

## Interview mit *Annette Conzett*

über ihren Werdegang und ihr Institut

für Persönlichkeitsentwicklung PEGASUS IX

**Liebe Annette, kannst du uns erzählen, wie es kam, dass du Psychotherapeutin geworden bist? Was waren deine Beweggründe? Gab es andere Berufswünsche, die du dafür aufgegeben hast oder hast du neben deinem Beruf als Psychotherapeutin andere Tätigkeiten, die du ausübst oder ausgeübt hast?**

Das war ein wirklich spannender Weg, der mich zur Psychotherapie führte.

Als gut etablierte Bewegungs- und Tanzpädagogin in St. Gallen kam ich nach 20 Jahren Bewegung und Tanz, kreativem und rhythmisch geprägtem Bewegungserleben mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen an eine Grenze, die mich innehalten und aufhorchen liess.

Der Höhepunkt war nach 10 Jahren meiner Karriere als Bewegungs- und Tanzpädagogin 1982/83 das Kindermusical «Peterchens Mondfahrt» im Stadttheater St. Gallen, das vier Mal vor ausverkauftem Haus mit beglückten 150 SchülerInnen über die Bühne ging. In diesem einzigartigen Stück war es auch Kindern mit Bewegungsdefizit möglich mitzuwirken. Auch eine Schülerin mit Down Syndrom tanzte mit. Mir ging es nicht darum Perfektion darzustellen, mir ging es um Erfahrungszuwachs.

Durch die Begeisterung wurde das Eingeeübte Teil derer, die diese Geschichte tanzten. Die DarstellerInnen waren sich schlussendlich ihrer Sache so sicher, dass sie die

Bühne einnehmen und lieben lernten. Das Vermitteln dieser Erfahrung war mir ein ausgesprochenes Anliegen, da auch ich in einer Zeit der Herausforderung Bühnenerfahrung erwerben und sie als Ressource in mein Leben integrieren konnte. Diesen Wert an meine SchülerInnen weitergeben zu wollen, war mein Beweggrund.

[>> Hier geht's zum Musical-Video](#)

---

*«Durch die Begeisterung wurde das Eingeeübte Teil derer, die diese Geschichte tanzten.»*

---



Aufführung von «Peterchens Mondfahrt» im Stadttheater St. Gallen

Dank Inspizient und vielen Müttern in den Garderoben erschienen alle DarstellerInnen zur richtigen Zeit am richtigen Ort. Die Gruppendarstellungen waren gefüllt von leidenschaftlicher Hingabe – und das in einer Selbstverständlichkeit, die unmittelbar berührte.

Ein Traum hatte sich für sie und für mich erfüllt, ein Traum, der etwas abzurunden vermochte, das für mich zu Ende ging. Nämlich die Zeit des Vortanzens, Vormachens, Imitierens, Nachahmens. Ich fühlte es, doch war diese Klarheit zu jenem Zeitpunkt noch nicht da und der Weg des Suchens ging weiter.

---

*«Was hätte ich mir mehr wünschen können,  
als <den Weg>,  
der mich dort hin bringen möge,  
wonach ich mich sehnte!»*

---

Es teilten sich mir Anzeichen der Umgestaltung dessen mit, was ich mit Leidenschaft aufgebaut hatte. Ich deutete sie so, dass ich im Bewegungsrahmen etwas zu finden hätte. So veranstaltete ich mit meiner Tanz- und Bewegungsschule internationale Tanzwochen in St. Gallen in Modernem Tanz, Afro, Jazz, Perkussion, Modernem Ausdruckstanz, Tai Chi usw. Es kamen DozentInnen aus Afrika, der Mudra in Senegal, USA, Deutschland, der Schweiz... Es war bereichernd, erfüllend wie auch sehr, sehr herausfordernd. Diese Inszenierung realisiert zu haben war wichtig für mich, wenn sie auch nicht genau das war, nachdem ich suchte.



Innerlich vernahm ich deutlich, dass es um etwas anderes ging. Und wie es das Leben jeweils sinnvoll einrichtet, kam ich in den Kontakt mit einem Körpertherapeuten mit der speziellen Fachrichtung «Do-In». Do-In bedeutet «der Weg» und ist eine chinesische prophylaxe-medizinische Behandlungsart. – Was hätte ich mir mehr wünschen können, als «den Weg», der mich dort hin bringen möge, wonach ich mich sehnte!

Ich meldete mich zu dieser 2-jährigen Ausbildung an, in der ich unter anderem auch etwas über Meridiane, Kinesiologie, Atembewusstsein und vieles mehr erfuhr. Ich lernte das Scannen des Körpers, das Eingehen auf den Körper und seine Sprache, – und das auf eine ganz besondere und für mich andere Art, die mir auf diese so ganz eigene Weise Auskunft über den Energiefluss beziehungsweise die Blockaden im Energiefluss gab. Es war ungeheuer spannend für mich zu erkennen, was sowohl auf der psychischen als auch auf der damit verknüpften physiologischen Ebene abläuft, wenn ich meine SchülerInnen in diese oder jene Bewegung führe, Übergänge schaffe, sie in die Gegenbewegung und daraus heraus begleite, auf die Empfindung anspreche, welche die eine oder andere Position wie auch der Übergang vom einen ins andere in ihnen jeweils auszulösen vermochte. – Und da war ich schon, ohne es zu wissen, auf der psychischen Ebene.

---

*«Bewegung löst Glücksgefühle aus,  
und wenn es einem möglich ist,  
sie zuzulassen, dann öffnet sich das Herz.»*

---

Wenn die Teilnehmenden meinen Bewegungsraum damals beglückt verliessen, versicherten sie mir jeweils, dass ihnen ohne diese Bewegung etwas fehlen würde, das sie dringend benötigten: Eine Art Kick, der eine Freude auszulösen vermochte, die eine ganze Woche lang anhielt.

Bewegung löst Glücksgefühle aus, und wenn es einem möglich ist, sie zuzulassen, dann öffnet sich das Herz. Auf der Ebene des Erlebens ist das eine Wahrheit, doch wie sich das alles im Feinstofflichen auf Körper- und Seelenebene abspielt, konnte ich nun viel besser nachvollziehen.

Mich interessierte zu diesem Zeitpunkt mehr und mehr der Hintergrund dessen, was der Glücksenergie im Wege stehen und eine Form von «Herrschaft» darzustellen vermag, die nicht so schnell und einfach überwunden werden kann.

Durch das «Do In» wird, was den Fluss der Energie betrifft, Erleichterung ermöglicht: Ein Teil seiner Botschaft

kommt der Akupunkturmassage / Akupressur gleich, Shiatsu durfte ich immer wieder zu dieser Zeit erleben, Kinesiologie liess mich Glaubenssätze und Überzeugungen, die dann «wegtherapiert» wurden, bewusst werden... Doch weshalb sich diese Phänomenologie ereignet, war noch nicht im fassbaren Bereich für mich, und genau das war es, was ich erkennen und herausfinden wollte und mir den Weg zur Psychotherapie frei legte.

So konnte ich das Institut meiner Wahl finden, das die Psyche in Verbindung zum Körper und seiner Bewegung in den Fokus stellt – so meine Vorstellung. Doch ging es noch um viel mehr.

---

*«Sich der Anwesenheit dessen  
bewusst zu werden,  
wer ES in einem ist, ist das,  
was mich zu dem bewegte,  
wie ich jetzt arbeite und was ich lehre.»*

---

Mir wurde bewusst: Es kann nicht mehr ums Vormachen und Nachahmen gehen, es geht um das Erfahren des Geist- und Seelenaspektes im Körper, den Kontakt zum Fluss im Körper, und das in allen Körperpositionen. Es geht um die Anwesenheit im Körper mit seiner Präsenz. Das gibt den Boden für das Hier und das Jetzt, das Sein im Sein. Sich der Anwesenheit dessen bewusst zu werden, wer ES in einem ist, ist das, was mich zu dem bewegte, wie ich jetzt arbeite und was ich lehre.

Praktisch üben wir im Körper- und Bewegungsbewusstsein, im Spüren des Körpers in Zeit und Raum mit allem, was sich innerlich abzuspielen beginnt, da sich der Fluss in den feinstofflichen Energiebahnen seinen Weg sucht und findet. Jedes Organ, das auf eine Weise angesprochen wird und in Beziehung zu den entsprechenden Lebensthemen steht, kann Stau, Spannung, Anspannung, Stress entlassen. Es erfolgt eine Art Stimulierung, die etwas Beglückendes ausschüttet und gleichzeitig etwas Konfrontierendes zum Vorschein kommen lässt, das den Fluss unterbricht.

Was daraus resultiert, ist sozusagen das Prinzip von Beziehung, Beziehung zu sich selbst, die Voraussetzung der Beziehung im zwischenmenschlichen Bereich:

Wie fühle ich mich? Wo fühle ich es? Wie stellt es sich mir dar? Ich kümmere mich um das, was sich in mir abspielt, bin in Beziehung, im Kontakt, werde neugierig, bin daran interessiert zu erfahren, womit das in Beziehung steht, zu welchem Zeitpunkt ich diese Wahrnehmung bereits schon einmal erfahren habe, kann eventuell erkennen, ob es sich um eine Reaktion auf die Umwelt

oder um eine Programmierung handelt, eine gespeicherte Information z.B. des Systems, der Kultur, in der ich lebe usw.

Mehr und mehr verstand ich, dass die Psyche wie auch das Körpersystem alles beim Alten behält. Das heisst, der Fluss des Lebens will um jeden Preis aufrecht erhalten werden. In dem Moment, in dem ein Aspekt beeinträchtigt ist, der vermeintlich das Leben an und für sich bedroht, springt ein Muster/Verhalten oder auf der Körperebene ein anderes Organ oder eine andere sich dazu angesprochene innere Instanz in die Lücke, um den Fluss zu garantieren. Dieses «Verhalten» entzieht sich der Bewusstheit und wird durch das Unterbewusste gesteuert. Es steuert damit unser Leben und unsere Lebensbezüge, was meint, wir werden gelebt, wir sind unfrei.

Diese Erkenntnis, dass Systeme alles beim Alten behalten, war für mich massgeblich auf der weiteren Suche nach dem «Gral», den ich zu finden gedachte.



***Wo hast Du Deine Psychotherapie-Weiterbildung gemacht? Hast Du noch andere Weiterbildungen im psychotherapeutischen Bereich absolviert?***

Meine Psychotherapie-Ausbildung habe ich am IKP (Institut für Körperzentrierte Psychotherapie) in Zürich absolviert. Ich erweiterte sie mit Ausbildungen in Atemtherapie, Systemischer Therapie, Hypnose, machte Weiterbildungen in EMDR, Ego-State-Therapie, Body Experience und schärfte meine Wahrnehmung im Kennenlernen von Heilverfahren.

---

*«Die Körperarbeit  
ist für mein Verständnis  
immer und jederzeit tief verknüpft  
mit der inneren Arbeit.»*

---



Die Körperarbeit ist für mein Verständnis immer und jederzeit tief verknüpft mit der inneren Arbeit. Je besser das Körpergefäß sensibilisiert, geschult und einem das Medium Körper bewusst ist, desto intensiver kann die psychotherapeutische Arbeit in all den erwähnten Therapieformen gezielt, konstruktiv, nachhaltig greifen und weitere Prozesse in Gang setzen.

***Was waren die Beweggründe ein eigenes Institut zur psychologischen Weiterbildung zu gründen? Wie ist PEGASUS IX entstanden? Was bedeutet der Name?***

Ich hatte am IKP ca. acht Jahre lang einen Lehrauftrag im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung und gestaltete diesen Bereich durch Bewegungserfahrung und Bewegungsausdruck.

Die vier Seminare im Bereich Körper innerhalb des grossen Seminarangebots des Ausbildungsinstituts IKP durchzuführen war eine spannende Arbeit. Mir fehlte jedoch der intime Rahmen, das nachhaltig bewegungsintensive Wirken, denn das konnten die 18 Stunden Seminar alleine nicht zustande bringen.

Für mich lag der Fokus mehr und mehr auf der systemischen Prozessarbeit. Die Programmierungen des Geistes, der die unterbewussten Abläufe gespeichert hat (Bruce Lipton, «Intelligente Zellen») prägt unsere Handlungen. Veränderungen werden nicht zugelassen, es sei denn, man sprengt diesen Code oder Glaubenssatz, kann sich von dem unterscheiden, was einst gemeint war und von wem z. B. dieser Glaubenssatz kam, damit er auch dorthin wieder entlassen werden kann. Es geht um die Transparenz. Dieser Bereich ist jener, der unmittelbar anspricht, gegenwärtig ist, und der meis-

---

***PEGASUS steht für  
Persönlichkeits-Entwicklung durch  
Ganzheitliche Psychotherapie,  
Ausdruckserfahrungen, Systemisches Arbeiten,  
Umfeld- und Strukturtherapie und Spiritualität.***

---

tens mit nicht nachvollziehbaren Emotionen einhergeht. Der Körper zeigt den Konflikt auf, und die systemische Prozessarbeit ermöglicht es den Konflikt, respektive die alte Programmierung, im Respekt aufzulösen.

**PEGASUS** steht für **P**ersönlichkeits-**E**ntwicklung durch **G**anzheitliche Psychotherapie, **A**usdruckserfahrungen, **S**ystemisches Arbeiten, **U**mfeld- und **S**trukturtherapie und **S**piritualität.

***Bist du mit deiner eigenen Weiterbildung keine Konkurrenz für das IKP?***

Nein, ganz und gar nicht! Das IKP ist ein Ausbildungsinstitut. Ich biete einen anderen Lernfokus an, nicht eine ganze Ausbildung, sondern «nur» eine Fortbildung für jene Interessierten, die in einem ganz spezifischen Rahmen, der einen intensiven Prozess auslöst, nah und unmittelbar begleitet werden wollen.

***Wird dein Angebot auch im kommenden Jahr dasjenige sein, was du im Moment anbietest? Wo liegt dein Fokus?***

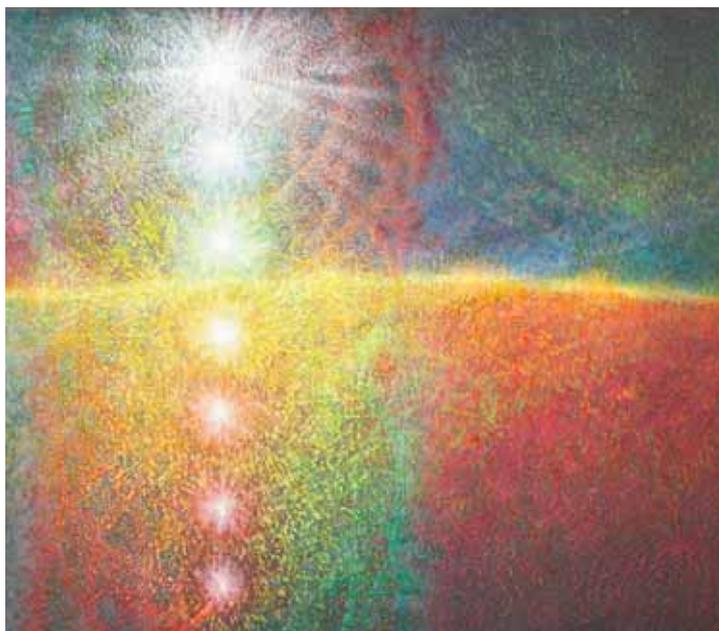
Im 2013 wurde diese Fortbildungsmöglichkeit als willkommene Plattform von Laien wie auch von angehenden

BeraterInnen und TherapeutInnen genutzt, die sich in fünf Seminaren ein gutes Körperbewusstsein erarbeiten konnten, was ihnen in der Verknüpfung mit dem psychischen Prozesserleben sowohl für sich selber wie auch hinsichtlich der Arbeit mit eigenen KlientInnen einen grossen Erfahrungsschatz lieferte.

---

*Der Lehrgang spricht Menschen an,  
die sich mehr Bewusstheit aneignen,  
Programmierungen erkennen,  
sie lösen und sich frei fühlen möchte.*

---



Dieses Seminar-Zeitfenster schliesst sich jedoch ab Februar 2014 und macht dem Lehrgang PEGASUS IX wieder Platz, der ein Jahr lang pausierte, um nun neu im 2014 aus der Taufe gehoben zu werden.

Der Lehrgang ist eine in sich geschlossene Fortbildung von sieben Modulen, die als Ganzes gebucht wird. Sie spricht jeden Menschen an, der sich mehr Bewusstheit (Körper, Seele, Geist) aneignen, Programmierungen erkennen, sie lösen und sich frei fühlen möchte. Integriert sind in diese Fortbildung alle Methoden, denen ich im Laufe meines Lebens begegnet bin, und deren Weiterentwicklung ich mir zu eigen gemacht habe.

**Wie ist die Fortbildung aufgebaut? Wie lange dauert sie? Wie viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer hast du im Schnitt pro Weiterbildungslehrgang?**

Es sind sieben zwei- bis viertägige Module von Februar bis Dezember 2014. Die Teilnehmerzahl ist auf zwölf Personen beschränkt.

**Wie lange gibt es die Weiterbildung schon? Hat sich im Laufe der Jahre daran etwas verändert? Wenn ja, inwiefern?**

Es gibt sie seit 2010. Zu diesem Zeitpunkt startete der erste Lehrgang von PEGASUS IX in neun Modulen bzw. 160 Stunden. Es folgten zwei weitere Lehrgänge in den Jahren 2011 und 2012 wie auch parallel laufende Seminare mit den einzelnen Modul-Titeln. In der Lehrgangspause 2013 zeichnete sich eine neue Entwicklung ab, in der die interdisziplinären Therapieformen in die Fortbildung einbezogen wurden.

Nun steht das neue Fortbildungs-Programm mit dem Lehrgang und drei ergänzenden Zusatzseminaren. Die Themen und Inhalte sind auf meiner Website abrufbar: [www.pegasus-ix.ch](http://www.pegasus-ix.ch)

**Wie kann ich mir den Lehrkörper deines Instituts vorstellen?**

DozentInnen verschiedener Fachrichtungen wirken mit. Den roten Faden in den Modulen und Seminaren, der das aufnimmt, was auf der psychologischen Ebene vermittelt und auf der psychotherapeutischen Prozessarbeit bearbeitet werden möchte, behalte ich im Auge. Die interdisziplinäre Bereicherung ist eine wunderbare Ergänzung, und das Ganze nimmt eine sich immer weiterentwickelnde Form an.

Mit der Handleserin und Astrologin, der Mal- und Ausdruckstherapeutin, der Atem-, Rhythmik- und Stimmfachfrau, der Schauspielerin und Sängerin, der Spezialistin der Phyllis Krystal-Methode, dem Kommunikations- und Krisenmanager sowie der Kommunikations-Trainerin habe ich eine wunderbare Ergänzung zu allen Aspekten der Lehreinheiten gefunden.

---

*Die interdisziplinäre Bereicherung ist eine wunderbare Ergänzung, und das Ganze nimmt eine sich immer weiterentwickelnde Form an.*

---

Zusätzlich finden Seminare wie «Einführung in die Phyllis Krystal Methode», «Train the Trainer» für Fortgeschrittene / Therapeuten mit Supervision, «Kommunikation im Dunklen» sowie diverse Seminare mit dem Fokus auf der Körpersprache in Darstellung, Präsentation und Stimme statt.

Die Arbeit mit Phyllis Krystal – sie war bereits einmal bei uns in einem PEGASUS-Lehrgang und stellte ihre Arbeit vor –, habe ich in mein Zusatzseminar-Angebot aufge-

nommen, da ihre Symbolarbeit all das unterstützt, was wir auf der psychotherapeutischen Ebene anschauen, lösen, integrieren.

***Ist dein Institut betroffen von den berufspolitischen Veränderungen, die es wegen des Inkrafttretens des Psychologieberufsgesetzes (PsyG) gibt?***

Nein, meine Teilnehmenden kommen aus allen Berufsbereichen. Selbstverständlich stehen die Fortbildungen meines Instituts auch PsychotherapeutInnen und BeraterInnen zur Verfügung. Basis der Inhalte ist die psychologische.

PEGASUS IX liefert mit seinen Modulen den anerkannten Fortbildungsnachweis.

***Was würdest du Berufskolleginnen und -kollegen mit auf den Weg geben, die sich überlegen auch ein eigenes Weiterbildungsinstitut zu gründen? Ist eine Institutsgründung schwieriger geworden durch das PsyG? Würdest du in der heutigen berufspolitischen Situation wieder eine eigene Weiterbildung aufbauen?***

Wenn der Wunsch nach der eigenen Wissensvermittlung so stark ist, dass er sich realisieren möchte, dann ist der Weg nicht schwierig. Es gibt jedoch viel zu tun! Ein Institut in Bewegung und am Laufen zu halten bedeutet viel, viel Einsatz. Die Inhalte wollen gut präsentiert sein, der Aufwand der Akquisition ist keinesfalls zu unterschätzen und endet nie, das Institut zu etablieren kostet viel Energie. Die berufspolitische Situation jedoch ist für mich kein Grund, auf einen Institutsaufbau zu verzichten. Es macht Freude, das Eigene vermitteln und damit wachsen zu dürfen.

---

***Wenn der Wunsch nach der Vermittlung des Eigenen so stark ist, dass er sich realisieren möchte, dann ist der Weg nicht schwierig.  
Ein Institut in Bewegung  
zu halten bedeutet jedoch viel, viel Einsatz.***

---

Wenn jemand unter meinen BerufskollegInnen ein ganz spezifisches Anliegen vermitteln möchte, so ist ein Institut DIE Gelegenheit dafür, auch wenn es noch so klein ist – und meines ist klein!

Womit ich auf jeden Fall Mut machen kann und möchte ist, dass aus jetziger Sicht für mich die Psychotherapeutische Arbeit niemals zu Ende gehen wird – im Gegenteil. Ich erfahre sie je länger je unmittelbarer im therapeutischen Kontext.

***Liebe Annette, welches sind deine persönlichen Perspektiven und Ziele?***

Mein Projekt «Leben» im fortgeschrittenen Alter hat sich in den letzten Jahren zu einem zeitlich grossen Anteil nach Bali orientiert, wo wir, mein Mann und ich, uns eine Altersresidenz eingerichtet haben. Wir wussten beide, dass wir in Bali nicht einfach untätig in einem Modus des «Nichtstuns» verweilen wollen, und es zeigte sich sehr bald, dass die Menschen hier sowohl von der körpertherapeutischen Arbeit meines Mannes wie auch von der Psychotherapie angetan sind. Wir sind daran, ein PEGASUS IX Zentrum hier in Bali aufzubauen.

Dieses Institut wird nicht nur Einheimischen zur Verfügung stehen, sondern auch jenen, die ein mehrtägiges Seminar hier auf der «Insel der Götter» buchen möchten. Doch so weit sind wir noch nicht...



Annette in ihrem zweiten Zuhause, auf der «Insel der Götter»