

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 58 (2001)
Heft: 1: Kristalle : der Glanz der Natur

Artikel: Durch den Körper sie Seele spüren
Autor: Schellenbaum, Peter
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-557439>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 23.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Durch den Körper die Seele spüren

In einer Zeit, in der die Analysemüdigkeit und der Unmut über jahrelange Abhängigkeiten von einem Therapeuten immer stärker zunimmt, plädiert der Schweizer Dr. Peter Schellenbaum für eine Verlebendigung der Psychoanalyse, was bedeutet: Über die verbalen Äusserungen werden auch spontane Bewegungen und Handlungen als Heilungsrituale therapeutisch genutzt, denn jede Emotion, auch wenn sie verdrängt wird, hat einen körperlichen Ausdruck. Peter Schellenbaum verbindet in der von ihm entwickelten Psychoenergetik die Tiefenpsychologie Jungs und Freuds mit körperbezogenen Therapieformen.

GN: Wie unterscheidet sich Ihre Psychoenergetik von anderen Therapieformen?

Dr. P. Schellenbaum: In knappen Worten ausgedrückt ist die Psychoenergetik die Verbindung von Tiefenpsychologie und körpertherapeutischen Verfahren. Bei einer therapeutischen Arbeit dieser Art wird nicht nur die Sprache, sondern auch der Körper miteinbezogen.

GN: Wie kamen Sie selbst zur Psychoenergetik?

Dr. P. Schellenbaum: Ich bin ja ursprünglich Psychoanalytiker Jung'scher Prägung und habe analytisch mit unbewussten Bildern, Fehlleistungen, Träumen und Krankheitssymptomen gearbeitet. Dann wurde ich vor 15 Jahren selber sehr schwer krank und habe bei dieser Gelegenheit gemerkt, dass die Arbeit mit dem Körper fehlt. Ich habe mich in der Folge mit Bioenergetik, Biodynamik, aber auch mit Primärtherapie, Psychodrama und vielem anderen befasst. Ich wollte allerdings nicht ausschliesslich mit dem Körper arbeiten wie das in ausgesprochenen Körpertherapien der Fall ist. Ich wollte mit dem Leib arbeiten. Unter Leib verstehe ich wie Graf Dürckheim den durchseelten Organismus, Seele und Körper in einem. Ich wollte al-

«Es ist oft nicht ganz einfach, die Menschen auf die Art Körper- sprache, die ich meine, hinzuführen.»

so mit dem Leib in der gleichen Weise arbeiten wie ich bis dahin mit Assoziationen, mit unbewussten Einfällen gearbeitet hatte. Ich fing also an, auch auf die körperlichen Äusserungen des Klienten zu achten: die unbewussten Gebärden, die Veränderungen beim Atemmuster, im Glanz der Augen, in der Körperhaltung. Ich nenne das Energiesignale.

GN: Was genau verstehen Sie darunter?

Dr. P. Schellenbaum: Der Körper drückt manchmal etwas aus, was Worte allein nicht aussagen. Ich verstehe den Körper als das leiblich Unbewusste. Ich mache ein Beispiel: Ein Mann spricht darüber, dass er seine Frau hasst und die allergrössten Schwierigkeiten hat, und gleichzeitig drückt er genau das Gegenteil mit seinem Körper aus: er öffnet z. B. seine Hände und seine Arme oder lehnt sich entspannt zurück. Ein Energiesignal ist ein Zeichen dafür, dass sich in diesem Moment in einer bestimmten Ausdrucksform am meisten Energie verdichtet. Die Stimme wird vielleicht auf einmal ausdrucks voller, die Körperhaltung ändert sich, vielleicht taucht ein körperlicher Schmerz auf. Eine spontane Gebärde entsteht. All dies ist zunächst unbewusst. Ich versuche ihm dann zu vermitteln, was er tut, und zwar auf eine Weise, dass das einsetzt, was ich Spür bewusstsein nenne.

GN: Was unterscheidet Spürbewusstsein vom allgemeinen Bewusstsein?

Dr. P. Schellenbaum: Spürbewusstsein ist etwas anderes als das beobachtende, reflexive Bewusstsein, das immer einer gewissen Distanz bedarf, um die Dinge von aussen her anzuschauen. Im Gegensatz dazu ist das Spürbewusstsein im Leib selber drin. Es ist leib- und sinnenbezogene Wahrnehmung, sowohl der eigenen Person als auch des Du und des sozialen Umfelds. Die Kunst dieser Art von Therapie besteht darin, nach und nach umzuschalten vom bloss reflexiven Bewusstsein zum leiblichen Spürbewusstsein. Und daran arbei-

te ich seit fünfzehn Jahren, um dies immer mehr zu verfeinern und zu vervollständigen.

GN: Wie findet ein Heilungsprozess beim Klienten dann statt?

Dr. P. Schellenbaum: Oft gehen Leute zum Psychotherapeuten, wie sie zum Zahnarzt gehen: «Hier ist ein Loch. Bitte stopfe es!» Sie betrachten ihre Störung als Konstruktionsfehler oder Betriebsunfall, mit dem sie nichts zu tun haben. Auf die Idee, das «Loch» könnte aus eigenen «Materialien», mit eigenem lebendigem Gewebe durch Wachstum gefüllt werden, kommen sie nicht. Wie beim Zahnarzt möchten sie, dass es möglichst wenig weh tut, und sie während der Behandlung zum Fenster hinausgucken und an andere Dinge denken können, während der Therapeut den undankbaren Job für sie

erledigt. Aber eben diese sich von der eigenen Störung distanzierende Grundhaltung verunmöglicht Heilung. Wenn es dagegen jemand gelingt, wirklich spürend in einer unbewussten Äusserung des Leibes zu sein, dann kommt ein heilender Prozess in Gang. Es kann sogar auch sein, dass in einer Sitzung oder in einer Gruppentherapie wirklich ganze Prozesse stattfinden, die ich Spontanrituale nenne, und die Schlüsselerfahrungen für einen Menschen sind. Zum Beispiel: Ein Mann, der sich in einer schweren Krise mit seiner Frau befindet, der gerade dabei ist, sich von ihr zu trennen, schimpft in einer Therapiestunde über seine Frau, dass man nicht mit ihr reden könne. Eines Tages kommt er nun in die Stunde und sagt, er habe geträumt, er würde sich vor seiner Frau verbeugen. Sein erster Kommentar war, jetzt mache ich im Traum sogar dasselbe wie am Tag: ich ducke mich vor meiner Frau, ich behaupte mich nicht vor ihr und das regt mich auf. Während er so erzählte, machte er dasselbe wie im Traum: er verbeugte er sich ganz langsam. Ich habe ihn auf das leibliche Energiesignal, die Verbeugung, aufmerksam gemacht und gefragt, ob er nicht einmal ganz einfach in dieser Verbeugung sein und bleiben

will. Das tat er dann auch und blieb vielleicht zehn Minuten schweigend da drin. Die Tränen fingen an zu fliessen und nach einiger Zeit fing er langsam an zu sprechen und hatte ein völlig neues Verhältnis zu seiner Frau gefunden. In der Verneigung hatte er plötzlich gemerkt und teilte das auch mit, wie wertvoll seine Frau auch war, dass sie auch Gefühlsqualitäten

hatte, die ihm bisher weitgehend gefehlt hatten. Diese Schlüsselerfahrung wies dann schliesslich in eine ganz neue Richtung, in die all unsere bisherigen Gespräche nicht geführt hatten. Er kam an sein Unbewusstes heran dank dieser leiblichen Gebärde des Verbeugens.

GN: Welches ist dabei Ihre Rolle als Therapeut?

Dr. P. Schellenbaum: Ich bin nicht einfach Gesprächspartner,

nicht nur einfach der, der zuhört und entgegennimmt, was in Worten und Bildern auf ihn zukommt. Ich bin wirklich Begleiter in einem existentiellen Prozess. Ich bezeichne mich gerne als Regieassistenten und den Klienten als Regisseur. Das Selbst des Klienten ist eigentlich die Instanz, die den Prozess von Schritt zu Schritt weiterführt. Ich assistiere, indem ich ihn auf gewisse Dinge aufmerksam mache. Meine Aufgabe ist es, dem Klienten unbewusste leibliche Signale mitzuteilen, damit er sie überhaupt bemerken kann. Ein zweiter Punkt ist der, dass ich jemanden einlade, nun auch bewusst und spürend langsam in dem, was sich zuvor von allein ereignet hat, drin zu bleiben und sich dem hinzugeben, was nun geschehen wird. Ein weiterer Punkt ist, dass ich durch meine Art der Mitteilung und der Einladung auch dazu auffordere, etwas zu verstärken, was nur in kleinen Ansätzen da war.

GN: Damit haben sicher viele Menschen Schwierigkeiten. Unsere «moderne» Zeit erfordert ja eher Urteilsvermögen und sprachliche Gewandtheit.

Dr. P. Schellenbaum: Ja, die meisten Menschen sind eher in der Lage, sich rational, sprachlich auszudrücken. Es ist oft nicht ganz

einfach, die Menschen auf die Art von «Körpersprache», die ich meine, hinzuführen. Das Kontrollbedürfnis ist natürlich gerade in unserer Zeit besonders stark. Und das Sich-Hingeben an das, was sich einfach von alleine ergibt, an das Geheimnis des eigenen Lebens, also Hingabe auch an das eigene Schöpferische, fällt den meisten Menschen zunächst einmal sehr schwer. Es ist die Hauptaufgabe eines solchermassen arbeitenden Therapeuten nach und nach in das ganz Wunderbare und Tiefe dieser Art des Zuganges zu sich selbst hinzuführen. Das setzt natürlich voraus, dass der Therapeut auch den Weg selber gegangen ist.

GN: Wie bewerten Sie den Unterschied zwischen Einzel- und Gruppenarbeit?

Dr. P. Schellenbaum: Der eigentliche Ort von Spontanritualen ist eher die Gruppe. Die Gruppe ist ein therapeutisches Instrument, was von unendlicher Wichtigkeit ist. Jedes Gruppenmitglied verkörpert eine Facette des Wesens von jedem anderen. Eine Gruppe ist auch gleichermaßen wie ein Energiering, der vieles stützt und ermöglicht und anspornt, was in jemand drinnen ist. Alle seelischen Störungen sind in einem gestörten sozialen Beziehungsnetz entstanden. Auch aus diesem Grund ist Gruppenarbeit so wertvoll. Jedes Gruppenmitglied erlebt in jedem anderen sowohl eine alte heillose Beziehungsfalle als auch eine neue Chance, mit Menschen in heilende Verbindung zu treten. Beide Faktoren – den regressiven und den progressiven – lernen Menschen, die den Schritt in die Gruppe gewagt haben, kennen. Viele, die therapeutische Unterstützung suchen, scheuen sich allerdings vor einer Gruppentherapie. Sie meinen, diese sei zu wenig individuell. Dabei vergessen sie meist, dass ihre Probleme in Kollektiven entstanden sind, und folglich ein neues Kollektiv zu ihrer Lösung sehr hilfreich sein kann. Das heisst aber nicht, dass nicht auch in Einzeltherapie psychoenergetisch oder leit-psychotherapeutisch, wie ich heute eher sage, gearbeitet werden kann. Es ist aber dort nicht möglich, in jeder Sitzung eine tiefe Schlüsselerfahrung

zu machen. Das wäre eine totale Inflation. Dort spielen Gespräche eine viel grössere Rolle.

GN: Wie sieht eine Therapie-Sitzung bei Ihnen aus? Arbeiten Sie mit der «Couch»?

Dr. P. Schellenbaum: In der Einzeltherapie sitzt man sich nicht ständig gegenüber. Es gibt die Möglichkeit, solche Prozesse liegend oder sitzend auf dem Boden zu erleben oder man kann sich tatsächlich auf eine Couch legen. Es sind auch Kissen da, in die jemand, wenn starke Aggressionen aufkommen und er das Bedürfnis hat zu schlagen, schlagen kann. Man kann im Raum herumgehen. Es ist alles möglich. Ausserdem ist für mich als Therapeut wichtig, dass ich mich nicht scheue, den Klienten zu berühren. Spürbewusstsein wird durch Berührung sehr gefördert. Sicher ist es wichtig, sich von innen heraus selber zu spüren. Aber das Sich-selber-Spüren ist oft sehr schwierig. Die Berührung soll die Spürfähigkeit erhöhen. Wenn ich mit einer Gruppe arbeite, sitzen wir auf Kissen auf dem Boden. Ich arbeite dann vor allem mit einer Person in der Mitte, beziehe aber ständig auch die ganze Gruppe in die Arbeit mit ein, z.B. indem ich sie eine bestimmte Gebärde spürbewusst wiederholen lasse. Dadurch beleben sie die entsprechende Emotion in sich selbst und tragen zu deren Verstärkung in der Hauptfigur bei.

Oder ich frage die Gruppe nach Resonanz zu dem, was sie gerade mit der Person erleben, die in der Mitte ist. Eine wichtige Funktion des Therapeuten ist überhaupt seine Resonanzfähigkeit.

GN: Was bedeutet für Sie in diesem Zusammenhang Resonanz?

Dr. P. Schellenbaum: Es ist wichtig, dass ich leiblich spürend mit meinem Gegenüber anwesend bin. Ich folge dem natürlichen Energiegefälle, der emotionalen Entwicklungskurve, dem schöpferischen Prozess des Klienten. Als Begleiter lasse ich dessen noch unbewusste Emotionen in mir ausschwingen und indem ich mir dieses Mitschwingens spürend bewusst werde, trage ich auch ohne Worte zur Bewusstwerdung, Verstärkung und Befreiung

«Zum Spürbewusstsein gehören zwei Komponenten, die körperliche und die seelische.»

im Klienten bei. Es ist keineswegs gleichgültig, auf welche Weise der Therapeut mit seinem Klienten da ist, es ist wichtig, dass er in spürender Resonanz da ist. Das ist vielleicht sogar mit das Wichtigste an seinem Dasein und das, was den Prozess im Klienten am meisten fördert.

GN: Sie arbeiten auch viel mit körperlich kranken Menschen. Was ist das Besondere an dieser Art von Arbeit?

Dr. P. Schellenbaum: Gerade bei körperlich Kranken ist es besonders wichtig, mit dem Leib zu arbeiten, spürend im Leib zu sein. Die Gefahr ist ja sehr gross, dass sie einfach die Krankheit weg haben möchten. Das ist ja auch verständlich. Aber es ist wichtig, dieses kranke Organ nicht von sich abzuspalten und völlig spürunbewusst zu machen. Das würde meines Erachtens die Krankheit eher fördern. Wenn zum Beispiel ein Herzkranker auf seine Krankheit so reagiert, dass er alles, was mit dem Herzen zu tun hat, überhaupt nicht spüren will. Oder wenn er die Auswirkungen der Erkrankung überspielt und aus einer heimlichen Angst heraus genau das macht, was ihm schädlich ist, sich also massiv überfordert, dann schadet er sich dadurch. Er muss einen Zugang zu seinem kranken Herzen finden. Aber auch bei Krebserkrankungen habe ich oft den Eindruck, dass es sehr wichtig ist, sich mit dem Organ zu versöhnen, was konkret heisst: wirklich spüren, im kranken Organ auch sein. Und dann geschehen manchmal wunderbare Dinge. Es gibt z.B. Menschen, die spüren, wie sich warme, pulsierende Wellen von dem kranken Organ in den ganzen Körper ausbreiten. Das ist auf rätselhafte Weise ein ganz beglückendes Erlebnis. Durch diese Erfahrung wird es auch leichter, warme und lebendige Beziehungen zu anderen Menschen aufzunehmen, denn es ist ja oft so, dass kranke Menschen sich von anderen isolieren. Auch das ist sehr schädlich. Natürlich darf man nicht körperliche Gesundung mit Heilung gleichsetzen. Aber es ist schon so, dass wenn ein Mensch auf diese Weise seelisch heil wird, er bessere Chancen hat, auch leiblich gesund zu werden. Ich habe auch mit kranken Menschen gear-

beitet, die dann gestorben sind, aber versöhnt mit sich.

GN: Kommen die Menschen zu Ihnen, um wieder gesund zu werden?

Dr. P. Schellenbaum: Viele Menschen hoffen schon, dass sich auch körperlich etwas bessert. Aber die meisten kommen einfach deswegen, weil sie verzweifelt sind, weil sie merken, da besteht eine heimliche Entsprechung zwischen Körperlichem und auch Seelischem. Eine Entsprechung allerdings, die man nicht forcieren darf. Es gibt ein Geheimnis, das sich zwischen Körper und Seele abspielt. Man kann nicht einfach sagen, wenn jemand diese oder jene Krankheit hat, dann fehlt es seelisch an dem und dem Punkt. Aber es kommen eben Menschen zu mir, die merken, es besteht eine heimliche Entsprechung, und sie merken, dass sie etwas therapeutisch zu erledigen haben, was bisher vernachlässigt wurde.

• BG

Dr. Peter Schellenbaum



geboren 1939, studierte Theologie und war Studentenpfarrer. Nach der Ausbildung am C. G. Jung-Institut Zürich ist er heute Lehranalytiker, Dozent in Zürich und Mailand, Psychotherapeut und Leiter des von ihm gegründeten Instituts für Leibpsychotherapie in Orselina/Locarno. Vorträge im In- und Ausland. Autor zahlreicher Buchpublikationen. Hier nur einige seiner Titel:

- Abschied von der Selbstzerstörung. Befreiung der Lebensenergie (1987) • Gottesbilder (1989) • Tanz der Freundschaft (1990)
- Nimm deine Couch und geh. Heilung mit Spontanritualen (1992) • Aggression zwischen Liebenden (1994) • Die Spur des verborgenen Kindes (1996) • Träum dich wach. Lebensimpulse aus der Traumwelt (1998)
- Im Einverständnis mit dem Wunderbaren. Was unser Leben trägt (2000)