

Was ist Pesso-Therapie (PBSP® oder Pesso Boyden System Psychomotor)?

Pesso-Therapie ist eine weltweit verbreitete Methode der Psychotherapie und des emotionalen Wachstums, entwickelt von Al Pesso und Diane Boyden-Pesso.

Sie ist bei einem weiten Spektrum von psychologischen und emotionalen Anliegen hilfreich und ermöglicht auf einzigartige Weise,

- ◆ **unerfüllte Bedürfnisse** aus der frühen Kindheit symbolisch zu befriedigen - die grundlegenden Entwicklungsbedürfnisse nach Platz, Nahrung, Unterstützung, Schutz und Grenzen;
- ◆ die Konsequenzen von Störungen im **Familien-system** aufzuheben, die unerkannt aber machtvoll dazu führen, dass Teile der eigenen Seele aufgegeben werden, um Brüche im Netzwerk der Familie zu füllen;
- ◆ die vielschichtigen Schädigungen durch **traumatische Ereignisse**, seelischen oder sexuellen Missbrauch oder Gewalt zu heilen.

Durch die besonderen Techniken dieser Methode ist es möglich, sich von den lebenslang nachwirkenden Folgen solcher Erinnerungen zu befreien.

Als „Antidot“, also Gegenmittel, dazu werden **neue, lebensbejahende symbolische Erinnerungen** konstruiert. Diese heilenden Bilder und Erfahrungen werden sorgfältig und individuell entworfen und so installiert, als ob sie in der tatsächlichen Vergangenheit erlebt worden wären. Jede einzelne Sitzung schließt mit solch einem heilenden Bild.

Auf diesem neuen Hintergrund wird es möglich, die Gegenwart zufriedener, sinnvoller, froher und in besserem Kontakt mit anderen zu erleben. Anstelle der alten Verletzungen werden nun diese positiven Erinnerungsbilder zum Vorbild einer Zukunft, in die hoffnungsvoller und optimistischer geblickt werden kann.

Wie wird gearbeitet?

In hinführenden **Übungen** können die KlientInnen zunächst Erfahrungen machen mit den Bewegungs- und Ausdrucksweisen ihres Körpers und mit der psychologischen Bedeutung von Abstand und räumlicher Anordnung. Beide sind wesentliche Elemente der therapeutischen Arbeit in „Strukturen“.

In einer **Struktur** besteht die Gelegenheit (in Gruppen für jeweils ein/e Gruppenteilnehmer/in während einer abgegrenzten Zeit), mithilfe der Therapeutin (und ggfs. den anderen Gruppenmitgliedern als Rollenspielern) eine unbefriedigende gegenwärtige Situation oder eine persönliche Frage zu bearbeiten.

Die **innere Wahrheit** dieser Situation wird zunächst in all ihren äußeren und inneren Aspekten ergründet und in ihrer „Architektur“ (Gefühle, Lebensregeln, Assoziationen, Bedürfnisse, Hinweise auf das Antidot) anschaulich gemacht.

Offt wird hieraus spontan die Verbindung zur **Lebensgeschichte** deutlich, weil frühere Verletzungen oder Entbehrungen fortwirken, das Erleben der Gegenwart prägen und eine befriedigende Lebensgestaltung erschweren.

Die Kenntnis dieser hinderlichen frühen „Programmierung“, aber auch die Weisheit des Körpers mit seinen unwillkürlichen, im Dienste der Seele stehenden Impulsen und Empfindungen, ermöglicht die Konstruktion einer **heilenden Szene**, die diese Lebensgeschichte korrigiert: das wohlthuende symbolische Erleben genau dessen, was damals stattdessen notwendig gewesen wäre, was dem wahren Selbst und seinen Anlagen wahrhaftig entsprochen hätte.

Diese Erfahrung wird mit allen Sinnen **aufgenommen** und wirkt erstaunlich befreiend. Sie erweitert die Wahrnehmung heutiger Situationen und setzt die innersten Kräfte frei zu weiteren Schritten der Selbst-Verwirklichung im Hier und Jetzt.

Pesso-Gruppen

biere ich für Teilnehmer/innen an, die

- ◆ sich selbst und die eigenen emotionalen und körperlichen Reaktionen besser kennenlernen und verstehen wollen -- gerade auch dann, wenn diese schwer in Worte zu fassen sind;
- ◆ nicht nur die Ursachen ihres Verhaltens verstehen, sondern darüber hinaus neue, positive und heilende Erfahrungen machen wollen, die neue Wege im Leben eröffnen;
- ◆ über schmerzhaft oder sogar traumatische Erfahrungen hinwegkommen, heilen und zu einer hoffnungsvollen Lebenseinstellung finden wollen;
- ◆ es als Bereicherung verstehen, am Entwicklungsprozess anderer Menschen teilzuhaben;
- ◆ offen dafür sind, sich in den Strukturen anderer Gruppenmitglieder als Rollenspieler zur Verfügung zu stellen; die (oft ebenfalls anrührenden und heilsamen) Erfahrungen in den Rollen bekommen soweit nötig im Anschluss an die Struktur ihren Raum.

Die Teilnahme ist insbesondere auch für **Paare** möglich, die in gegenseitiger Verbundenheit aus ungunstigen Mustern aussteigen und ihre Entwicklung voranbringen möchten. Die Gegenwart des Partners / der Partnerin bei diesem Prozess bieten die Chance, seelische Prozesse mitzuerleben und zu verstehen, die sonst kaum erzählbar und mitteilbar wären, und die gemachten Erfahrungen unmittelbar in die Beziehung zu integrieren.

In **Einzelarbeit** biere ich ebenfalls Pesso-Strukturen an. Statt mit Rollenspielern kann dann mit Objekten bzw. inneren Vorstellungsbildern gearbeitet werden. Für viele Klienten ist das sehr wirksam, es eignet sich als Einstieg und besonders für Arbeit am Familiensystem. Ob diese Form für Sie sinnvoll ist, kann Thema im Erstgespräch sein.

Haben Sie Interesse an einer Einzelarbeit?

Vereinbaren Sie bitte für ein Erstgespräch per mail einen Termin mit mir!

Haben Sie Interesse an einer Gruppe oder einer Fortbildung in dieser Methode?

Senden Sie mir bitte folgende Angaben (per email, Fax, Post):

Name, Vorname, Alter

E-Mail

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Ort

Telefon privat / dienstlich / Fax

Bevorzugte Veranstaltungsform:

gegebenenfalls bevorzugter Wochentag / Zeit:

1. Wahl: _____

2. Wahl: _____

3. Wahl: _____

Ich nehme Sie in meinen e-Mail-Verteiler auf, um Sie über genaue Terminangebote zu informieren. Falls Sie sich für eine fortlaufende Gruppe interessieren oder parallel in Beratung oder Therapie sind, ist ein Vorgespräch sinnvoll.

Möchten Sie mich für ein Seminar buchen?

Nehmen Sie bitte per mail Kontakt mit mir auf!



Leitung:

Barbara Fischer-Bartelmann, Dipl.-Psych., M.A.
Approbierte Psychologische Psychotherapeutin

Internationale Lehrtherapeutin in Pessso-Therapie,
Zertifikat in Familientherapie - systemische Therapie
(DGFS), Clinical Resource Therapist

Ort:

In der Regel in meinen Praxisräumen: Mühlweg 5-5,
69118 Heidelberg-Ziegelhausen (Bus 33, 34)

Veranstaltungsformen:

- ◆ **Einzeltherapie:** jederzeit nach Vereinbarung
- ◆ **Einführung:** für neue Gruppenteilnehmer vor den jeweiligen Workshops (ca. 2 Stunden)
- ◆ **Halboffene Gruppen:**
in fester Zusammensetzung für so viele Termine (halb- oder ganztags, nach Vereinbarung), dass alle Teilnehmer / -innen je eine Struktur machen können; für diesen Zyklus ist die Anmeldung verbindlich, danach Verlängerung möglich
- ◆ **Wochenendseminare:**
Freitag mittag bis Samstag abend oder Samstag mittag bis Sonntag abend, Termine nach Vereinbarung (max 12 Tn, max 7 Strukturen)

Voranmeldung:

Adresse s.o.; telefonisch: 06221-894 6780, oder
E-Mail an Barbara.Fischer-Bartelmann@t-online.de

Webseite (Anreise, Literatur, Termine):

www.Fischer-Bartelmann.de

Stand 09/17

PESSO-THERAPIE

Selbsterfahrung,
persönliches Wachstum
und Psychotherapie

Barbara Fischer-Bartelmann
Dipl.-Psych, M.A.
Internationale
Lehrtherapeutin



Systemische
Körperpsychotherapie
nach Pessso®