

Grundlagen der Leibbasierten Pesso-Boyden-Psychotherapie körperlich – szenisch - symbolisch

Mit der Integration des Leib-Begriffs entwickelt sich die Pesso-Boyden-Psychotherapie zu einer ganzheitlichen Methode in Theorie, Theorie der Praxis und Praxis. Standen vorher die praktischen Elemente relativ isoliert da, so erhält dieser Ansatz nun sowohl Fundament als auch Überbau.

Albert Pesso und Diane Boyden-Pesso haben über viele Jahrzehnte auf dem Hintergrund von Modern Dance eine körperbasierte Psychotherapiemethode entwickelt. Die Stärke dieses Therapieansatzes liegt eindeutig in der ausgefeilten praktischen Vorgehensweise, die viele Menschen fasziniert, die damit in Berührung kommen. Nach dem Tod der beiden Gründer im Jahr 2016 befindet sich die Pesso-Boyden-Psychotherapie in einer Phase der Veränderung und theoretischen „Begründung“, denn beide haben ihrer Methode kein wissenschafts- und erkenntnistheoretisches Fundament gegeben. Zwar ist offenkundig, dass Pesso und Boyden sich mit der Psychoanalyse beschäftigt haben, dass Bruchstücke der Kognitiven Verhaltenstherapie enthalten sind, es Verbindungen zum systemischen Ansatz gibt und das Denkmodell der Mentalisierung berücksichtigt wurde. Ein Fundament und Überbau fehlen jedoch, die Theorie, Theorie der Praxis und Praxis zusammenhalten.

Methoden, bei denen die praktischen Elemente dominieren, sind in der Psychotherapie-Landschaft sehr beliebt, sie wirken aber willkürlich und sind abhängig vom „Meister“, von der „Meisterin“, die sagen, was dazu gehört und was nicht. In den vergangenen Jahren (nach dem Tod der beiden Begründer) wurde damit begonnen, dem Pesso-Boyden-Ansatz ein weltanschauliches, wissenschafts- und erkenntnistheoretisches Zuhause zu geben.

Die Pesso-Boyden-Psychotherapie ist für ihre präzise Vorgehensweise bekannt, die die Lernenden sich nicht so ohne weiteres aneignen können. Deswegen gehen wir in unseren Blockveranstaltungen langsam vor und bieten neben ausführlichen Erklärungen auch ausreichende Übungsanteile an. Am meisten lernen wir durch das Selbertun, in dem auch „Fehler“ erlaubt sind. Die Lernenden bringen oftmals schon ein fertiges Vorgehensmodell mit, das nicht erschüttert werden darf, bei ausreichender Motivation jedoch ausgeweitet werden kann. Das Menschenbild, das wir in der Pesso-Boyden-Psychotherapie zugrunde legen, übertragen wir auch im Umgang mit Lernenden: Wir warten die innere Verarbeitung und Bereitschaft zur Vergrößerung des Repertoires ab.