

1. Bitte stellen Sie Ihr Tätigkeitsbild einmal kurz unseren Lesern vor.

*Ich bin Heilpraktikerin für Psychotherapie und Leib-  
Psychotherapeutin (mit einer 3-jährigen Ausbildung in der  
Schweiz bei Prof. Peter Schellenbaum s.w.u.) und arbeite in  
meiner **Zeit & Raum Praxis** in Oberstdorf mit einem  
ganzheitlichen Ansatz. D.h. der Mensch ist Körper, Geist und  
Seele und dies ist der Leib. Medizinisch erklärbare Symptome,  
behandelbar oder nicht behandelbar werden von mir stets  
beachtet und respektiert und auch was der behandelnde  
Mediziner verschreibt oder rät. Dem Menschen, der zu mir in  
den kleinen Oberstdorfer Ortsteil Kornau findet, versuche ich  
Stärkung und Klärung in gewissen Lebenslagen zu vermitteln,  
**ohne** Ratschläge zu erteilen. Ich sehe mich eher als eine  
Hebamme, die dem Suchenden beisteht, sich langsam selbst zu  
finden. Die Lösung ist immer in einem selber und der Weg,  
wieder zu sich zu finden, kann durch schwierige  
Lebensumstände, Alltag, Stress u.v.m. verloren gegangen sein.  
Hierbei möchte ich **gemeinsam** mit meinen Klienten die Spur  
wieder finden, um erneut in das Einverständnis der  
Lebensumstände -ja des Lebens- zu gelangen. „In jedem  
Anfang liegt ein Zauber inne“, wie Hermann Hesse es so schön  
ausdrückte.*

2. Was hat Sie dazu bewegt, Ihren heutigen Beruf zu ergreifen?

***2003** kam ich mit dem Buch **Erinnerungen, Träume und Gedanken von  
Carl Gustav Jung** in Berührung, welches mich so fesselte, dass ich mich  
durch viele, viele von mir geschriebene Seiten auf Karopapier mit Hilfe  
dieses Buches einer Selbstreflexion unterzog und mich von*

**2006-2008** bei Dr. Sylvester Walch in Oberstdorf einer tiefenpsychologischen Therapie (Transpersonale Psychotherapie) unterzog, weitere Werke von C.G. Jung studierte und daraus viel lernte.

Seit 1984 vermiete ich Ferienwohnungen in Oberstdorf und bald wurde der Wunsch immer klarer, meinen Gästen mehr zu bieten, als komfortable Ferienwohnungen und auch ein Zuhause auf Zeit in einer relativ intakten Natur und ich begann von

**2008-2010** mit der Ausbildung zur psychologischen Beraterin und letztendlich zur staatlich geprüften Heilpraktikerin für Psychotherapie, erwarb darüber hinaus Fortbildungszertifikate für

- Klientenzentrierte Gesprächstherapie nach Carl Rogers

- geprüfte Burnout-Beraterin

- Seminarleiterin für die Progressive Muskelrelaxation nach Jakobson

- Krisenintervention,

besuchte Seminare bei

- Frau Prof. Verena Kast am C.G.Jung-Institut in Küsnacht bei Zürich und

- den Grundkurs für Stationäre Kinderhospizarbeit an der Süddeutschen Kinderhospiz Akademie in Bad Grönenbach

und von **2010 bis 2013** studierte ich am Institut für Leib-Psychotherapie, Orselina/Schweiz bei

**Dr. Peter Schellenbaum** die von ihm entwickelte **Psychoenergetik** und habe dieses faszinierende Studium mit dem Diplom 2013 abgeschlossen.

3. Schwerpunktthemen Ihrer Praxis sind u.a. Burnout und Depressionen. Woran kann ich erkennen, dass ich möglicherweise unter Burnout oder Depression leide und therapeutische Hilfe für mich sinnvoll wäre?

*Wenn Sie merken, dass Sie aus einer Müdigkeit nicht mehr herauskommen, dass Ihre Akkus leer sind, Sie sich für alles tun*

*regelrecht auffrassen müssen, sich eine gewisse Energielosigkeit bemerkbar macht, die sich auch in einer Gefühlsarmut zeigt. D.h. Sie können nicht weinen, sich aber auch nicht mehr richtig freuen. Um dies nur kurz zu umreißen. Chronische Müdigkeit, Alarmsignale, die vom Körper ausgehen, wie Einschlafschwierigkeiten, Durchschlafschwierigkeiten, Kopfweh, Druckgefühl in der Brust, Herzrasen, unerklärlicher Magendruck, Reizdarm, Harndrang, Rückenschmerzen können auf einen Burnout und eine Depression hinweisen. Müssen aber nicht. Deshalb ist eine körperliche Untersuchung beim Arzt wichtig, bevor psychotherapeutische Hilfe gesucht wird. Es können auch Tumorerkrankungen dahinter stecken, ein noch nicht entdeckter Diabetes, beginnende Demenz u.v.m. Erst wenn der Arzt sagt, man kann keine medizinische Krankheit feststellen, dann spricht sich die Seele über den Körper aus.*

#### 4. Wie kann ich eine Depression von einer „vorrübergehenden Verstimmung“ unterscheiden?

*Die Grenzen zwischen Traurigkeit, Melancholie oder einer „vorrübergehenden Verstimmung“ und einer Depression sind NICHT ganz leicht zu ziehen.*

*Hierzu ein paar Kriterien:*

*Bei einer Trauerreaktion z.B. fühlt sich der Trauernde NOCH ENTSCHEIDUNGSFÄHIG, SUCHT KONTAKT, KANN NACH EINER GEWISSEN ZEIT NEUE ZIELE UND EINEN*

*NEUEN SINN IM LEBEN FINDEN, der bereits an einer Depression erkrankte fühlt sich NICHT MEHR ENTSCHEIDUNGSFÄHIG, KANN KEINEN KLAREN GEDANKEN MEHR*

*FASSEN (Gedankenkarussell), ZIEHT SICH ZURÜCK, IST HOFFNUNGSLOS OHNE JEGLICHE PERSPEKTIVE, UND NICHT MEHR FÄHIG, GEFÜHLE ZU ÄUSSERN UND DAMIT*

*AUCH NICHT MEHR ZU WEINEN, wie z.B. der Trauernde. DIE GEFÜHLE SIND WIE EINGEFROREN. „Wie ein Tanker, der auf Grund gefahren ist,“ sagte mal eine an*

*Depression erkrankte Frau.*

*Die männliche Depression äußert sich unter Umständen auch anders: Die Männer sind mehr reizbarer und unleidlich oder wie wir im Allgäu sagen „seer“, treiben plötzlich exzessiv Sport, arbeiten zu viel oder beginnen, mehr Alkohol zu trinken. Die Frau klagt eher, Männer sind mehr impulsiv, anstatt traurig oder verstimmt.*

*Leider darf sich der Mensch heutzutage nicht mehr viel Zeit zum trauern nehmen. Sofort muss er nach einem Schicksalsschlag wieder funktionieren. Gemäß der neuen Sachlage in der 5. Auflage des DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) darf er nur 14 Tage in einem Stimmungstief sein, ansonsten wird gleich eine Depression attestiert. Wir wissen alle, dass man nicht einfach einen Schalter in der Seele umlegen kann, um wieder “funktionieren” zu können. TrauerVERarbeitung ist ein wichtiger Baustein in der psychoenergetisch geführten Therapie.*

## 5. Worin sehen Sie die häufigsten Ursachen für Burnout u. Depression?

*Allgemeiner Stress, chronischer Stress, Druck im Beruf, in der Familie, Druck, den man sich selber macht durch einen gewissen Perfektionismus, der bis zur Zwanghaftigkeit sich steigern kann, immer erreichbar sein, immer ansprechbar wie immer dies auch geartet ist und SUBJEKTIV erlebt wird und erlebt werden darf, kann zum Burnout führen und damit auch zu einer Depression, wenn der Burnout vorher nicht behandelt wird. Stress kann heute sogar in Laborwerten erkannt werden: Chronischer Stress führt zu einer übermäßigen Ausschüttung von Glucocorticoiden ins Blut, dadurch wird das Stresshormon Cortisol im Blut und Urin nachgewiesen. Was dies bewirkt wissen wir aus der Diabetes-Forschung.*

6. Was sind Ihrer Erfahrung nach erfolgreiche ganzheitliche Ansätze, um aus dem Burnout wieder herauszukommen bzw. gar nicht erst hineinzugeraten?

*Ein ganzheitlicher psychotherapeutischer Ansatz ist IMMER die Einbeziehung des Körpers und nicht nur das Gespräch über dieses oder jenes Problem. Eine Analyse der Problematik hat zu gegebener Zeit freilich auch Platz und ich arbeite sehr gerne mit meinen Klienten einen detaillierten Wochenplan aus, indem kleine Pausen mit blitzentspannenden Übungen am Arbeitsplatz festgelegt werden, es werden eventuelle Dissensen zwischen Kollegen, den Chefs und meinen Klienten erörtert. Wir arbeiten hier lösungsorientiert und wenn es angebracht ist, stellen sich die Klienten eine belastende Situation vor oder agieren, spielen sie sogar nach und ich bitte ihn oder sie hier auch wieder ganz genau auf das zu achten, was sich im Körper wie und wo tut, wo sich ein Unbehagen im Leib (Körper/Geist und Seele) zeigt oder vielleicht auch nichts. Eine befriedigende Lösung des tatsächlichen Problems wird es selbstverständlich in kurzer Zeit nicht geben, aber auch im Urlaub können Ansätze sichtbar gemacht werden, die zu einer gewissen Befriedung der Situation führen.*

*Der Körper allerdings ist eine Manifestation der Lebensenergie und darauf achte ich besonders, wenn der/die KlientIN bei mir in der **Zeit & Raum Praxis** sein/ihr Problem schildert. Der Körper reagiert unter Umständen anders als wie der vor mir sitzende, liegende oder gehende und gerade sprechende Klient. Wir nennen das in der Psychoenergetik nach Schellenbaum Energiesignale, die winzig sein können und dem noch spürunbewussten Klienten nicht gewahr.*

*Um gar nicht erst an einem Burnout zu erkranken, muss ich im täglichen Leben, im Alltag meinem Körper und auch meiner Seele bewusst liebevolle Aufmerksamkeit widmen und damit meine ich sicherlich nicht die überhand nehmende narzisstische Selfiemanie. Regelmäßig durchgeführte Entspannungsübungen flauen die Stresshormonausschüttung ab und der Regelkreis normalisiert sich.*

7. Sie bieten Burnoutprävention im Urlaub an. Können Sie uns dieses Angebot genauer vorstellen?

*So wie der Gast Wellness im Urlaub sucht und in Oberstdorf auch auf vielfältige Weise findet, so geht der Trend dahin, im Urlaub etwas für*

*seine körperliche UND seelische Gesundheit zu tun. Die Kurseelsorge der evangelischen und katholischen Kirchen bemüht sich wohl, aber kann natürlich nicht so ganzheitlich individuell mit einem Menschen arbeiten. Was das Angebot beinhaltet habe ich bereits in der o.g. Frage beantwortet. Desweiteren erlernen die Klienten Entspannungsmethoden, wie z.B. die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Elemente aus dem Feldenkrais, besonders, wenn die Rückenmuskulatur zu sehr beansprucht wird, Atemtechniken verbunden mit einem persönlich ausgesuchten Mantra, ein Achtsamkeitstraining, welches riechen, schmecken, hören, sehen und empfinden mit einschließt.*

8. Weshalb halten Sie Burnoutprävention gerade im Urlaub für sinnvoll?

*Es ist ein Anfang, sich im Urlaub wieder mit dem eigenen Körper und auch mit der Natur zu beschäftigen, um aus dem Gedankenkarussell oder wie bereits erwähnt, aus dieser eventuell beginnenden Abspaltung der Gefühle vom Selbst herauszukommen.*

*Im Programm „Stress lass nach“ z.B., welches gemeinsam mit Tourismus Oberstdorf ([www.oberstdorf.de](http://www.oberstdorf.de)) in meiner **Zeit & Raum Praxis** angeboten wird, lernen die*

*Teilnehmer eben dieses Achtsamkeitstraining, um ihre eigene Wahrnehmbarkeit wieder zu spüren, d.h. wie und mit welchem Körpergefühl ist er da. Ich erkläre,*

*was der Unterschied zwischen Gefühl und Empfinden. Kleine „Hausaufgaben“ werden dem Gast mitgegeben, die er unterwegs in der Oberstdorfer Natur umsetzen soll. Das Ziel ist, die erlernten Entspannungstechniken bei belastenden Situationen abrufbar zu machen, auf die Körperreaktion zu achten und vielleicht auch die unbewusst aussendeten Signale des Gegenübers deuten zu können.*

#### 9. Mit welchen weiteren Themen/Problematiken kann ich mich an Sie wenden?

*Beistand und Hilfe bei Trauer, um nicht in der Trauer stecken zu bleiben und damit in eine Depression zu rutschen, wie o. mit der Unterscheidung zwischen Trauer und Depression erwähnt.*

*Ältere Menschen kommen in die Praxis, um aus ihrer Biografie noch etwas aufzuarbeiten.*

*Eine Herzensangelegenheit sind bei mir Paare, junge Paare, die sich wundern, wo ihre Liebe geblieben ist, die doch so wunderbar begann und die sie nun wieder*

*finden möchten. Hier biete ich allgemeine Paarberatung an und ab Ende 2017/18 werde ich eine Zusatzausbildung als Paartherapeutin beendet haben, die ich am Institut für Systemische Therapie u. Beratung in München u.a. bei Prof. Dr. Ulrich Clement absolviert werden habe. Wie bereits gesagt, ist der Druck gerade in den jungen Familien immens. Die Gründe sind bekannt: beide müssen oder wollen arbeiten, der Wochenplan mit Kind und Kegel darf ja nicht durch-*

*einander geraten. Die Eltern müssen funktionieren, die Folgen können krankmachen. Wo bleibt Zeit für die Liebe, wenn die Energie fehlt?*

10. Welche Methoden kommen in Ihrer Praxis zum Einsatz?

*Diese Frage kann ich nicht klar differenziert beantworten. Natürlich gibt es so etwas wie Anwendungsinstrumente in der Psychotherapie. So fließen*

*bei mir Elemente der Klientenzentrierten Gesprächstherapie nach Carl Rogers genauso ein, wie Teile der Gewaltfreien Kommunikation nach Rosenberg, oder die*

*Kommunikationsmethodik nach Friedemann Schultz von Thun, besonders bei Paargesprächen. Aber das ist Handwerk und kann nie und nimmer die Empathie,*

*die ich meinem Klienten entgegenbringe, ersetzen.*

*Einfühlungsvermögen, Resonanz mit meinem vor mir sitzenden (oder liegenden, stehenden gehenden) Klienten sind die wichtigsten Voraussetzungen, die ich als Therapeutin mitbringen kann. Bei mir mit 60 Lebensjahren und 35 Ehejahren spielt sicherlich die eigene Lebenserfahrung auch eine Rolle. Um da nicht in die Gegenübertragungsfalle hineinzutappen, braucht es auch bei mir hohes Spürbewusstsein, Resonanz und einen klaren Kopf. Es tauchen ebenso philosophische Gedanken auf und deshalb ist die Leib-Psychotherapie nach Prof. Schellenbaum auch keine psychotherapeutische Methode an sich.*

11. Können Sie uns die Psychoenergetik und Leib-Psychotherapie nach Schellenbaum noch genauer vorstellen?



*Die Grundlage der Psychoenergetik nach Schellenbaum ist die Analytische Psychologie nach C.G.Jung und die Psychoanalyse nach Freud, also spielt die Tiefenpsychologie auch eine große Rolle.*

*Aber es ist keine Psychotherapiemethode an sich, die versucht etwas wegzuthereapieren, sondern versucht Potentiale und Perspektiven für ein erfüllendes Leben zu erwecken. Die Psychoenergetik geht davon aus, dass psychisches Leid Ausdruck sich widersprechender psychischer Kräfte ist. Die Lebensenergie wird dabei in komplexhafter Weise gebunden (Energiekäfig).*

*Peter Schellenbaum ist besonders bekannt geworden durch seine vielen Bücher, wie*

- Das Nein in der Liebe*
- Die Wunde der Ungeliebten*
- Nimm Deine Couch und geh*
- Abschied von der Selbstzerstörung u.v.a.*

12. Wo sehen Sie die besonderen Stärken dieser Methodik?

*Die Stärke dieser Nicht-Methodik ist, die Verlebendigung des Menschen. Peter Schellenbaum vermittelte uns in der 3 ½ - Jährigen Ausbildung mit über 100 Stunden Einzeltherapie und fast 300 Stunden Gruppentherapiestunden zwar auch psychotherapeutisches Handwerk, wie o.e. aber auch einen spirituellen Horizont, gepaart mit Philosophie und mystischen*

*Weisheiten und besonders wie erwähnt, die Tiefenpsychologie nach C.G.Jung. All dies fließt nun auch bei mir in das „Setting“ mit den Klienten mit ein, wenn es angebracht ist, aber auch mein ehrliches Interesse an meinem Gegenüber. Für den Therapeuten der Psychoenergetik gilt es zu achten auf:*

- *Die Resonanz mit seinen Klienten*
- *Die Beachtung der Energiesignale bei seinen Gegenüber,*
- *das Spüribewußtsein bei sich selber (d.h. ich schaue auch bei mir, was sich in meinem Körper tut, bemerke meine Gemütsbewegungen)*
- *das Hier und Jetzt im geschützten Raum/Rahmen, was will sich manifestieren in Wörtern, Bewegungen, Emotionen und im Körper.*

13. Wie gestaltet sich eine Erst-Beratung, wenn ich zu Ihnen komme? Was erwartet mich?

*Im **Erstgespräch** versuche ich mit meinem Klienten zusammen, den Grund des Kommens oder der Therapienachfrage genauer zu definieren. Wir beschnuppern uns sozusagen gegenseitig, d.h. bin ich überhaupt die geeignete Therapeutin für den Menschen vor mir? Liegt gar eine pathologische Störung, wäre nicht zuerst ein Arztbesuch besser? Und der/die KlientIn soll auch die Gelegenheit haben, mich kennenzulernen, ob er/sie Vertrauen haben kann. Das kann durchaus schon eine psychoenergetische-therapeutische Sitzung sein, sodass eine Anamnese (biografisch Wichtiges) erst einmal in den Hintergrund tritt und erst bei 2. oder 3. Begegnung relevant wird. Medizinische Symptome, Auffälligkeiten frage ich immer zu Anfang gleich nach, weil auch die für den weiteren Psychotherapieverlauf wichtig sind. Am Ende dieses Erstgespräches besprechen wir dann weitere Daten, wie Sitzungstermine, Tarif, Dauer, Rechnungsstellung,*

*Zusatzversicherung etc. Im Laufe der 2. oder 3. Therapiestunde präsentiere ich meinem Klienten/IN ein von mir aufgezeichnetes Genogramm, welches einem Stammbaum ähnelt. Alte Narben, Brüche, akute Schmerzen werden auf einem sep. Blatt auf einer Figur markiert. Darüber hinaus biete meinen Klienten einen geschützten, großzügigen Raum in meiner Praxis, der aber nach draußen einen wunderbaren freien Ausblick auf die Oberstdorfer Bergwelt und Natur hat. Auf der praxiseigenen Terrasse darf sich der Klient noch ausruhen und die vergangenen 60 oder 90 Min. reflektieren. Durch den Blick nach innen und nach draußen findet der Klient wieder Zugang zu sich selbst.*

14. Was ist Ihnen wichtig im Umgang mit Ihren Klienten?

*Ich habe große Achtung vor Menschen, die es bis hier und heute geschafft haben, trotz großer seelischer und körperlicher Problemen zu leben. Ich habe Mitgefühl mit jungen Menschen, die Liebeskummer haben. Leid ist immer eine subjektive Angelegenheit und kann nie in groß oder klein bewertet werden. Ein „normaler“ Beinbruch, geschehen bei einem fröhlichen Skinachmittag kann das Leben total in eine andere Richtung lenken. . Eine Depression kann plötzlich nach einem sog. Live-Event (plötzliche Kündigung, Tod eines lieben Menschen u.v.a.) ausbrechen und der Mitmensch fällt in die „Todesstarre“ (Stupor) oder wie o.e. wie ein Tanker auf Grund gefahren.*

15. Was lieben Sie besonders an Ihrer Arbeit?

*Meine therapeutische Arbeit lässt mich mit meinen Klienten wachsen, heilt mich mit und lässt mich immer wieder staunen und dankbar werden. Und ich lerne sehr viel. Gerne nenne ich sie – wie auch Peter Schellenbaum- meine Therapiepartner.*

16. Ihr Lebensmotto in einem Satz?

*Leben und Leben lassen.*