

Peter Schellenbaum

Psychoenergetische Therapie

Peter Schellenbaum wurde am 30. April 1939 geboren, studierte zunächst katholische Theologie und übte den Priesterberuf eine Zeitlang aus. Im Verlauf seiner späteren beruflichen Entwicklung gab er das Priesteramt gänzlich auf.

Er absolvierte eine Ausbildung zum Psychoanalytiker am C.G. Jung Institut in Zürich. Nach Jahren als dortiger Studienleiter gründete er 1992 in Tessin sein Institut für die von ihm entwickelte Psychoenergetik.

Aus einem Interview in „Psychologie heute“, Sept. '93:

(PS = Peter Schellenbaum, PH = Psychologie heute)

PH: Worin unterscheidet sich ihr Therapieansatz von anderen körpertherapeutischen Verfahren?

PS: Zunächst einmal: Psychoenergetik ist nicht nur ein körperorientiertes Verfahren, sondern bezieht alle menschlichen Ausdrucksformen mit ein. Außerdem: Inhaltlich gesehen gibt es gar nichts Neues in meiner Arbeit. Ich bin jungianischer Psychoanalytiker, habe mich mit Bioenergetik befaßt, mit Biodynamik, mit Primärtherapie, mit Psychodrama, auch mit Meditation, mit Tai Chi und vielem anderen mehr. Das alles ist in meine Arbeit mit eingeflossen. Aber eines unterscheidet nun meine Methode von all diesen Methoden: Ich

PS: Ich bezeichne mich als Regieassistent. Die Regie führt der Klient im Zustand spürbewußter Zentrierung, und ich assistiere, indem ich ihn auf gewisse Dinge aufmerksam mache, die bei ihm geschehen und die er nicht bemerkt. Dann trete ich wieder zurück, und lasse die Sache laufen. Wenn ich merke, daß bei ihm ein neues Energiesignal auftaucht, mache ich ihn darauf aufmerksam, allerdings nicht von einem Beobachterposten aus, sondern in spürender Resonanz. ... Seit ich auf diese Weise arbeite, haben sich meine Therapien sehr verkürzt.... . Psychoenergetik ist dennoch keine Kurztherapie. Ich will nicht sehr schnell einen Effekt, eine Verhaltensänderung erzielen, sondern es ist ein organischer Reifungsprozeß des Klienten selber. Wie lange dieser Prozeß dauert, ist natürlich individuell unterschiedlich.

Literaturempfehlung:

Peter Schellenbaum:

„Nimm Deine Couch und geh! Heilung mit Spontanritualen“

Verlag: dtv, München



Weitere Bücher von Peter Schellenbaum:

- „Die Wunde der Ungeliebten“
- „Abschied von der Selbstzerstörung“
- „Das Nein in der Liebe“
- „Gottesbilder“
- „Tanz der Freundschaft“
- „Homosexualität im Mann“

Die Psychoenergetik nach Peter Schellenbaum hat folgende methodische Schritte:

1. Der Klient berichtet möglichst mit Gestik oder gar körperlicher Darstellung von seinen seelischen Bedrängnissen.
2. Der Therapeut achtet dabei auf ein dem Klienten meist unbewußtes, aber deutlich energiegeladenes Signal auf der Ebene der Sprache oder des Körpers.
3. Der Therapeut läßt den Klienten dieses Signal bewußt aufgreifen, tiefer erleben, also mit noch mehr Energie fühlen.
4. Dabei tritt eine Trance ein, die der Ursprungsebene des Signals im Unterbewußtsein entspricht und die auch der Therapeut aufgrund seines Korrespondenzverhaltens miterlebt.
5. Die Trance ermöglicht dem Unterbewußten des Klienten, bestärkt durch das Korrespondenzverhalten des Therapeuten, Gefühle als Körperbewegungen in freier Form zu entwickeln und darzustellen. Diese dargestellten Gefühle nennt Schellenbaum spontane Rituale.
6. Aufgrund seiner Erfahrungen geht Schellenbaum davon aus, daß die Ebene des Unterbewußten, aus der die Spontanrituale stammen, diejenigen freifließenden Lebenskräfte bereitstellt, die der Klient nutzen kann, um nicht den, durch seine Bedrängnis festgelegten Energiebahnen folgen zu müssen.
7. Der Klient lebt also fortan in der Alternative zwischen Bedrängnis und Freiheit. Er muß das Ritual wiederholen, um Freiheit zu erleben.
8. Soweit psychische Freiheit eintritt und genutzt wird, fließen auch die Energien auf der Körperebene frei oder wenigstens freier. Dadurch geschieht Heilung.
9. Psychoenergetik ist also auch eine Therapie der Anleitung zur Selbstheilung.