

Ängste durch Sprache einfach auflösen

Logosynthese in der Behandlung von Angststörungen

Angststörungen sind nach neueren Studien recht häufig, Phobien haben eine Lebenszeitprävalenz von circa 25%. Generell treten sie bei Frauen doppelt so häufig auf wie bei Männern. Logosynthese ist ein neues Prinzip, mit dessen Hilfe im Patienten auf der körperlichen, emotionalen und mentalen Ebene Veränderungen hervorgerufen werden, die zur Auflösung pathologischer Ängste führen. Logosynthese bietet viele Vorteile, die unter anderem zu einer hohen Akzeptanz bei den Patienten führen.



S. v. Blumenthal, Cazis

In der Allgemeinpraxis treten generalisierte Angststörungen bei 8,5%, Panikstörungen bei 2,5% der Patienten auf. Die Behandlungsempfehlungen nach den aktuellen Leitlinien (S3-Leitlinie der DGPM) sind Psychotherapie und Pharmakotherapie. Bei den bisherigen Psychotherapiemethoden, wie Verhaltenstherapie oder psychodynamischer Psychotherapie, geht es um eine angemessene Angstkontrolle, nicht um völlige Angstfreiheit, weil die subjektive Gefahrenwahrnehmung und das System der Warnung vor dem persönlichen Wagnis erhalten bleiben. Es wird ein geregelter, mental wie emotional gesteuerter Umgang mit überschüssigen Ängsten angestrebt.

Angst: angemessen oder „pathologisch“?

Volker Faust (1995) nennt für die Abgrenzung „pathologischer“ Ängste gegenüber den angemessenen Ängsten zwei Kriterien: die Unangemessenheit der Angstreaktion gegenüber den Bedrohungsquellen und die Symptomausprägung, wie Angstintensität, Fortbestehen der Angst, abnorme Angstbewältigung sowie subjektive und körperliche Beeinträchtigung. Die Angstregulation findet im Hirnstamm und im sogenannten limbischen System

mit Amygdala, Hippocampus, Nuclei septi und Hypothalamus statt. „Pathologische“ oder irrationale Ängste sind Alarmreaktionen auf irrelevante Stimuli. Der Körper reagiert auf diese Alarmreaktionen mit der Ausschüttung von Stresshormonen, welche einen Einfluss auf die Amygdala (das „Angstzentrum“) haben. Dort wird eine Kampf-, Flucht- oder Erstarrungsreaktion ausgelöst, eine sogenannte Angst- oder Stressreaktion.

Wenn eine reale Gefahrensituation vorhanden ist, ist diese Stressreaktion sinnvoll zum Schutz des eigenen Lebens. Wenn nach einer belastenden Erfahrung, ob in der Kindheit oder später, unser Gehirn ohne eine akute Gefahr eine solche Alarmreaktion auslöst, behindert dies unsere Aktivitäten und Handlungen. In Gefahrensituationen ist diese blitzschnelle Reaktion des Gehirns sinnvoll, um rasch zwischen Kampf, Flucht oder Resig-

Die vier verschiedenen Typen von Angst

Die erste Erfahrung: Das erste Erlebnis mit der Angst legt die Basis für das Muster. Alle anderen Erfahrungen verstärken es. Sobald das erste Ereignis neutralisiert worden ist, verlieren auch die späteren Ereignisse ihren belastenden Charakter.

Die schlimmste Erfahrung: Die schlimmste Erfahrung zementiert das Reaktionsmuster. Die Auflösung der erstarrten Welt um diese Erfahrung herum nimmt dieser die scharfen Kanten und fördert die Heilung.

Die neuste Erfahrung: Die Erfahrung, die am kürzesten zurückliegt, wirkt sehr real, weil sie so nah am erwachsenen Bewusstsein liegt. Die Arbeit mit der neusten Erfahrung hilft, die Vergangenheit und die Gegenwart zu trennen.

Die nächste erwartete Erfahrung: Erinnerungen legen die Basis für die Fantasie, dass die Zukunft gefährlich sein wird. Energetisch gibt es keinen Unterschied zwischen Erinnerungen und Fantasien: Beide sind Gedankenformen, also energetische Konstrukte, wie es in der Logosynthese heisst. Eine Fantasie ist deshalb genau so mächtig in Hinsicht auf die Auflösung der beschriebenen biologischen Reaktion, nämlich Stressreaktion, wie jede Erinnerung.



nation zu entscheiden. Wenn dieses Muster ohne eine reale Gefahrensituation auftritt, dann sind wir blockiert. Dabei ist es nicht wichtig, ob in der Vergangenheit tatsächlich eine Verletzung oder ein Schaden passiert ist oder ob es sich nur um eine Erwartung oder Vorstellung handelt, dass in Zukunft etwas Ähnliches passieren könnte. Bei der Analyse möglicher gefährlicher Situationen macht unser Gehirn keinen Unterschied zwischen Erinnerungen an konkrete Situationen und Fantasien darüber, was alles hätte passieren können. Beide aktivieren unser Warnsystem für möglicherweise gefährliche Situationen. Bei konkreten Risiken ist dies nützlich. Wenn unser Gehirn aber unverhältnismässige Alarmsignale gibt, leiden wir unnötig.

Eine neue Methode, um Ängste aufzulösen

Die Logosynthese ist ein neues Modell zur begleiteten Veränderung. Sie hilft durch ein ungewöhnliches Prinzip, körperliche, emotionale und mentale Zustände zu beeinflussen: durch die Macht der Worte. Das Aussprechen bestimmter Sätze hat eine direkte Wirkung auf Körper, Geist und Seele, ohne dass dafür intellek-

tuelle oder kognitive Leistungen erbracht werden müssen. Dafür benutzt die Logosynthese das Energiemodell als Metapher. Energie ist im Kontext der Logosynthese die schöpferische Kraft, die Lebensenergie, die Wachstumskraft der Natur, die bewirkt, dass Organismen sich zu höheren Formen entwickeln, dass Embryos zu Erwachsenen werden und dass gesunde Menschen nach ihren Idealen streben. Die Lebensenergie kann in Fluss sein oder erstarrt. Sie kann sich in einem Individuum manifestieren, in der Beziehung zwischen Subjekt und Objekt oder in Objekten seiner Umgebung. Metaphern ermöglichen ein neues Verständnis in einem neuen Umfeld. So hat Freud psychische Prozesse, Triebe, mit der Physik der Dampfmaschinen „erklärt“. Die kognitive Psychologie leiht sich Computermetaphern. Die Logosynthese erklärt die Wirkung über das Energiemodell, nach dem Energie entweder frei oder gebunden (erstarrt) ist und Energie „zu mir“ gehört oder zum Aussenraum. Worte können erstarrte oder blockierte Strukturen auflösen und unsere Lebensenergie wieder in Fluss bringen. Erstarrte oder blockierte Strukturen entstehen durch den Einfluss belastender Ereignisse und Erfahrungen, indem freie

Energie (Lebensenergie) in Form sogenannter Wahrnehmungsstrukturen im Körper und im Raum erstarrt. Diese gespeicherten Wahrnehmungen (visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch, gustatorisch) lösen körperliche, emotionale und kognitive Reaktionen aus, unter denen wir leiden. Diese erstarrten Wahrnehmungen sind Introjekte. Sie sind verschränkt mit Abbildern von Bezugspersonen, Gegenständen, Ereignissen usw., die im Zusammenhang mit dem belastenden Ereignis stehen. Die Logosynthese nimmt an, dass die erstarrte Energie durch das Aussprechen von drei Sätzen in fließende Energie umgewandelt werden kann. Durch Aussprechen des ersten Satzes wird die Energie des Patienten, die in starren Abbildern der wahrgenommenen Situation gebunden ist, zurückgenommen. Mit dem zweiten Satz wird Fremdenergie entfernt. Mit dem dritten Satz wird die Energie zurückgenommen, die in erstarrten Reaktionen an die Abbilder der wahrgenommenen Situation gebunden ist. Diese Introjekte sind Teile eines gespaltenen Ichs, d.h., unser Körper und unser persönlicher Raum sind wie ein Museum mit den erstarrten Wahrnehmungen als Museumsstücken, ob mit Bildern, Statuen oder sonstigen

Vorstellungen. Durch das Aussprechen der Sätze wird die erstarrte Energie wieder in Fluss gebracht und die Teile werden neu zusammengesetzt, sodass wieder ein Ganzes entsteht, indem diese Teile sich zum Ich verbinden.

Die Bezeichnung Logosynthese ist aus dem Altgriechischen zusammengesetzt: *logos* = Wort und *synthesis* = Zusammenführen. Dieses Zusammenführen bewirkt die Auflösung der erstarrten Strukturen und reduziert damit das Leiden. Diese Wirkung beruht auf den bekannten Methoden der Psychosynthese von Roberto Assagioli, bei der Wechselwirkungen zwischen Körper, Geistigem und Emotionalem im Kontext einer höheren Realität liegen, oder auf der Logotherapie nach Viktor Frankl, die sich aus den Grundgedanken der Freiheit des Willens, des Willens zum Sinn und des Sinns im Leben ableitet. Es ist der Verdienst von Roberto Assagioli und Viktor Frankl, dass sie als Erste die Psychotherapie um die Dimension des Geistigen erweitert haben.

Die Logosynthesearbeit

In der Logosynthese ist Angst eine starre Reaktion auf eine energetische Struktur im Raum. Durch Anwendung der Logosynthese lösen sich die Reaktionen, d.h. die Ängste auf, da die Struktur sich auflöst und die Energie wieder im Fluss ist. Alte Ängste verschwinden spurlos, wenn die Energie der starren Strukturen dorthin bewegt wird, wo sie hingehört.

In der Logosynthesearbeit mit Ängsten gibt es drei Annahmen:

- Eine irrationale Angst ist eine alte Energiestruktur, die vom Selbst abgespalten ist.
- Dieser abgespaltene Teil ist mit Abbildern einer als gefährlich erlebten Lebenssituation verschränkt.
- Diese Abbilder werden aktiviert und lösen Angst aus, wenn eine ähnliche Bedrohung wie die ursprüngliche erlebt wird.

Ein Beispiel: Eine 56-jährige Frau erzählt von einem Autounfall, der sich 2003 ereignet hat. Sie war Beifahrerin, als ein rotes Auto von links kam. Dann hörte sie den Knall des Aufpralls. Es werden die drei Logosynthesätze angewendet:

1. Ich nehme alle meine Energie, die gebunden ist in der Wahrnehmung des Knalles, an den richtigen Ort in mir selbst zurück.
2. Ich entferne alle Fremdenergie im Zusammenhang mit der Wahrnehmung des Knalles aus allen meinen Zellen, aus meinem Körper und aus meinem persönlichen Raum und schicke sie dorthin, wo sie hingehört.
3. Ich nehme alle meine Energie, die gebunden ist in allen meinen Reaktionen auf die Wahrnehmung des Knalles, an den richtigen Ort in mir selbst zurück.

Beim ersten Satz verspürt die Frau ein verstärktes Zittern der Hände, beim zweiten Satz einen Druck im Magen und im Kopf. Nach dem dritten Satz tritt sofort eine Entspannung auf. Sie sieht sich im Auto sitzen, entspannt und lachend. Die vorher beschriebenen Reaktionen – Verspannung im Nacken, flaches Atmen, das Gefühl, alles im Körper ziehe sich zusammen, und die Angst, jemand fahre in sie hinein, sind verschwunden. Der Durchgang dauert wenige Minuten, das Resultat ist sofort sichtbar. Seither sitzt sie entspannt im Auto, ob als Fahrerin oder Mitfahrerin. Die Angstreaktion ist nicht mehr aufgetreten.

Wie Logosynthese wirkt

Die Angst dieser Frau basierte auf einem einzigen Erlebnis in ihrem Leben. Meist hat eine irrationale Angst eine längere Geschichte. Es gibt vier verschiedene Typen der Angst (siehe Kasten). Wenn wir Logosynthese auf eine Angst oder Panikattacke anwenden, lösen wir die Auslöser aller vier Erfahrungen auf. Dann ist das Reaktionsmuster nicht mehr aktiv, d.h., es ist neutralisiert. Die Erinnerungen und Fantasien sind wohl noch als Bilder oder andere Wahrnehmungen

vorhanden, aber wir reagieren nicht mehr darauf. Die Angst oder Panikattacke ist aufgelöst. So wird eine Situation oder eine Erinnerung nach der anderen mittels Anwendung der drei Logosynthesätze aufgelöst. Die Logosynthese wird somit zu einem sehr effizienten Mittel im Rahmen der Psychotherapie. Dazu kommt noch, dass der Patient lernt, diese Sätze selbst anzuwenden. Somit werden die Heilung und Auflösung der Ängste zusätzlich beschleunigt, was sich in kürzeren Therapiezeiten niederschlägt.

Diese Methode ist auch aus Sicht des Patienten angenehm, da nur ein Aspekt des Ganzen, an den viel Belastung, sprich Energie, gebunden ist, aufgelöst wird. Vor allem nimmt der Patient die Entspannung und Auflösung der Angst sofort wahr. Er gewinnt Vertrauen in diese Methode und spürt den Behandlungserfolg sofort. Damit ist der Patient motiviert, an der Konfliktverarbeitung zu bleiben, bis sich die Ängste aufgelöst haben. Danach erlebt er die Realität als verändert. Der Körper stellt sich nach der Anwendung der Logosynthese auf diese neue Situation ein, indem die Verarbeitung im limbischen System weitergeht und noch ein paar Stunden und Tage nachwirken kann. ■

Literatur:

- Bandelow B et al: *S3-Leitlinie, Behandlung von Angststörungen*. AWMF, Stand 15. 4. 2014
- Lammers W: *Logosynthese – mit Worten heilen*. Kirchtarten bei Freiburg: VAK Verlags GmbH, 2014
- Lammers W: *Selbstcoaching mit Logosynthese*. München: Kösel Verlag, 2012

Autorin:

Dr. med. Suzanne von Blumenthal
Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie
Psychiatrische Dienste Graubünden
Cazis, Schweiz

E-Mail: suzanne.vonblumenthal@pdgr.ch

■19