

Die Entwicklung des Selbst

Die Stadien der Selbstwerdung

Eingereicht von:

**Christina Stalder
Im Zuge der Zertifizierung als PBSP®-Trainerin
Am Albert Pesso Institut, Osnabrück
24.01.2019**

Inhaltsverzeichnis

A Einführung

B Begriffsklärung

B1 Die Seele

B2 Das Ego/das Ich

B3 Der Pilot

B4 Das Selbst (wahres und falsches Selbst)

C Entwicklungsaufgaben

D Seelenanteile

D1 Die Seelenprojektion

D1.1 Woran erkennt man Seelenprojektion?

D1.2 Therapeutische Arbeitsschritte

D2 Die Seeleninjektion

D2.1 Woran erkennt man Seeleninjektion?

D2.2 Therapeutische Arbeitsschritte

D3 Das Versteckte Selbst

D3.1 Woran erkennt man ein verstecktes Selbst?

D3.2 Therapeutische Arbeitsschritte

D4 Bank der Hoffnung oder des Vertrauens

D4.1 Woran erkennt man, dass die Seele sich eine andere Nährquelle aussucht?

D4.2 Therapeutische Arbeitsschritte

E Zusammenfassung

F Literatur

A Einführung

In diesem Artikel werden die verschiedenen Stadien der Selbstwerdung beleuchtet und anhand der Begriffe „Seele“, „Ego/Ich“, „Pilot“, „Selbst“, und „wahres Selbst“ und „falsches Selbst“ definiert und deren Funktionsweise erklärt. Es wird gezeigt, dass Selbstwerdung auch gleichzeitig ein Bewusstwerdungsprozess ist. Dann wird aufgezeigt, was es für Auswirkungen gibt, wenn die Entwicklung des Selbst beeinträchtigt ist. Es werden Möglichkeiten zusammengefasst und Schritte beschrieben, wie damit in der therapeutischen Arbeit umgegangen werden kann. Die Aufbereitung der genannten Themen soll eine Unterstützung zur Vorbereitung der Trainings von PBSP-Therapeuten sein.

B Begriffsklärung

B1 Die Seele

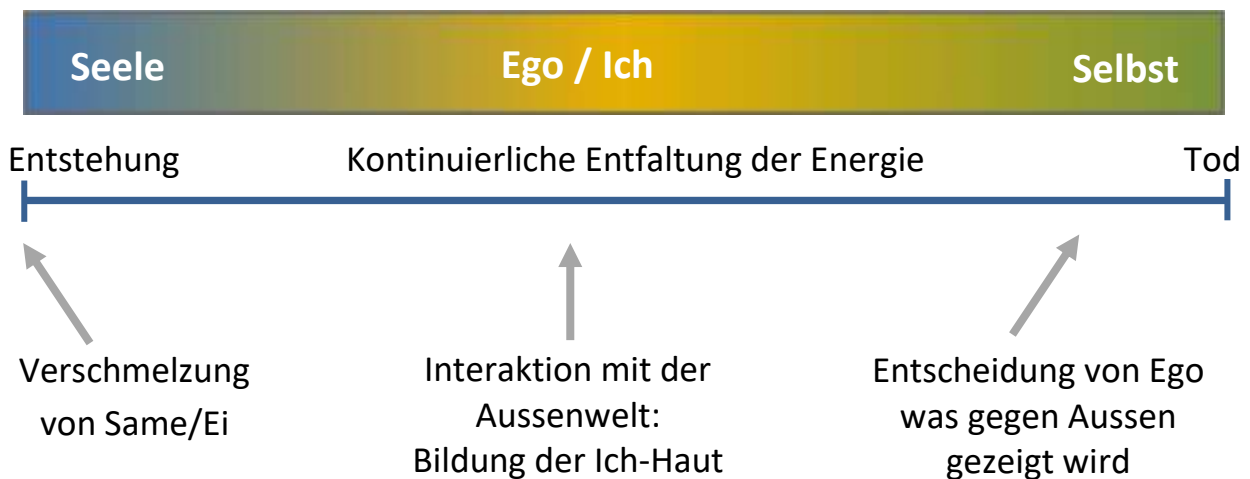
Sie ist Anlage, Potenzial und noch unbewusst und beinhaltet zwei Quellen von Erbgut: das evolutionäre und das individuelle, familiengeschichtliche Erbgut. Ihr Potenzial erhält seine Existenz durch die Verschmelzung von Ei und Spermium und drängt von da an nach kontinuierlicher Entfaltung und wird erst mit dem Tod beendet. (Energie-Aktion) Die Energie will sich ausdrücken. Sie manifestiert sich mittels des Körpers. Nach Pessoa bilden Körper und Seele eine Einheit. Sie ist die zentrale und ursprüngliche Qualität der Persönlichkeit. Die Seele beinhaltet alles, was der Mensch geistig und körperlich ist. Um ihre Anlagen zur Entfaltung zu bringen, braucht sie jedoch Interaktion. Damit erhält sie ihre Form und ihre Begrenzung. Die passende Interaktionsform auf ihre genetische Sehnsucht gibt ihr Bewusstheit und Existenzberechtigung. (Energie-Aktion-Interaktion-Befriedigung-Bedeutung) Von da an spricht Pessoa von dem Ego oder dem Ich.

B2 Das Ego/das Ich

Wenn die Seele durch Interaktion das Stadium von Bewusstheit erlangt, verwandelt sich die Seele zum „Ego“ oder „Ich“. Beide Begriffe verwendet Pessoa identisch. Er hat den Begriff des Egos auch oft mit „Ich-Haut“ der Seele umschrieben. Diese Haut bildet sich durch befriedigende Interaktionen an der Nahtstelle von Form und Passform. Wenn Menschen Sinneserfahrungen im Kontakt mit nahen Bezugspersonen machen und berührt, gesehen, erkannt und gehört werden, werden diese Erfahrungen in unserem Nervensystem gespeichert und dort in die innere Welt von Bewusstsein, Gedächtnis, Sprache und Symbole, Bedeutung und Gedanken umgewandelt. Die guten, wie die Schlechten. Das Ego steuert also innere Vorgänge. Es hat auch Kontrolle über die Motorik. Wenn die Körper-Energie Erlaubnis bekommt, ausgedrückt zu werden mit einem passenden Interaktionspartner und in passender Form entsteht nebst Bewusstsein auch Bedeutung und Sinn.

Das Ego beinhaltet zusätzlich zur Erfahrung, auch das Wissen um die Erfahrung. Es ist der Bewusstwerdungsprozess der Seele, welche damit einen neuen Namen bekommt. Das Ego entscheidet aufgrund seiner Erfahrungen, was reinkommt und was rausgeht. Es definiert die Realität, wägt ab und beschliesst, wie sich und was ein Mensch gegen aussen zeigen will und was nicht. Es ist ein psychologisches Organ, welches zwischen dem Selbst und den Andern, zwischen Traum und Wachsein, zwischen Realität und Phantasie unterscheidet. Es hat Bewusstheit über die Erfahrungen der Seele in seinem Umfeld und steuert deren Beziehung. Die Ich-Haut ist wie eine Grenze, damit die Seele nicht mit einer andern Seele zerfließt noch sich omnipotent fühlt. Eltern stärken das Ego in dem sie dem Ausdruck der Seele genügend Passform bieten und die

Erfahrungen der Seele schützen und unterstützen. Sobald sich das Ego gegen aussen zeigt, spricht Al Pesso vom Selbst.



Figur A Bewusstwerdungsprozess des Selbst

B3 Der Pilot

Als Ergänzung möchte ich hier noch den Begriff des „Piloten“ erwähnen.

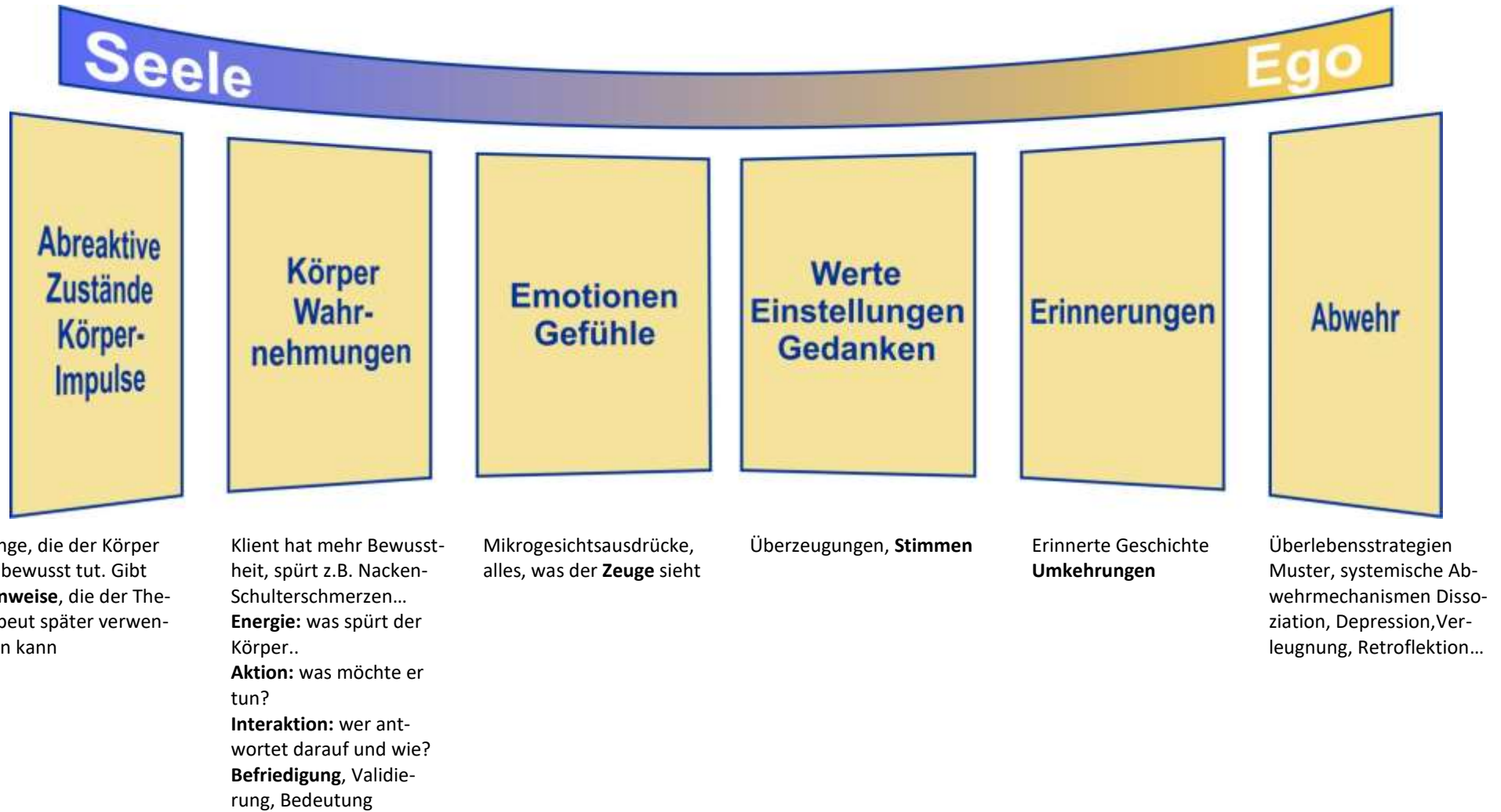
Der „Pilot“ wird beschrieben als die höchste Form von Bewusstsein und Kontrolle über die ein Mensch verfügt. Er ist derjenige Teil von Bewusstsein, der Lebenszustände betrachtet und sie gleichzeitig leben kann. Er überschaut das gesamte Spektrum von der genetischen Erinnerung über das biographische Gedächtnis bis zu Lernprozessen in der Gegenwart und kann Strukturinhalte von der historischen Realität unterscheiden.

Das „Ego“ ordnet und versteht die Funktionen und die Struktur des „Selbst“. Der Pilot gewinnt durch die therapeutische Arbeit, (Microtracking, theoretische Inputs) zusätzliche neue Informationen und gleicht sie mit den „Ego-Funktionen“ ab. Der „Pilot“ hat in der therapeutischen Arbeit eine wichtige Bedeutung. Er bestimmt das Mass der Kontrolle, die ein Klient über sich und seine Prozesse hat, ohne die die PBSP-Arbeit nicht möglich wäre.

An verschiedenen Stellen werden die beiden Begriffe in Kombination verwendet. Z.B. im Buch „Bühnen des Bewusstseins“ redet Pesso von „Pilot-Ego“. An einer Stelle erwähnt er, dass „die Zeugen-Interventionen den „Pilot-Ego“ unterstützen“ und an anderer Stelle fordert er den Therapeuten auf, „den beobachtenden, ausführenden und integrierenden Teil des Egos des Klienten („Pilot-Ego“) zu stützen“. An noch weiterer Stelle wird vermutet, dass „das frontale Gehirn der Sitz dessen ist, was Pesso das „Pilot-Ego“ nennt.“ Trotz der Verwendung der beiden Begriffe in Kombination sind „Ego“ und „Pilot“ nicht identisch. Dies soll anhand der nachfolgenden Figur gezeigt werden und die übergeordneten Funktionen des Piloten deutlich darstellen:

Die Aufgaben des Piloten

Der Pilot spürt und beobachtet seine 'Monitore'



Quelle: United Kingdom PBSP Trainer, abgeändert Januar 2019 C. Stalder

B4 Das Selbst (wahres und falsches Selbst)

Das Selbst ist das, was eine Person geworden ist durch alle (befriedigenden und unbefriedigenden) Interaktionen mit Bezugspersonen. Man könnte auch von **Identität** oder **Persönlichkeit** sprechen. Das Selbst beinhaltet auch eine Manifestation, die man von aussen wahrnehmen kann. Seit der Zeugung hat die Entwicklung der Seele ihren Lauf genommen und die verschiedenen Stadien durchlaufen: die genetische Masse als Potenzial entfaltet sich (1), bekommt durch die Interaktion Bedeutung und Bewusstsein (2) und tut sich nach aussen kund (3) (vgl. Figur A)

Je nachdem wie befriedigend oder unbefriedigend die Interaktionen waren, hatte dies Auswirkungen auf die Ausformung des Selbst. Befriedigende Interaktionen schaffen eine interaktive Grenzfläche, die zur wahren Form der Seele passt. Dadurch entsteht das „**wahre Selbst**“. Es ist in völliger Übereinstimmung mit der ursprünglichen evolutionären und persönlichen genetischen Anlage. Die Ich-Haut (Ego) ist eine perfekte Passform für die Seele und dadurch hat das Selbst im Idealfall alle seine Anteile integriert bekommen.

Unbefriedigende Interaktionen schaffen eine interaktive Grenzfläche, die die wahre Form der Seele verleugnet und verformt; es entsteht ein **falsches Selbst**. Die Seele wünscht sich nichts weniger als ihr Potenzial in ihrer Einzigartigkeit zu entfalten und ihre Entwicklungsmöglichkeiten zu verwirklichen. Und wenn dies nicht auf ihre ureigene Weise gelingen kann, ist sie bereit für Anpassung und Kompromisse. Die Ich-Haut (Ego) wird verformt und brüchig. Unbefriedigte Seelenanteile tauchen unter und zeigen sich durch Träume, Fantasien, Körpersymptome oder suchen sich einen alternativen Weg nach aussen z.B. durch Projektionen.

Durch Defizite, Traumata oder Holes in Roles kann die Entwicklung der Seele und die Bildung der Ich-Haut beeinträchtigt werden. Im Folgenden sollen mögliche Verformungen und Beeinträchtigungen des Selbst und wie damit umgegangen werden kann, aufgezeichnet werden.

Die Kraft der Seele kann sich im Körper als unentwickelter Seelenanteil verstecken. Dem sagte Pesso „**verstecktes Selbst**“. Seelenanteile können auch in andere Personen „ausgelagert“ werden, was Pesso als „**Seelenprojektion**“ bezeichnete. Eine andere Möglichkeit ist, dass unbefriedigte Seelenanteile in Andere injiziert werden, oft in die Nachkommenschaft. Dies wurde „**Seeleninjektion**“ genannt. Wenn Grundbedürfnisse nicht befriedigt wurden, kann sie sich auch Personen und Dinge aussuchen, die auf die ersehnte Befriedigung hindeuten. Diese Dinge und Personen werden laut Pesso zur „Bank des Vertrauens oder der Hoffnung“. Sie werden zur nährenden Quelle für die Seele, wie es idealer Weise Eltern hätten sein sollen.

Für die Entwicklung eines Menschen gibt die genetische Anlage folgende Aufgaben vor, welche bei der Entwicklung des Selbst eine Rolle spielen:

C Entwicklungsaufgaben

Beinhalten in der PBSP®-Therapie folgende Phasen:

- Die **Befriedigung der Grundbedürfnisse** nach Platz, Nahrung, Unterstützung, Schutz und Grenzen und damit verbunden genügend Passform. (Körperlich und symbolisch)
- Die **Integration und Vereinigung der Polaritäten**: auch gegensätzliche Selbstanteile sollen integriert und gelebt werden.
- **Entwicklung von Bewusstsein**: Erziehungsberechtigte unterstützen den Prozess vom Wahrnehmen der äusseren Welt bis zur Umwandlung in die innere Welt und begleiten den Prozess, auch mittels sprachlicher Formulierungen. Damit entsteht Bedeutung und Bewusstsein.
- **Entwicklung des Piloten**: Erziehungsberechtigte begleiten und unterstützen das Sprechen über Wahrnehmungen, Gefühle, Vorhaben, wie man Entscheide fällt und wie man Entscheide umsetzt. Sie bejahen und unterstützen die Autonomiebedürfnisse ihrer Kinder.
- **Verwirklichung der Einzigartigkeit und des Potenzials**: Erziehungsberechtigte wertschätzen und anerkennen die einmalige Zusammenstellung von Fertigkeiten und Begabungen in ihrem Kind.

Bei ungenügender Bewältigung dieser Aufgaben kann das Selbst zu wenig entwickelt werden und das Seelenpotenzial wird in seiner Entfaltung behindert, zieht sich zurück und sucht sich aus der oben erwähnten Aufzählung Alternativen aus, die nachstehend beschrieben und erläutert werden.

Im Hinblick auf die therapeutische Arbeit am Selbst hat die **Möglichkeitssphäre** eine zentrale Bedeutung. Sie ist ein psychologischer Raum, der frei von Wertungen und Urteilen ist durch den sich der Klient in der therapeutischen Sitzung sicher fühlen kann. Dabei kann er sich selbst in allen Aspekten des Seins wahrnehmen und ausdrücken und neue Erfahrungen zulassen.

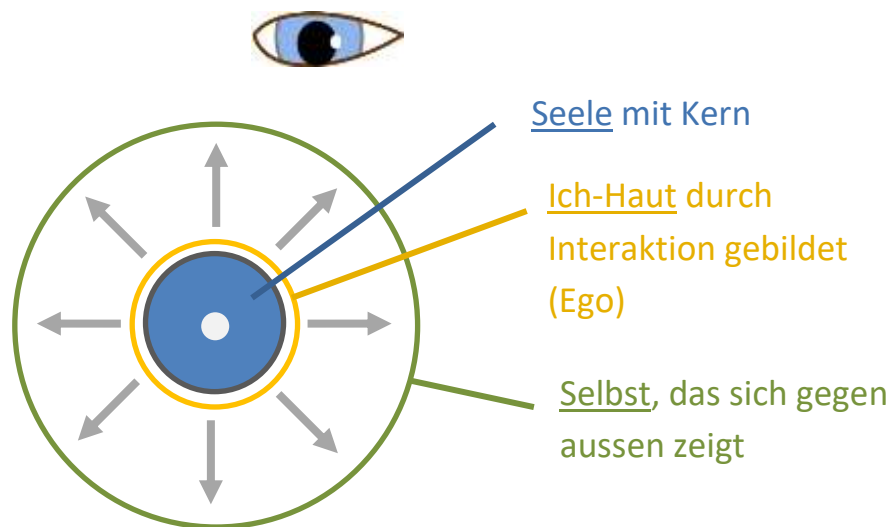
Wie schon erwähnt, steht dem „**Piloten**“ als höchste Form von Bewusstsein und Kontrolle über alle Aspekte des Seins, eine wichtige Rolle als integrierenden Selbstanteil zu.

Das **Microtracking** bietet für den Ausdruck von Emotionen und Kognitionen geeignete Passform und ist natürlich im selben Sinn auch Ich-Haut bildend.

Zum Schluss möchte ich **das Antidot** als Gegengift für die historische Erfahrung erwähnen, durch welche neue Selbstanteile erfahren und integriert werden können.

Die Aufgabe im Leben eines Menschen ist es, alle Aspekte des Selbst zu entwickeln, so dass die Seele im eigenen Körper leben, wie ein Juwel leuchten und sich entfalten kann. Im Folgenden werden mögliche Formen von Entwicklungsstörungen des Selbst beschrieben:

Der Pilot



Figur C Pilot verfolgt und überwacht Prozesse der Selbstwerdung

D Seelenanteile

D1 Die Seelenprojektion

Wenn Eltern einen wichtigen Aspekt der Seele nicht wertschätzen und das genetische Bedürfnis, diese Einzigartigkeit (z.B. Kreativität) zum Ausdruck zu bringen unbeantwortet bleibt oder gar nicht willkommen ist, dann kann es sein, dass gewisse Seelenanteile auf der Suche nach befriedigender Interaktion und Existenzberechtigung sich andere Gastgeber suchen. Ein Mensch sucht sich unbewusst Menschen aus, bei denen diese Qualitäten der Seele sichtbar werden, für die es in seinem Umfeld ungenügend oder keine Daseinsberechtigung gegeben hat. Er projiziert, das was in ihm nicht zur (vollen) Entfaltung kommen konnte, sich aber durch die genetische Anlage verwirklichen will in einen anderen Menschen. So erfährt ein Mensch seine Verwirklichung dieses Anteils der Seele im Andern und lebt diesen Teil durch den Andern. Dasselbe gilt auch für negative Aspekte die in Andere hinein verlagert werden, damit sie im Andern sein dürfen oder gehasst werden können. Auch negative Gefühle wie Wut und Hass etc. sollen ihre angemessene Berechtigung haben und leben dürfen.

D1.1 Woran erkennt man Seelenprojektion?

- Wenn Augen funkeln und glänzen, wenn ein Klient von einer anderen Person erzählt.
- Wenn ein Klient mit (zu) grosser Bewunderung über Jemanden redet.
- Bei Heldenverehrung: verliebt sein in Schauspieler, Stars aller Art....
- Liebe zu Jemandem, der etwas hat, tut, was man selbst nicht hat, tut...Bsp. Jemand sucht sich immer wieder Künstler als Partner, Freunde und er selber sagt von sich, dass er nicht kreativ ist, bewundert aber diese Eigenschaft in Andern.
- Wenn Jemand nach dem Tod einer lieben Person auch nicht mehr leben möchte, kann das heissen, dass ein Teil seiner Seele mitgestorben ist.

- Oder Jemand leidet an schweren Depressionen oder unendlicher Trauer nach einem Abort. Da kann es auch sein, dass ein Teil seiner Seele mit dem ersehnten Kind mitgestorben ist.

D1.2 Therapeutische Arbeitsschritte

(Werden anhand des fiktiven Beispiels erläutert, dass der Klient seine Kreativität und Fantasie nicht ausleben durfte)

Wenn man als Therapeutin den Eindruck hat, es könnte sich um Seelenprojektion handeln, dann kann man seine Hypothese mit der Frage an den Klienten überprüfen, was diese Person Besonderes hat. (In unserem Fall: „die Person ist so lebendig, so kreativ, sie ist so interessant....usw.“) Verstärkt sich die Hypothese, dann verfolgt man vorsichtig diese Spur weiter:

- Der Klient wird gefragt, ob er Theorie hören möchte. Falls er zustimmt, wird die Theorie von Seelenprojektion erläutert, nicht auf den Klienten direkt bezogen, sondern eher allgemein.
- An seiner Reaktion vernimmt der Therapeut, ob es im Klienten eine Resonanz gibt. Wenn der Klient keinerlei Reaktion zeigt oder äussert, dann verwirft der Therapeut seine Hypothese. Dann liegt er entweder falsch oder es ist noch nicht an der Zeit.
- Wenn der Klient sich angesprochen fühlt, holt der Therapeut sich die Zustimmung um daran zu arbeiten.
- Bei Zustimmung wird ein Objekt oder ein Rollenspieler in die Rolle dieser „besonderen Person“ gewählt. (Vielleicht gibt es auch schon einen Platzhalter dafür.
- Der Klient wählt nun ein kleines Objekt, (z.B. Kieselstein/Papierschnitzel) als Symbol für den ausgelagerten Seelenanteil des Klienten aus. Der Therapeut legt diesen auf das Objekt oder den Rollenspieler in der Rolle der „besonderen Person“.
- Der Therapeut exploriert mit dem Klienten zusammen die Ursachen und Beweggründe für die Fremdplatzierung dieses Seelenteils. (z.B. Zwanghaftigkeit, Rigidität von Normen etc. im Elternhaus).
- Nun werden „ideale Eltern“ zuerst in der Vorstellung konstruiert, welche die Voraussetzungen mitgebracht hätten, dass der gewünschte Seelenanteil gut aufgehoben gewesen wäre und sich hätte entfalten können. (Umkehrungen)
- Können sie genommen werden, können Rollenspieler in die Rolle von „idealen Eltern“ gewählt werden.
- Werden sie nicht angenommen, muss zuerst die Bereitschaft durch Filme erarbeitet werden.
- Wenn das Antidot mit den „idealen Eltern“ eingeführt und stimmig ist, kann der Klient gefragt werden ob der „ausgelagerte Seelenanteil“ zurückgeholt werden darf und wo der Eingang dafür ist. (Nabel, Brust, Bauch, Herzgegend...)
- Kleines Objekt, das in der Rolles des Seelenanteils ist zurückholen (Klient in Begleitung der idealen Eltern)
- Ideale Eltern halten ihre Hände beschützend, segnend und bewahrend darüber und sprechen angemessene und aus der Geschichte passende mit dem Klienten abgesprochene Antidot-Sätze.
- Beim Entrollen zuerst das kleine Objekt entfernen mit dem Hinweis, dass es nur das symbolische Objekt ist und nicht der Seelenanteil selbst.
- Verankern, Zeit geben für die Integration

D2 Seeleninjektion

Die Seeleninjektion ist das Umgekehrte von der Seelenprojektion. Bei der Seeleninjektion haben wir es mit dem Empfänger einer Art Projektion zu tun. Wir haben gesehen, dass die Energie der Seele auf dem Weg zur Entfaltung bis zu ihrem Tod aktiv ist. So kann man sich gut vorstellen, dass eigene Kinder sich als Projektionsfläche für unbefriedigte Bedürfnisse anbieten. Die Kinderseele kann in einem frühen Stadium der Abhängigkeit für die zum grossen Teil unbewussten Zwecke von Versorgungspersonen missbraucht werden. Eltern suchen für ihre eigenen unbefriedigten Seelenanteile, wie Bedürfnisse, Vorstellungen, Lebenswünsche und Erwartungen, einen Gastgeber, bei dem diese noch unentwickelten Teile verwirklicht werden können. Da es ein nahezu unbewusster Auftrag ist und der Empfänger des Auftrags nicht gefragt wird, hat es einen bedrohenden und gewaltsamen Charakter, wobei der Pilot geschwächt und beeinträchtigt wird. Der Säugling/das Kleinkind ist in der frühen Phase abhängig von seinen Versorgern und auf Empfänglichkeit eingestellt. Das „Aufgedrückte“, „Injizierte“ kann deshalb überhaupt Eingang finden und zu einem Bestandteil der Identität werden. Die Seeleninjektion kann auch als spezielle Form des emotionalen Missbrauchs gesehen werden. Da in dieser vorsprachlichen Entwicklungsphase das Meiste über den Körper empfangen und ausgedrückt wird, wird es verständlich, dass die Symptome auch körperlich empfunden werden. Wie bei jedem Missbrauch sind die Sinneskanäle besonders anfällig. Ein nicht Autonomie fördernder Erziehungsstil kann eine Seeleninjektion noch zusätzlich begünstigen. Auch ein Stigma körperlicher Züchtigung kann zu einem Teil der eigenen Identität werden.

D2.1 Woran erkennt man Seeleninjektion?

- Klienten berichten, dass sich etwas in ihnen fremd anfühlt, als nicht ihr Eigenes, wie ein Fremdkörper, als hätte Jemand Anderer eine bestimmte Wahl getroffen. (z.B. Beruf, oder wie fremde Wahrnehmungen und/oder Eigenschaften).
- Klienten fühlen sich gezwungen, die unerfüllten Wünsche des Anderen zu leben.
- Sie können sich gegen dieses „Fremde“ schlecht abgrenzen, haben Schuldgefühle, obwohl sie sich sonst gut abgrenzen können.
- Klient kann sich ausgenutzt, ferngesteuert fühlen, oder
- Ambivalente Gefühle von Liebe und Wut/Aggression einer nahen Bezugsperson gegenüber haben. Die Ambivalenz kann im Zusammenhang mit dem Aspekt des Missbrauchs sein.
- Ein Klient kann auch Schwierigkeiten haben, Zärtlichkeit von einer nahen Bezugsperson anzunehmen oder auszudrücken. Vielleicht hat er Schamgefühle. Dies kann mit der Verletzung der Ich-Grenze zusammenhängen und mit den Polaritäten „Abgabe-Aufnahme“, die aus dem Gleichgewicht geraten sind.

D2.2 Therapeutische Arbeitsschritte

Hat ein Therapeut das Gefühl, es könnte sich um Seeleninjektion handeln, kann er

1. Allgemeine Theorie erklären und wie man damit umgehen könnte und dabei schauen, ob der Klient damit etwas anfangen kann.
2. Bei einer positiven Resonanz des Klienten, wird ein Objekt (Kissen, Quader...) in die Rolle des „Injektors“ gewählt.

3. Benennen und zuordnen des sich fremdgefühlten Aspekts: den Teil xy deiner realen Mutter ist in dir.
4. Explorieren und ideale Eltern bereitstellen.
5. Die Grösse, Konsistenz und Beschaffenheit des gefühlten Fremdkörpers erkunden. Operation vorbesprechen.
6. Kleines Objekt als Symbol wählen (Kieselstein, etc.).
7. Wenn die Sehnsucht nach der therapeutischen Massnahme da ist und die Hoffnung klein ist, dass es helfen könnte, braucht es vielleicht einen Film vorerst.
8. Film machen für den „Injektor“ mit einer idealen Person, dass dieser seinen Seelenanteil hätte selber entwickeln/ausleben können. Je nach dem auch Film 2. Ordnung.
9. Durchführung der Operation wie vorbesprochen. Den Fremdkörper von der besprochenen Stelle herausziehen, ablösen, (dies muss gut mit dem Klienten vorbesprochen werden) und kann danach dem stellvertretenden Objekt, das in der Rolle des „Injektors“ ist, zurückgegeben werden. Haben Filme stattgefunden, ist es ratsam, das Symbol des Fremdkörpers der versorgten Person im Film zu geben.
10. Bezeugen der Emotionen
11. Die idealen Eltern für den Klienten in Aktion bringen. Genug Zeit für das Antidot und dessen Integration haben.

D3 Das Versteckte Selbst

Mit dem Selbst, das sich im Körper versteckt beschreibt Pessoa die unterdrückte Qualität des Selbst, die aus verschiedenen Gründen nicht ausgedrückt werden konnte, da kein passender Interaktionspartner zur Verfügung stand. Dabei zieht sich die Energie der Seele im Körper zurück und versteckt sich dort. Sie geht wieder zurück in ihren Ursprungszustand als Seelen- (Potenzial), da sie sich nicht entfalten kann und bleibt als unentwickelte, unbewusste Seelenmasse verborgen, die unter Umständen als ab reaktiven Zustand im Körper ist oder in Form unbewusster Körpersignale nach aussen gelangt. Wie wir bei der Seelenprojektion und der Seeleninjektion gesehen haben, kann sich ein Teil durch den genetischen Drang der Entfaltung andere Wege suchen. Manchmal aber bleiben Teile auch einfach als Potenzial im Körper zurück. Wenn die Seele keine Passform erfahren hat oder wenn eine zu frühe Rollenübernahme stattgefunden hat, entstehen ungebundene Kräfte von Aggression und Sexualität. Die Kontrolle über diese Kräfte ist geschwächt, da sie in ihrer unbegrenzten, ungebundenen Form gefährlich und bedrohlich sind. Pessoa hat die systemischen Abwehrmechanismen beschrieben, die dafür sorgen, dass Dinge nicht ausser Kontrolle geraten. Es ist nun gar nicht einfach, das versteckte Selbst von den Auswirkungen der systemischen Abwehr, das heisst von Depressivität, Dissoziation, Retroflexion etc. zu unterscheiden. Jene regeln jeglichen Ausdruck von Energie herunter, richten ihn gegen sich selbst oder schalten die Verbindung zum Selbst ab. Auch Schuldgefühle können ungebundene Energien unterdrücken. Es braucht eine subtile Zusammenarbeit mit dem Klienten, die den gemeinsamen Weg erhellen und aufklären hilft. Theorie erklären, die höchstmögliche Autonomie wahren und die einzelnen Schritte vorbesprechen und keinen vollziehen ohne Zustimmung des Klienten hilft für ein wirksames und sauberes therapeutisches Arbeiten.

Mit dieser Form der Seelenanteile umzugehen, verlangt viel Erfahrung, Feingefühl und therapeutische Erfahrung. Es ist nicht nur schwierig, mit ihr umzugehen, sondern sie überhaupt erst zu entdecken, da mit weitgehend unbewusstem Material gearbeitet wird und

es nur indirekte Hinweise gibt. Dennoch werden hier ein paar mögliche feine Anzeichen aufgelistet.

D3.1 Woran erkennt man ein verstecktes Selbst?

- Tiefe Sehnsucht nach einer Persönlichkeits-Eigenschaft oder Entfaltung allgemein.
- Selbstabwertung und/oder Depressivität.
- Es gibt keinen Hinweis auf Seelenprojektion
- Auf unbewusste feine Körpersignale achten und die Energie behutsam explorieren.
- Angst, sich zu zeigen
- Das feine Gespür nach unentwickeltem, brachem Seelenmaterial.

D3.2 Therapeutische Arbeitsschritte

An dieser Stelle möchte ich nicht in erster Linie therapeutische Arbeitsschritte aufzählen wie bei den vorherigen Seelenentwicklungsformen. Es soll lediglich darauf hingewiesen werden, dass es für den Therapeuten hilfreich sein kann, die Möglichkeit im Auge zu behalten, dass sich unentwickelte Anlagen im Körper verstecken können. Der Beobachtung des Körpers auf seine feinen Impulse hin und das Explorieren derselben, wenn der Klient die Bereitschaft dafür hat, kann wegweisend im Umgang mit noch unentwickeltem Seelenmaterial sein. Vielleicht ist es auch sinnvoll an einer Stelle Theorie darüber zu erklären und dabei schauen, wie der Klient darauf reagiert.

D4 Bank der Hoffnung oder des Vertrauens

Als letzte Form, wie die Seele den Umständen entsprechend ihre Entwicklung gestaltet, wird die „Bank der Hoffnung“ oder die „Bank des Vertrauens“ erwähnt. Bei Pesso kommen beide Ausdrücke austauschbar vor. Wenn die frisch geborene Seele auf keine befriedigenden Interaktionen trifft und wenn ihr Platz beeinträchtigt wurde, die Nahrungsaufnahme mit Stress verbunden oder unangemessen stattgefunden hat, die Unterstützung, der Schutz und die Grenzen ungenügend waren oder ganz fehlten, kann sich die Seele Ersatzobjekte für Eltern suchen. Gleich verhält es sich auch wenn es im Leben eine Stimme gegeben hat wie „du bist nicht erwünscht“ oder ähnlich, dann verlassen Menschen innerlich diese Erde und ihre Seelen suchen sich einen anderen Ort, um genährt und umsorgt zu werden. Andere Orte können sein: die Natur, Bäume, Philosophie, Phantasien, geometrische Formen, alles, was die Seele findet. Die Liste kann unbegrenzt erweitert werden...Die Seele sucht die Interaktion durch diese Orte, z.B. auf dem Klo kann ich immer ganz mich selber sein, da fühle ich mich wohl. Da steht das Klo für ideale Eltern, die dagewesen wären und sich über die Präsenz und die Einzigartigkeit des Kindes gefreut hätten. Manchmal werden Bäume umarmt und spenden Trost und Sicherheit etc. Durch diese Orte werden Erfahrungen gemacht, die Menschen mit ihren Eltern von Anfang an hätten machen sollen. Es wird versucht, ungedeckte Grundbedürfnisse zu befriedigen.

D4.1 Woran erkennt man, dass die Seele sich eine andere Nährquelle aussucht?

- Durch den Bericht des Klienten, wenn von Dingen und Personen gesprochen wird und er dabei lebendiger wird.
- Wenn Klienten von Orten erzählen, die ihnen sehr wichtig, fast heilig sind.
- Wenn man als Therapeut merkt, dass das Bedürfnis, das durch das Ersatzobjekt gestillt wird, ein Grundbedürfnis ist und die Befriedigung weder einen (passenden) Partner noch in der angemessenen Zeit geschieht.

D4.2 Therapeutische Arbeitsschritte

- Der spezielle Ort, die Sache oder Person (auch Partner sind dafür sehr geeignet) erhält einen Platzhalter
- Zum Test kann es helfen, dass dieser Platzhalter redet und das zusagt, was der Klient damit verbindet. Damit wird dem Klienten noch klarer für was das Ersatzobjekt steht. Reagiert er positiv darauf, dann
- Kann man etwas Theorie erklären z.B. dass das was der Klient sich an diesem Ort bekommt, eigentlich von idealen Eltern hätte bekommen sollen. z.B. Privatsphäre auf dem Klo etc.
- Der Platzhalter Klo erhält ein Prinzip von „idealen Eltern“ zur Veranschaulichung und späterer Möglichkeit, dies zu idealen Eltern zurück zu bewegen.
- Installieren von „idealen Eltern“.
- Zu gegebener Zeit Prinzip von Ersatzobjekt zurückbringen zu den „idealen Eltern“

E Zusammenfassung

Die beschriebenen Fehlleitungen in der Entwicklung des Selbst wie die „Seelenprojektion“, die „Seeleninjektion“, das „Versteckte Selbst“ und die „Banken“ sind Arbeitshypothesen für die therapeutische Arbeit. Dabei möchte ich auf zwei Dinge hinweisen, die für das Verständnis und die therapeutische Arbeit relevant sind: das eine ist, dass jede dieser Arbeitshypothesen einen speziellen Fokus hat und das Andere ist das Stadium, in dem die Fehlleitung stattfindet.

Zur besseren Unterscheidung der verschiedenen Formen hilft die Klärung des **Fokus**.

Bei der **Seelenprojektion** ist das Augenmerk auf der **Einzigartigkeit**, von Persönlichkeitsmerkmalen. Für deren Entwicklung gab es zu wenig Wertschätzung und Unterstützung und aus diesem Grund wurden diese Qualitäten fremdplatziert.

Bei der **Seeleninjektion** ist der Fokus auf dem Teil der **fremden Identität**, die tiefer sitzt als dass sie durch den Willen oder die Vernunft verändert werden könnte.

Beim **versteckten Selbst** ist es die **untergetauchte Energie** in ihre Ursprungsform, der den Mut vergangen ist, sich zu entfalten.

Bei der **Bank der Hoffnung** oder des Vertrauens ist es die Suche nach der **Befriedigung von Grundbedürfnissen**, die im Damals von idealen Eltern hätten befriedigt werden sollen.

Für den therapeutischen Umgang mit den Fehlleitungen ist das **Stadium**, in dem sie stattgefunden haben, massgebend für deren Bearbeitung. Je früher ihre Entstehung umso mehr arbeitet der Therapeut mit „unbewusstem Material“, das heisst auf Annahmen basierend und auch dem Klienten zum Teil wenig bis kaum zugänglich. Aus meiner Sicht sind die Arbeit mit der „Seelenprojektion“ und der „Bank der Hoffnung“ dem bewussteren Teil und die „Seeleninjektion“ und das „versteckte Selbst“ dem unbewussteren Teil zuzuordnen. Das heisst auch, dass es häufiger vorkommt, dass Therapeuten mit „Seelenprojektion“ und „Bank von Hoffnung“ arbeiten als mit den Anderen. Was zur Folge hat, dass hierfür weniger Erfahrungen gemacht werden können und es weniger Möglichkeiten gibt, Kompetenzen anzueignen. Gleichzeitig setzt die Arbeit im unbewussteren Bereich eine höhere Anforderung voraus.

Dieser Artikel hat nicht nur das Ziel, die Stadien der Selbstwerdung zu beleuchten und Begriffe zu klären, sondern die umfassende (bewusste und unbewusstere) Seelenarbeit bewusster in den Fokus zu nehmen, Mut zu machen, auch den subtileren Körperimpulsen Aufmerksamkeit zu schenken und für deren Exploration mehr Zeit zu nehmen. Es ist die Zuversicht des Therapeuten, welche die Hoffnung auf Veränderung im Klienten unterstützt, damit er noch mehr werden kann, wer er wirklich ist. Wie gut ist es zu wissen, dass der Therapeut die Arbeit nicht alleine bewerkstelligen muss, sondern mit dem Klienten und seinem Piloten zusammen dies tun kann; denn wir haben ja gelernt, dass der Pilot auch die seelisch unbewussteren Monitore zu spüren und zu beobachten vermag.

F Literatur

Löffler, S. in Psychotherapie Jahrgang 18.2013, Band 18-2, S. 144-152. Die Entwicklung des Selbst. Reintegration und Stärkung von Selbstanteilen in der Pessso-Therapie.

Pesso, A. (1999). Where is what I call „I“? Keynote lecture for the European Association for Body Psychotherapy (EABP) Conference Travemunde, Germany

Pesso, A., Perquin, L., (2008) Bühnen des Bewusstseins

Pesso, A. (1999) Dramaturgie des Unbewussten

Pesso, A., Boyden D. (1994) Einführung in Pessso Boyden System Psychomotor, Slides

Schrenker, L. (2008) Pessso-Therapie: Das Wissen zur Heilung liegt in uns

Pesso, A. unzählige Mitschriften aus Workshops (USA, Deutschland)