. Al war ein lebhaftes Kind, das darauf aus war, den Körper zu trainieren. Aber auch seine intellektuelle Entwicklung hat er nicht vernachlässigt. Seine Liebe galt jedoch der Akrobatik und anderen körperlichen Aktivitäten. Dabei spürte er früh die ästhetischen Aspekte dieser Körperarbeit auf, so dass die Begegnung mit Modern Dance ein logischer Schritt war. Hier eröffnete sich ihm eine neue Welt. In dieser Art der Bewegungen erkannte er ein Suchen nach „letzten Wahrheiten“, und mit Feuereifer beteiligte er sich daran. So kam er – noch im Jugendalter – in Kontakt mit Gertrude Shurr und wurde für zwei Jahre Schüler von Martha Graham. Um seinen Unterricht bezahlen zu können, arbeitete er als Sekretär und Hausmeister der Tanzschule. Schon bald gab er Tanzunterricht für Jugendliche. Auf Martha Grahams Empfehlung bekam er ein Stipendium für das Bennington College, einer Privatuniversität für

eine Reihe von Kunstdisziplinen, wo er Diane Boyden kennen- und lieben lernte. Obwohl Diane seit vier Jahren an Alzheimer erkrankt ist, sind sie immer noch innig miteinander verbunden.

Sie heirateten, und nach einigen Zwischenstationen und der Geburt der ersten Tochter gründeten sie ein eigenes Tanzzentrum in der Nähe von Boston/Massachusetts (später wurden noch zwei Töchter geboren). Doch es gab auch Krisen. Das Verlassen der kreativen, künstlerischen Tanzszene von New York, das Aufgeben des Zieles, ein bedeutender Tänzer zu werden, und körperliche Beschwerden brachten für Al einen Sinnverlust mit sich. Er suchte Psychotherapie, die durchaus hilfreich war, gleichzeitig war er bestürzt über die Art und Weise dieser Behandlung. Parallel dazu arbeiteten Al und Diane mit ihren Tänzern an tieferen Möglichkeiten des Ausdrucks und an den Emotionen, die dem im Wege standen. In Gesprächen über diese körperlichen Blockaden stellte sich heraus, dass bei den Tänzern plötzlich eine starke Emotion oder eine schmerzliche Erinnerung aufstieg. Nicht selten lagen dem traumatische Erfahrungen oder unglückliche Kindheitsjahre zugrunde. Mit emotionalen Narben kann kein authentischer Ausdruck erzeugt werden. Das Zusammenspiel von Bewegung, Emotionen und vorgestellter Interaktion mit der grundsätzlichen Frage, wie sich ein Körper in der Umgebung/Welt bewegt und was die Störungsquellen für einen authentischen Ausdruck sind, wurde zum Hauptinteresse der Pessos. Gleichzeitig war das die Geburtsstunde von PBSP, wie die beiden ihre Methode später nannten (Pesso Boyden System Psychomotor). Das Behandlungskonzept wurde von der amerikanischen Gesellschaft für Körpertherapie USABP (United States Association für Body Psychotherapy) ausgezeichnet („Lifetime Achievement Award“).

Die korrigierende Erfahrung muss symbolisch in der Vergangenheit erfolgen. Die gefühlte Vorstellung, von der richtigen Person zur richtigen Zeit in der Kindheit das zu

bekommen, was man gebraucht hätte, schafft neue körperbasierte Erinnerungen und löst Verkrampfungen und Anspannungen.

Schon in New York hat Al kostenlos Unterricht in kreativem Tanz für ehemalige Psychiatrie-Patienten gegeben, was er dann später in Boston fortsetzte. Diese Begegnungen waren mehr als reiner Tanzunterricht, so dass man auf ihn aufmerksam wurde. Er und seine Frau wurden von psychiatrischen und psychotherapeutischen Zentren eingeladen, ihre Arbeit und Methode vorzustellen und anzuwenden. Über viele Jahre (1965–1973) war Al nicht nur als ordentlicher Professor und Direktor der Tanzabteilung am Emerson College tätig, sondern auch als Psychotherapeut am McLean Hospital in Belmont, am Pain Unit of New England Rehabilitation Hospital, als außerordentlicher Professor am Fielding Institute in Kalifornien und als Berater für psychiatrische Forschung am Veterans Administration Hospital in Boston.

Eine Therapiesitzung, die von Pesso „Struktur“ genannt wird, besteht oft aus vier Abschnitten. Ausgangspunkt ist die Gegenwartssi-

Die korrigierende Erfahrung muss symbolisch in der Vergangenheit erfolgen.

tuation des Klienten, die „Wahre Szene“. Dann werden Zusammenhänge mit der Vergangenheit aufgespürt, was zur „Historischen Szene“ führt. Ab da beginnt die Arbeit, ein neues hypothetisches Gedächtnis und das „Antidot“ zu kreieren – eine Art Gegenmittel zu den nicht befriedigten Grund- und Entwicklungsbedürfnissen in der Kindheit –, um von dort aus „neue Perspektiven“ ins Auge zu fassen. Der erwachsene Klient bekommt die Möglichkeit, für das „fühlende Kind“ in ihm „heilende Gegenbilder“ zu entwerfen. Er erhält eine stimmige Antwort auf die Bedürfnisse von damals. Die neu entworfene hypothetische Vergangenheit wird auf der körperlich-emotionalen Ebene verankert, so dass sie wieder erinnert werden kann. Therapeut und

Klient schließen einen Kontrakt, gemeinsam für dieses gute Ende zu sorgen. Der Name Struktur weist darauf hin, dass es sich um eine gut strukturierte und strukturierende Psychotherapie handelt, die mit vielen, genau durchdachten Ritualen versehen ist (4).

Die Bedeutung von Ritualen und Zeremonien

Oftmals betont Al die Bedeutung von Ritualen und Zeremonien, wie er sie als Kind in der Synagoge erlebt hat und dann später im Modern Dance bei Martha Graham. Die Erlebnisse von damals, im Tiefsten berührt zu werden und bereit zu sein, sich immer wieder berühren zu lassen, trägt er lebendig als Erfahrung in sich. Somit ist sein ganzes Wesen in der Psychotherapie darauf aus, solche tiefen Erfahrungen zu initiieren, ohne dass er etwas „macht“. Die Empfänglichkeit für das Leben, die Mitmenschen und vor allem für die eigenen Werdensprozesse kann dadurch enorm gesteigert werden. In der PBSP-Therapie gehen die rituellen und die künstlerischen Momente eine Symbiose ein. In der Gegenwart zu helfen und an den Bewältigungsstrategien des Patienten zu arbeiten, kann nützlich sein, streift aber nur die Oberfläche des Problems. Eine tiefe symbolische Basis ist gekennzeichnet durch die Arbeit an den Vorstellungen, das Bewusstwerden von inneren Bildern und das Kreieren von neuen Erinnerungen. Ein solches Gedächtnis bringt das eigene Potenzial zum Blühen und wächst dauerhaft in den Kern der Person ein (5).

Die Tragik des Lebens ist in den Workshops von Al Pesso oftmals unmittelbar zu spüren. Was muss ein Mensch in der Kindheit und Jugend nicht alles ertragen. Der Optimismus des 85-jährigen Al Pesso und sein Vertrauen in das Leben sind außerordentlich ansteckend.

Dr. phil. Bärbel Smikalla-Weier,
Dr. phil. Günter Weier,
Psychotherapeutische
Gemeinschaftspraxis, Berlin

 Literatur im Internet:
www.aerzteblatt.de/pp/lit1014

LITERATURVERZEICHNIS PP 10/2014, ZU:

ALBERT PESSO

Berührt von der Wahrheit der Existenz

Der US-amerikanische Pionier der Körperpsychotherapie wird 85 Jahre alt. Zusammen mit seiner Frau Diane Boyden entwickelte er ein außergewöhnliches Behandlungskonzept.

LITERATUR

1. Coetzee JM, Auster P: Von hier nach da. Briefe 2008–2011. Frankfurt am Main: Fischer Verlag 2014.
2. Edelman GM: Das Licht des Geistes – Wie Bewusstsein entsteht. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag 2007.
3. Pesso A: Dramaturgie des Unbewussten und korrigierende Erfahrungen, in: Handbuch der Körperpsychotherapie, herausgegeben von Gustl Marlock und Halko Weiss. Stuttgart: Schattauer Verlag 2006.
4. Schrenker L: Pesso-Therapie. Das Wissen zur Heilung liegt in uns. Stuttgart: Klett-Cotta 2008.
5. Fischer-Bartelmann B: Einführung in die Pesso-Therapie. In: Sulz SKD, Schrenker L, Schrickler C (Hrsg.). Die Psychotherapie entdeckt den Körper – oder: Keine Psychotherapie ohne Körperarbeit? München: CIP-Medien 2005: 277–301.