

---

## Pessotherapie – Grundlagen und Methode

### 1. Herkunft und Entwicklung der Methode

Albert Pesso, Jahrgang 1929 war Tänzer, später Tanzausbilder und Choreograph in New York. Bei der Tanzausbildung, die er zusammen mit seiner Frau Diane Boyden-Pesso leitete, waren sie beeindruckt von der Beobachtung, dass manche Tänzer bestimmte Gefühlsausdrücke nicht tanzen konnten. Erst wenn ein anderer Tänzer die entsprechende Körper-Antwort tanzte, war ihnen der zuvor nicht ausführbare Körperausdruck möglich. Manche brachen in Tränen aus und schienen durch die Antwort einer anderen Person auf ihren Ausdruck eine tiefe Befriedigung zu erfahren.- Es schien, als habe der Körper ein angeborenes Wissen um die richtige Antwort auf seine Bewegung. Hieraus entstand der Gedanke, dass das Nicht-Ausführen-Können bestimmter Bewegungen etwas mit unterdrückten Emotionen zu tun hat und dass diese befreit werden können durch körperliche Interaktion.

Nach einem Psychologiestudium von Al Pesso erprobten Al und Diane Pesso diesen Ansatz am McLean Hospital in Boston an psychiatrischen Patienten in Zusammenarbeit mit Psychiatern und Psychoanalytikern. Sie lehrten die Patienten, mit ihrem Körper wieder in Kontakt zu kommen und ihn als Informationsquelle für ihre Gefühle und unterdrückten Bedürfnisse zu nutzen. Sie lehrten andere Patienten, eine korrespondierende „Rolle“ genau so darzustellen, wie es der inneren Vorstellung des Patienten entsprach.

Diese passgenaue Interaktion nannten sie nun „Akkomodieren“.

Seit 1961 entwickelten Al und Diane Pesso Praxis und Theorie dieser Körpertherapieform fortdauernd weiter

### 2. Pessotherapie als Körpertherapie - Wahrnehmung und Gedächtnis

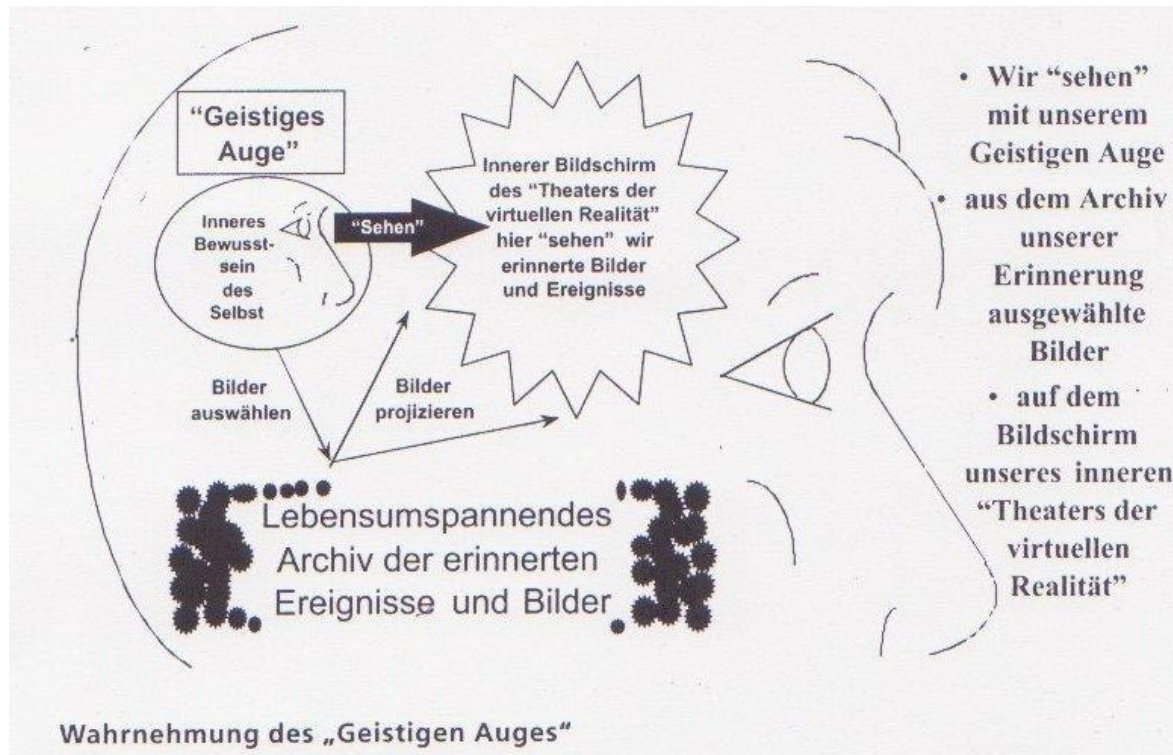
Pessotherapie ist ihrem Ursprung nach eine Körpertherapie.

Sie ist eine Einzeltherapie in der Gruppe.

Zentraler Gedanke der Pessotherapie ist, dass unsere Wahrnehmung gesteuert ist durch unser Gedächtnis.

## Wahrnehmung und Gedächtnis

Wir nehmen die Wirklichkeit nie wahr, wie sie ist. Wir nehmen wahr mit unserem „minds eye“ (Pesso) , unserem „geistigen Auge“, und zwar das, was auf unserem „inneren Bildschirm“ erscheint: und dies ist gespeist durch das, was unser Gedächtnis an früheren Erfahrungen dazu bereithält.



Dieser Zusammenhang zwischen Wahrnehmung und Gedächtnis wird durch die Hirnforschung bestätigt: „Wie sich mit bildgebenden Verfahren zeigen lässt,...dienen dieselben Hirnareale sowohl der Speicherung eines Gedächtnisinhaltes als auch zur Verarbeitung sensorischer Informationen. Wahrnehmung und Gedächtnis sind also in der neuronalen Architektur eng miteinander verbunden. Wir speichern, was wir wahrnehmen, und wir nehmen wahr, was wir speichern. Zudem projizieren wir bei jeder Wahrnehmung Erwartungen und Hypothesen, die auf früheren Erfahrungen basieren, auf die Außenwelt“ (Joachim Fuster, Im Netzwerk der Erinnerung, 2002). Während wir aufwachsen, lehren uns die Erfahrungen, die wir in unserem Körper bei der Begegnung mit dem „Rest der Welt“, unserer Umwelt, machen, wie wir in dieser Welt zurechtkommen können. „Diese körperbezogenen Erfahrungen sind die Quelle unseres expliziten und impliziten Gedächtnisses und gleichzeitig eine Chronik davon, wie wir bislang in dieser Welt gelebt haben. - Sie sind die Basis unserer Gedanken und Überzeugungen, wie in dieser Welt zu leben ist.“ (Al Pesso, 2001).

Nun sprechen wir zwar von *dem* Gedächtnis, unser Gedächtnis ist aber kein einheitliches Organ. Zu unterscheiden sind:

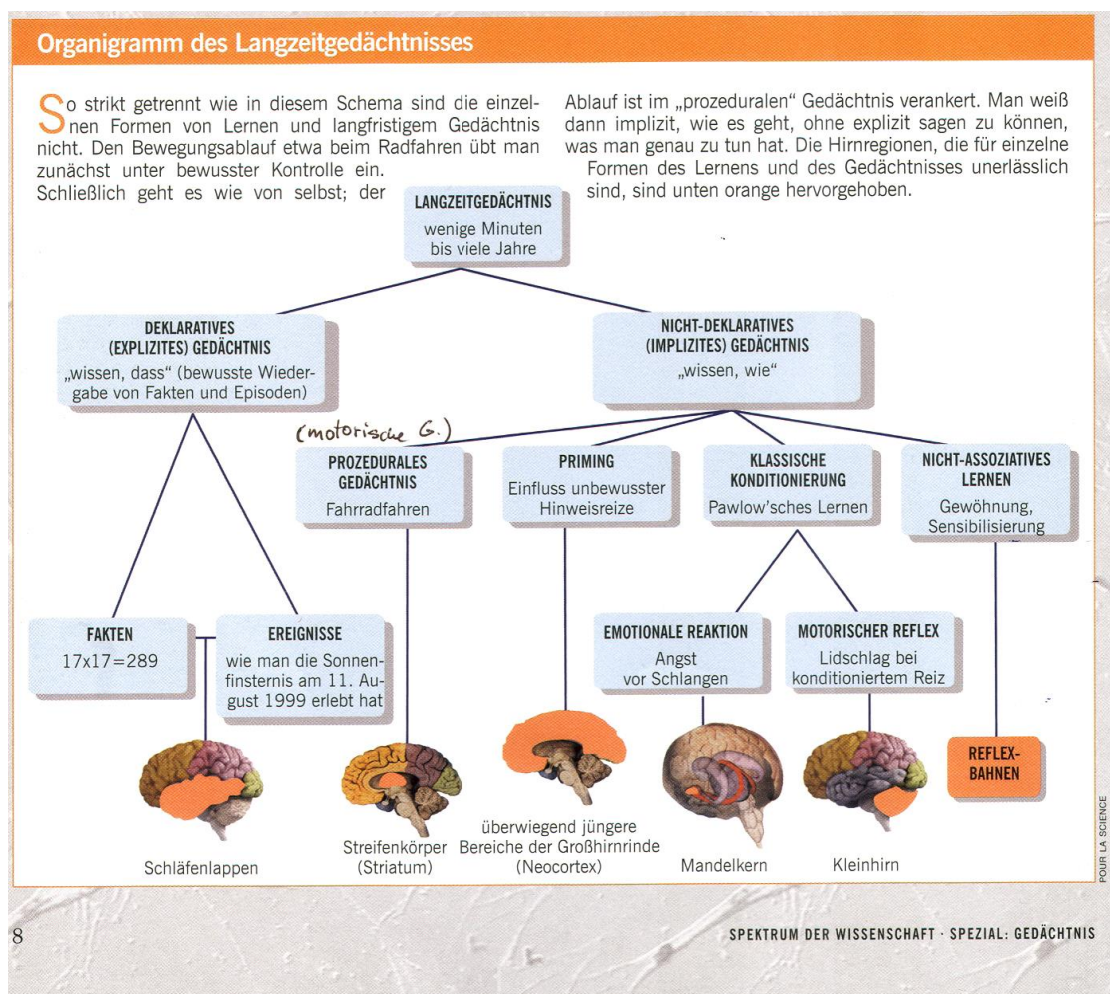
### Explizites Gedächtnis

- Wissen von Fakten
- bewusst abrufbare Erinnerungen an emotional und als bedeutsam erlebte Ereignisse
- Bedeutsame, als „Meilensteine“ erlebte Momente
- gefährliche Situationen
- Episoden, die großes Vergnügen bereiten
- Erkenntnisse darüber, wie die Welt ist

### Implizites Gedächtnis

- unbewusst (automatisch) abrufbares Gedächtnis von Bewegungs-/Verhaltensmustern, *Radfahren, Skilaufen, Öffnen einer Türe*
- unbewusste emotionale Erinnerungen,
- *aufbewahrt in Körperzuständen, Bewegungsimpulsen etc.*

Dazu folgendes Schema ( aus Spektrum der Wissenschaft, Spezial: „Gedächtnis“ 2002):



„Heute ist klar, dass viele verschiedene Formen von nicht deklarativem (impliziten) Gedächtnis existieren. Dazu zählen beispielsweise das motorische (prozedurale) und das emotionale Gedächtnis sowie die Speicher für Gewohnheiten und Fertigkeiten. Diese Archive enthalten unsere Vorlieben, Neigungen, Ängste, motorische Fertigkeiten und unsere typischen Reaktionsmuster – mithin einen Teil unserer Persönlichkeit, der uns zwar bewusst sein kann, den wir aber über unser Bewusstsein kaum steuern können.“(Annette Bolz, 2002) Und, so ist zu ergänzen, den wir auch mit unserem Bewusstsein alleine nicht öffnen können. Im impliziten Gedächtnis liegen die hauptsächlich verhaltenssteuernden, emotionalen Mechanismen und sie sind unserem direkten, bewussten Zugriff nicht verfügbar.

### **Der Zugriff auf das implizite Gedächtnis durch Körpertherapie**

Der Zugriff zu diesen, das Verhalten steuernden emotionalen Mechanismen und den dahinter stehenden, kondensierten Erinnerungen gelingt durch die psychotherapeutische Körperarbeit, wie sie die Pessotherapie bereithält.

Fangen wir bei der Wahrnehmung an: Eine Person nimmt eine Situation wahr. Diese Wahrnehmung erfolgt nicht nur mit dem äußeren Auge sondern auch mit dem „geistigen Auge“. Das implizite Gedächtnis wird aktiviert und stellt die Verhaltensmuster bereit. Mit dieser Aktivierung erfolgen, wenn es sich um emotional bedeutsame Dinge handelt, Körperreaktionen mit affektiver Aufladung. Das kann sein: etwa ein Kribbeln in der Hand, ein Druck in der Brust, eine Spannung im Nacken, Minibewegungen, Bewegungsimpulse, Veränderung in der Körperhaltung usw. Diese affektiven Aufladungen sind Vorstufen von körperlichem Ausdruck. Das dem zugrunde liegende Gefühl ist oft unbewusst und bleibt, wenn es nicht erfolgreich zum Ausdruck gebracht werden kann, im Körper gebunden – „Non-Interacted parts go underground“.

Diese emotional aufgeladenen Zustände, die Pesso als „Energie“ bezeichnet, werden in der Therapie in befriedigender Interaktion mit Rollenspielern zum Ausdruck gebracht und dadurch dem Bewusstsein und der damit verbundenen Bedeutung zugänglich. Pesso hat dies auf die Formel gebracht:

Energie – Aktion – Interaktion – Bedeutung

Konkretisiert für die Pesso-Struktur - so nennt Pesso die Therapiearbeit - bedeutet das: Der Protagonist berichtet von Änderungen im Körperempfinden, es kommt zum Beispiel eine Spannung in den Nacken, ein Zittern in die Hände, ein Kloß in den Hals (Energie). Wie kann das in „Aktion“ umgesetzt werden, welche Bewegung, welcher Laut kommt aus dieser bereitgestellten Energie (Aktion)? Dies wird mit Interaktionsfiguren - Rollenspielern ausprobiert (Interaktion) und daraus, über die richtige Interaktion (Akkommodation) wird schließlich deutlich, was diese Körperreaktion „will“, was sie bedeutet (Bedeutung).

Durch die Interaktion mit einem anderen, d.h. die Akkommodation durch einen Rollenspieler, wird die Bedeutung des Körperimpulses erkennbar. Was bedeutet zum Beispiel die „Energie“

einer Spannung im Rücken? Dass ich unterstützt oder gehalten, geschützt oder von einem anderen angefeuert werden möchte? Die Bedeutung eines Körperimpulses erhellt sich also erst in der Interaktion, der passgenauen Akkomodation. Die Akkomodation dient somit zum einen der „Diagnostik“ – worum geht es, was ist die Bedeutung, was das „Thema“? – und zum anderen kann sie, in der Therapie oft in mehreren Schritten, ein Vorbote des „Antidote“, der neuen, heilenden Erfahrung sein.

Die Interaktionen, die ein Leben lang nicht stattgefunden haben und schmerzlich vermisst wurden, werden jetzt erfahren als eine körperliche, tief befriedigende Antwort, gegeben von Rollenspielern in der Rolle von „Idealen Eltern“.

Diese passgenaue „Antwort“, die aufgrund des „genetischen Gedächtnisses“ („evolutionären Gedächtnisses“) als schon immer ersehnt jetzt erfahren wird, ist eine emotional wie körperlich tief befriedigende Erfahrung. Aus dieser neuen Erfahrung wird ein „neues Gedächtnis“ gebildet, das eine neue Welterfahrung und ein neues Erlebens- und Verhalten steuerndes implizites Gedächtnis bereitstellt, sodass neues Erleben und neue Interaktionen im realen Leben des „Hier und Jetzt“ möglich werden.

### **Evolutionäres (genetisches) Gedächtnis und die Erfüllung der Grundbedürfnisse**

Aber woher wissen wir – im Körpergedächtnis gespeichert - was wir brauchen? Woher wissen wir, dass wir eine Schulter zum Anlehnen gebraucht hätten? Wir sind doch im Leben - früh selbstständig geworden - bislang auch ohne Unterstützung von außen klargekommen!

Neben dem autobiografischem Gedächtnis gibt es – nach Pessoa – ein evolutionäres (genetisches) Gedächtnis, das sich im Laufe der Jahrmillionen währenden Evolution geformt hat, das uns in unseren Genen mitgegeben und uns allen gemeinsam ist. Wir kommen auf die Welt mit einem Wissen darüber, was wir von unseren Eltern und unserer Umwelt brauchen, um uns optimal entwickeln zu können.

Pessoa nennt als evolutionäre Vorgabe **5 Grundbedürfnisse**, die im Laufe der kindlichen Entwicklung zur „richtigen“ Zeit von der „richtigen“ Person erfüllt sein müssen, um eine optimale Entwicklung zu ermöglichen. Es sind dies - in ihrer (zeitlichen) Reihenfolge: Platz, Nahrung, Unterstützung, Schutz und Grenzen.

Diese Grundbedürfnisse müssen zunächst real, körperlich und später, im übertragenen Sinne, symbolisch, metaphorisch von den Eltern erfüllt worden sein „und schließlich können“ – so Pessoa – „sie autonom von uns selbst befriedigt werden. Meine Grundannahme ist, daß wir nicht wirklich autonom werden können, wenn wir nicht zuvor durch die Stadien einer guten Abhängigkeit gegangen sind“ (Pessoa, 2008, S. 8)

Wie man sich die körperlich-reale und die symbolisch-metaphorische Befriedigung der einzelnen Grundbedürfnisse vorstellen kann und welche Störungen bei deren Fehlen resultieren können, sei im Folgenden kurz dargestellt:



**Platz:** Zunächst muss das Kind einen sicheren, liebevollen Platz körperlich-real im Uterus und in den Armen der Mutter, später symbolisch im Herzen der Eltern haben, denn erst dann kann es sich selbst einen Platz geben, in dieser Welt „zu Hause“ sein und sich mit seinem Mitmenschen vertrauensvoll verbunden fühlen. Anders Kinder, die im Mutterleib keinen sicheren Platz erleben durften, sei es weil sie nicht gewünscht, sei es weil die Mutter durch Krieg oder Gewalt selbst bedroht war. Dies lässt dem Fötus die Welt nicht sicher erscheinen. Kinder mit einem solchen Schicksal entwickeln das Gefühl, dass diese Welt ein bedrohlicher Ort ist, auf dem sie unerwünscht sind. Sie werden ewige Wanderer auf der Suche nach Heimat, fühlen sich nirgends wirklich „zu Hause“, weder in ihrem Körper noch bei anderen oder auf dieser Welt.

Reale sowie symbolische, emotional und geistige **Nahrung** ist ebenso unerlässlich wie konkrete, körperliche **Unterstützung** im Gehalten- und Getragenwerden und symbolische Unterstützung durch die Eltern, die die Kinder bei der Verwirklichung ihrer Pläne und Vorhaben unterstützen, so dass diese sich im späteren Leben bei der Verfolgung und Verwirklichung von Aufgaben selbst planvoll unterstützen können und nicht vorzeitig aufgeben und Vorhaben abbrechen.

Jede Glücke stellt sich bei Bedrohung real, körperlich vor ihre Rücken um sie vor Angreifern zu schützen, und so ist der reale, körperliche **Schutz** ein Abschirmen vor drohenden Gefahren, ein reales, körperliches „Dazwischen“. Symbolischer Schutz heißt, dass die Eltern sich für die Rechte ihrer Kinder einsetzen, sie verbal verteidigen. Zu wenig geschützte Kinder werden übermäßig verwundbar, haben keine „inneren Schutzbarrieren“ im Körper verankert, alles dringt „zu tief“ ein.

**Grenzen:** Das Kind kommt mit einer ungeheuren Kraft auf diese Welt, die durch liebevolle Grenzen limitiert werden muss. Limitierung ist nicht Unterdrückung, sondern gibt einen Rahmen für diese Kräfte, so dass sie realistisch einschätzbar werden und dem Individuum zur Verfügung stehen, wenn es diese braucht. Fehlt dieser Rahmen, so erscheinen diese Kräfte unkontrollierbar und „unendlich“. Ein solcher Mensch fühlt sich entweder omnipotent, seine Kräfte maßlos überschätzend oder völlig kraftlos, da er in Form einer inneren Gegenreaktion seine Kraft unterdrückt.

Diese Grundbedürfnisse nun, zur richtigen Zeit von der richtigen Person erfüllt, führen uns zu Autonomie, der Fähigkeit, uns diese Bedürfnisse später im Leben unabhängig von anderen zu erfüllen. Wir können uns unseren Platz auf dieser Erde nehmen und fühlen uns willkommen; wir können uns selbst in angemessener Weise sowohl mit körperlicher als auch emotionaler und geistiger Nahrung versorgen; wir können uns bei der Durchführung unserer Pläne Unterstützung geben, sodass wir durchhalten und unsere Ziele erreichen; wir können uns selber schützen, sind weniger verletzbar durch andere und wir haben unsere Kraft in angemessener Weise zur Verfügung. So - optimal mit befriedigenden Erinnerungen ausgestattet - haben wir die Möglichkeit in unserem Leben Freude, Befriedigung, Sinnerfüllung und Verbundenheit zu erleben.

Die wenigsten von uns jedoch hatten während ihres Heranwachsens solche optimalen Bedingungen. Wir haben stattdessen gelernt, „irgendwie“ mit dem Leben zurechtzukommen, haben „Muster“ entwickelt, mit denen wir durchkommen, die wir aber nicht als befriedigend erleben, zumal wir die Gegenwart durch die Brille der Erinnerung an vergangene Frustration als leidvoll erleben. Autobiografisches und evolutionäres Gedächtnis verflechten sich hier, gehen ineinander und bedingen sich. Wir spüren in der Gegenwart schmerzlich das damals gefehlt Habende durch die Erinnerung an das „Damals“, das wir in der Gegenwart wahrzunehmen meinen. So graben sich das Leid und die Frustration weiter ein ohne Erlösung und die negativen Erwartungen erfüllen sich immer wieder in einer sich ewig wiederholenden Schleife.

### **3. Therapieziel**

Ziel der Pessotherapie ist weder „Aufarbeiten“ noch Veränderung einzelner Verhaltensweisen zur bessern Anpassung, noch Katharsis oder Trauerarbeit sondern: „Zu werden, wer wir wirklich sind“, so der Titel eines bedeutenden Aufsatzes von Pesso. Wird die Gegenwart getrübt durch Erinnerungen an nicht befriedigende Kindheitserlebnisse und deren Schmerzen, dann, „.....so war die Schlussfolgerung, zu der meine Frau und ich vor langer Zeit gelangt sind, müssen wir synthetische Erinnerungen konstruieren und dafür eine Bühne schaffen – eine Art Zeitmaschine – auf der man in der Zeit zurückgehen und noch einmal diese kindlichen Bedürfnisse spüren kann, die die ganze Zeit irgendwo lauern und sich andauernd im Hier und Jetzt Ausdruck verschaffen. Aber anstatt zu versuchen, sie in der Gegenwart zu befriedigen, könnten wir dafür sorgen, dass sie im Rollenspiel von denjenigen Figuren befriedigt würden, die in der jeweiligen Entwicklungsstufe in der angemessenen Verwandtschaftsbeziehung zum Klienten gestanden hätten. In einem Fall, wo ein Mangel an Erfahrung von Platz war, könnte man dieses fehlende Gefühl für seinen Platz nun erleben und das nicht mit einer beliebigen Person, sondern mit einer „Idealen Mutter“, wie wir sie nennen. Das ist also unsere Antwort: die Konstruktion einer neuen, synthetischen Erinnerung. Wenn wir davon ausgehen, dass die Erinnerungen unser gegenwärtiges Bewusstsein bestimmen und steuern und wenn die alte (reale) Erinnerung alles ist, was wir haben, dann finden wir Wege, ihr neue Erinnerungen zur Seite zu stellen.“ (Pesso 2008, S.52)

Bei der Pessotherapie geht es mithin nicht darum, die realen Erinnerungen auszumerzen oder zu überschreiben, sondern die synthetischen Erinnerungen, die unseren genetisch geprägten Erwartungen besser entsprechen, an deren Seite zu stellen. Unsere Lebensgeschichte ist unsere Biographie, und die sollte nicht ausgelöscht werden.

### **4. Die therapeutische Arbeit.**

#### **Aufbau und Ablauf einer Struktur,**

Pesso nennt die therapeutische Arbeit eine „Struktur“. Eine Struktur dauert 50 Minuten. Es ist eine Einzeltherapie in der Gruppe, wobei die anderen Gruppenmitglieder als Rollenspieler und Akkomodationsfiguren eingesetzt werden können. Man kann Pessotherapie auch in der Einzeltherapie anwenden. Da in diesem Fall keine Rollenspieler zur körperlichen Interaktion

zur Verfügung stehen, braucht es einzelne Modifikationen (siehe dazu meinen Aufsatz: Pessotherapie Einzeltherapie).

Der erste therapeutische Schritt in einer Struktur ist das „**Mikrotracking**“. Der Klient schildert sein Problem und der Therapeut folgt allen sichtbaren Äußerungen, indem er sie genau benennt. Es gibt die Kunstfigur des „Zeugen“, der die Gefühle „sieht“. Eine Klientin schildert z.B., dass Nachbarskindern vor ihrem Fenster in störender Weise Ball spielen. Das sei so schlimm, dass sie am liebsten ausziehen möchte“. Sie scheint verzweifelt. Der Therapeut sieht dies und sagt: Wenn wir hier einen Zeugen hätten, der die Gefühle sieht, dieser Zeuge könnte sehen, wie verzweifelt du dich fühlst, wenn du daran denkst, wie die Kinder vor deinem Fenster Ball spielen und du am liebsten ausziehen möchtest“. War die Wahrnehmung des Therapeuten richtig, „erkennt“ die Klientin das im Körper - im limbischen System - neuronal aktivierte, ihr bis dahin noch nicht zu Bewusstsein gekommene Gefühl; sie bejaht und zeigt vielleicht eine gewisse Erleichterung oder Dankbarkeit über das Erkennen und Benennen ihrer Gefühle durch den Zeugen. Sie sagt: „Ja, aber das muss man doch aushalten können“. Der Therapeut nimmt dies nicht als Tatsache, sondern - der inneren Welt der Klientin folgend - erkennt er dies als Gedanken der Klientin, benennt dies als „Innere Stimme“ und sagt: „da ist eine innere Stimme die sagt: „das musst du doch aushalten können“. Der Therapeut mag hier vielleicht vorschlagen, dass die Klientin eine Person in die Rolle dieser „fordernden Stimme“ wählt, sodass sie ihre eigenen inneren Sätze von außen hört. Das, was auf dem inneren Bildschirm der Klientin erscheint, wird auf einer äußeren Bühne inszeniert. Die Klientin wählt einen Rollenspieler in die Rolle dieser „fordernden Stimme“ und weist ihm einen Platz an. Der Rollenspieler sagt nun in genau dem Tonfall den die Klientin zuvor verwendet hatte: „Das musst du doch aushalten können“. Der Therapeut beobachtet wieder die Reaktion, vielleicht zeigt sich ein Gefühl im Gesicht der Klientin, vielleicht kommt ein Körperimpuls, vielleicht taucht eine Erinnerung auf. Schritt für Schritt folgt der Therapeut den sich immer weiter öffnenden neuronalen Netzwerken des Klienten, so dass der Klient in das „Zentrum seiner inneren Wahrheit“ kommt. Pessotherapie nennt dies die „**true scene**“, das Muster, die Architektur der Seele. Ist diese innere Wahrheit bewusst, tauchen aus dem Gedächtnis **alte Szenen** auf, Pessotherapie nennt dies die „**historical scene**“. Im Beispiel: die Brüder, die sie gequält haben, die Mutter, die nicht eingegriffen hat. Auch dies wird mit Rollenspielern inszeniert und die Reaktionen des Klienten auf diese Szene durch Zeugenbotschaften bewusst gemacht. Die begleitenden Körperreaktionen werden beantwortet durch die Interaktion mit akkomodierenden Personen und werden so in ihrer Aussage und Bedeutung verstanden.

Wenn auf diese Weise über Gefühl und Körperreaktion deutlich ist, was in der Kindheit gefehlt hat, wird, gemeinsam mit dem Klienten die „**Antidote**“ **Szene**, die **heilende Szene** gesucht. Es werden „ideale Eltern“ erfunden, vielleicht eine „ideale Mutter“, die die Kinder nie alleine im Kinderzimmer gelassen hätte oder eine „ideale Mutter“, die vielleicht sofort gekommen wäre und die Klientin vor den Brüdern geschützt hätte. Eine ideale Mutter stellt sich vielleicht schützend vor die Klientin, sodass der Körper der Klientin durch den Körper der idealen Mutter geschützt ist, indem sie die Sicht der Klientin auf die „Geschwister“ völlig versperrt und sagt: „Wenn ich damals als deine Ideale Mutter da gewesen wäre, ich hätte nicht



zugelassen, dass deine Geschwister dich quälen. Ich hätte dich geschützt“ und vielleicht sagt sie zusätzlich noch in barschem Befehlston zu den „Brüdern“ gewandt: „Hört sofort auf!“ Solche Interventionen, in denen im Interesse der Klientin der Angreifende begrenzt wird durch eine „schützende Person“, werden von den so Beschützten oft als sehr lustvoll erlebt. Und wenn dann die begrenzte Person auch noch negativ akkomodiert, d.h. kleine Schmerzenslaute ausstößt, kann die Genugtuung perfekt sein. Aber: Was genau richtig ist, wie genau der Antidote aussehen muss, das weiß nur der Klient selbst. Dies wird in Ziselierarbeit mit dem Klienten erarbeitet und durch Rollenspieler dargestellt. Die Klientin spürt, gefühlsmäßig wie mit ihrem Körper, wenn die heilende Szene genau stimmt. Es kommt zu einer nach außen hin sichtbaren, tiefen Erleichterung und Entspannung im Körper. Der Therapeut fordert nun die Klientin auf, dem Kind in ihr einen Gedächtniseindruck zu bilden von dieser Szene, so als ob sie sie als Kind erlebt hätte. Anschließend werden die Rollenspieler aus ihren Rollen entlassen. Es folgt eine „Sharingrunde“, in der die anderen Gruppenteilnehmer die Gelegenheit bekommen mitzuteilen, was diese Struktur in ihnen ausgelöst hat.

## **5. Veränderungen durch Pessotherapie**

Die therapeutischen Veränderungen sind leise, nicht laut oder spektakulär und, wie eine Klientin mir kürzlich 4 Monate nach Beendigung der Therapie mitteilte: „Vieles“ (der Veränderungen) „zeigt sich erst jetzt richtig in meinem Alltag. Ich bin auf dem Weg zu mir, ich bin mir näher gekommen“. Das Leben gelingt leichter, wenn wir mehr das „geworden sind“, was wir „wirklich sind“. Es birgt mehr Zufriedenheit, Freude, Sinnerfüllung und Verbundenheit. Ich zitiere aus einer Karte, die mir neulich eine ehemalige Klientin geschickt hat, in der sie über die Strukturen schrieb, die: “jetzt und in der Zukunft Früchte tragen werden. Ich glaube es jedenfalls, weil mir kommt mein Leben gerade einfacher und schöner vor.“

Kann man es treffender oder schöner formulieren?

## Literaturhinweise

**Bolz, Annette**, „Wozu man ein unbewußtes Gedächtnis braucht“, in: Spektrum der Wissenschaft SPEZIAL, Gedächtnis, 2002

**Deneke, Friedrich-Wilhelm**, „Psychische Struktur und Gehirn“, Schattauer 1999

**Fuster, Joaquin**, „Im Netzwerk der Erinnerung“, in: Spektrum der Wissenschaft SPEZIAL, Gedächtnis, 2002

**Jaffart, Robert**, „Das facettenreiche Gedächtnis“, in : Spektrum der Wissenschaft SPEZIAL, Gedächtnis, 2002

**Pesso, Albert**, „Erinnerung und Bewußtsein. Was sich vor dem geistigen Auge und im „geistigen Körper“ abspielt“. In: Pesso Bulletin Nr.5, Oktober 2001

**Pesso, Albert**, „Erinnerung und Bewußtsein. Was sich vor dem geistigen Auge und im „geistigen Körper“ abspielt“ (gleicher Titel wie 2001, Inhalte deutlich verändert). In: Pesso Bulletin Nr.9, Oktober 2003

**Pesso, Albert**, „Werden, wer wir wirklich sind“, in: Pesso Bulletin Nr.10, Frühjahr 2004

**Pesso, Albert**, „Das Heilungskonzept in der Pesso-Psychotherapie“, in: Pesso Bulletin Nr.10, Frühjahr 2004

**Pesso, Albert** und **Perquin, Lowijs**, „Die Bühnen des Bewußtseins , Oder: Werden, wer wir wirklich sind“, CIP Medien 2008

**Schacter, Daniel**, „Wir sind Erinnerung. Gedächtnis und Persönlichkeit“, Rowohlt 2001

**Solms, Mark** und **Turnbull, Olive**, „Das Gehirn und die innere Welt. Neurowissenschaft und Psychoanalyse“, Walter 2002