

Logosynthese, eine Einführungⁱ

Willem Lammersⁱⁱ



*"The unfolding of essence becomes the process of living.
Life is no longer a string of disconnected experiences of pleasure and pain,
but a flow, a stream of aliveness.
One aspect manifests after another,
one dimension after another, one capacity after another.
There is a constant flow of understanding, insight, knowledge, and states of
being."*

(A.H.Almaas, Essence, 178)

Einführung

Logosynthese® ist ein neues, umfassendes System zur persönlichen Entwicklung. Es wird eingesetzt in Coaching, Beratung und Psychotherapie, und als Hilfe zur Selbsthilfe. Es unterstützt Menschen im Finden ihres zutiefst persönlichen Lebensweges. Logosynthese® ist einfach, elegant, effektiv, und gut vermittelbar. Das System enthält ein Modell, Veränderungsprinzipien und konkrete Interventionen, und ist in ein zusammenhängendes Menschenbild eingebettet. Logosynthese® beruht auf einer Synthese der Wirksamkeitsprinzipien vieler Veränderungsschulen. Fachpersonen verschiedener Richtungen werden deshalb Grundsätze ihrer Schule in Logosynthese® erkennen. Die Kombination dieser Wirkungsprinzipien ist jedoch neu und einzigartig. Logosynthese wurde 2005 von Willem Lammers zum ersten Mal vorgestellt, und seitdem kontinuierlich weiterentwickelt.

Menschenbild

Das Menschenbild von Logosynthese® ist logisch zusammenhängend und leicht verständlich. *Logos* ist griechisch für Sinn, Geist, Wort oder Lehre. In Logosynthese steht es sowohl für «Sinn» als für «Wort». *Synthese* bedeutet «Zusammenführen» und verweist hier auf die Integration fragmentierter Persönlichkeitsteile zu einem lebendigen Selbst.

Nicht zufällig erinnert Logosynthese an Viktor Frankl's Modell der Logotherapie. Wir gehen von der Annahme aus, dass der Mensch ein Wesen auf der Suche nach Sinn ist. Es ist Viktor Frankl's Verdienst, dass er als einer der Ersten die Psychotherapie um die Dimension des Geistigen erweitert hat. Menschen sind Körper, Geist und Seele – biologische, psychologische und spirituelle Wesen. Im Alltag sind diese drei Aspekte unserer Existenz nicht trennbar. Sie sind aber hilfreich, wenn wir unser Leben in seiner ganzen Komplexität untersuchen wollen.

Die Biologie fokussiert dabei auf das nackte Überleben im irdischen Lebenssystem, die Psychologie richtet sich auf unsere Kompetenz, das Leben aktiv im Kontext unserer Umgebung und unserer Beziehungen zu gestalten, und die Spiritualität untersucht den wahrgenommenen Sinn dieser Existenz. Ein höheres Selbst, eine Essenz, manifestiert sich als Mensch im Kontext der Erde, mit einer Entwicklungs- oder Lernaufgabe, und mit dem Potenzial zu deren Erfüllung. In der spirituellen Dimension können wir unter anderen, die folgenden Aspekte unserer Existenz einordnen:

- Lebensziel und -aufgabe
- Lebenspläne und -gestaltung
- Willensvorgänge
- Künstlerische Intuition
- Wissenschaftliche Inspiration
- Persönlicher Ethos

- Religiöse Erfahrungen.

Die Spiritualität bestimmt auch das individuell gewählte Verhältnis zwischen Freiheit und Verantwortung. Der Sinn unseres Lebens geht über die materielle Welt und unseren Kontakt mit dem irdischen Lebenssystem (ILS) hinaus, und geht unter keinen Umständen verloren. Der Sinn kann zwangsläufig nur begrenzt aus dem irdischen Kontext abgeleitet werden – er entsteht und wird bewusst in der Interaktion zwischen der Essenz und dem irdischen Lebenssystem. In Logosynthese betrachten wir den Verlust des Bewusstseins unserer Essenz und unserer schöpferischen Intention als die erste Ursache des Leidens in der Welt. Heilung besteht entsprechend in der Wiederherstellung dieses Bewusstseins.

Beim Eintritt in die irdische Existenz kennt der Mensch sich selbst nur als unzerstörbares, spirituelles Wesen – als unverletzlich, allmächtig und unsterblich, wie dies auch von Donald Winnicott beschrieben wurde. Auf der Grenze dieser unzerstörbaren Essenz und dem irdischen Lebenssystem begegnet dieses Wesen, dieses ursprüngliche Selbst, jedoch der Sinneswelt, einer Welt, welche die Biologie der Verletzung, der Schmerzen und des Todes kennt, sowie die Psychologie der Verlassenheit und der Angst. Der neugeborene Mensch lernt in dieser neuen Umgebung schnell die Grenzen seines Einflusses kennen. Sein auf die Erde begrenzter Geist lernt, die Mitwelt mit Hilfe der Sinne wahrzunehmen, als *wahr zu nehmen*, sie zu verstehen in der Sprache seiner Umgebung, und zu handeln mit Hilfe seines bewusst gesteuerten Körpers.

In dieser Begegnung mit den Grenzen von Körper und Geist geht das Bewusstsein der ursprünglichen Essenz zu einem wichtigen Teil verloren: Die Welt hat keine eigentliche Sprache für die Seele. Auch wenn die Essenz und unsere essenziellen Qualitäten immer vorhanden sind, führt unsere Lebenserfahrung zu Schmerz und Verletzungen.

In der Folge neigen wir dazu, unser Schicksal in die Hände derjenigen zu legen, die wir im Kontext unserer irdischen Existenz als mächtig erleben – unsere Eltern, und diejenigen, die ihnen geistig oder weltlich überlegen sind: Ärzte, Pfarrer, Lehrpersonen und Vertreter/innen staatlicher Behörden. Sie verfügen über Macht bei der Befriedigung unserer körperlichen und psychischen Bedürfnisse, nach Nahrung, Schutz und Zuwendung. Die intensiven Sinneseindrücke überstimmen die subtilen Noten der Essenz und ihre Sprache. So verlieren wir im Laufe der Zeit immer mehr den bewussten Zugang zu unserem wahren Selbst – zu unserer unzerstörbaren Essenz.

Modell

In Laufe dieser Auseinandersetzung zwischen dem ursprünglichen Selbst – in der Qualität der Essenz – und dem irdischen Lebenssystem werden Teile unseres umfassenden Bewusstseins abgespalten (dissoziiert) und Abbildungen der Aussenwelt generiert, mit dem Ziel, diese Aussenwelt besser verstehen zu können (*Imprints* oder Introjekte).

Bei ihrer Entstehung haben dissoziierte Teile und Introjekte eine nützliche Funktion. Sie helfen, unsere komplexen Erfahrungen im irdischen Lebenssystem zu ordnen und damit Ereignisse in der Welt vorherzusagen. Bald behindern sie doch die präzise Wahrnehmung neuer Ereignisse, und der Nutzen wendet sich in sein Gegenteil.

So kann ein Mensch lernen, auf eine aggressive Äusserung eines Gegenübers mit Rückzug zu reagieren. Ein Vater, der sein Kind beschimpft, verursacht die Bildung eines wütenden Abbildes, eines *Introjektes*, im persönlichen Raum des Kindes. Das Kind spaltet einen Teil seines Bewusstseins ab und bildet einen *dissoziierten Teil* mit seiner ängstlichen Reaktion. In diesem dissoziierten Teil geht der Kontakt mit dem Wissen um die eigene Unzerstörbarkeit verloren. Beim nächsten Ausfall des Vaters wird das Introjekt aktiviert – das Kind reagiert aus dem dissoziierten Teil und ist nicht mehr überrascht. Dieser Prozess macht die Welt für das Kind vorhersehbar. Er hat aber auch Nachteile: Das Kind kann nicht mehr anders als mit der stereotypen ängstlichen Reaktion auf den Vater reagieren. Wenn der Mensch dieses Muster während seiner Entwicklung nicht revidiert, bleibt es in seinem Leben als Erwachsener bestehen, und schränkt ihn bei seinen Reaktionen auf andere Erwachsenen ein. Eine harsche Reaktion des Chefs auf einen Fehler führt dann zu einer Reaktivierung des Vater-Introjektes und damit zu einer emotionalen Lähmung und archaischer Angst. Als Erwachsene werden wir immer wieder mit solchen Mustern konfrontiert – irrational, inadäquat und nicht nachvollziehbar.

Diese Muster, diese erstarrten Welten, bestehen also aus zwei Teilen:

- aus einem Introjekt, das aktiviert wird, wenn jemand in der Nähe ein ähnliches Verhalten zeigt wie die Person, welche die Bildung des Introjekts ausgelöst hat
- aus einem dissoziierten Teil, der die Reaktion des Kindes in der ursprünglichen Situation wiederholt.

Introjekt und dissoziierte Teile bedingen einander. Sie sind untrennbar miteinander verbunden. Viele Therapieschulen betrachten diese Muster als kognitive Strukturen oder Schemata und versuchen sie aufzulösen, indem sie introjizierte Botschaften und Personen relativieren, oder indem sie regressive, dissoziierte Teile stärken.

In der Logosynthese betrachten wir solche dissoziierte Teile und Introjekte aus einer komplett anderen Perspektive. Es sind *Gedankenformen* – statische, energetische Strukturen im Raum, die den Blick auf die Aktualität versperren und eine lebendige Auseinandersetzung der Person mit ihrer Mitwelt im Hier-und-Jetzt behindern. Das Verständnis dissoziierter Teile und starrer Introjekte als energetische Strukturen im dreidimensionalen Raum – und nicht nur als abstrakte, kognitive Bewusstseinsinhalte – unterscheidet Logosynthese® explizit von anderen Beratungs- und Behandlungssystemen.

Diese rigiden, energetischen Strukturen sind so real wie der Körper und der Raum selbst. Im 11-dimensionalen Universum vom Physiker William Tiller umfassen sie drei eigene Dimensionen. Materie ist nur eine Form wie Energie manifestiert werden kann: Einstein's $E=mc^2$ lässt grüssen. Die Gedankenformen sind im Raum leicht auf-

findbar: Wenn wir jemanden bitten, sich an einem bedrohlichen oder traumatisierenden Ereignis zu erinnern, weiss er unmittelbar, wo die wichtigsten Menschen sich im umringenden Raum befunden haben, und er nimmt sie immer noch in diesem virtuellen Raum wahr.

Kognitiv orientierte Psychotherapieschulen lassen in ihren Methoden die Teile weiterexistieren. Die Transaktionsanalyse unterscheidet Gruppen von dissoziierten Teilen und Introjekte: das Kind-Ich und Eltern-Ich, und betrachtet diese als wichtige Teile der Persönlichkeit. Nur wenige Transaktionsanalytiker/innen arbeiten explizit auf ein integriertes Erwachsenen-Ich hin.

In der Logosynthese führen wir die Energie der erstarrten Teile zurück zum lebendigen Selbst, und lösen die erstarrten Welten gänzlich auf, indem wir fremde, nicht zur Person gehörende Energien aus deren Körper und aus dem persönlichen Raum entfernen.

Die wichtigste Entdeckung in der Entwicklung der Logosynthese fand in einer psychotherapeutischen Sitzung statt mit einer Klientin, die wir Karla nennen werden. Nach einem Treppensturz war sie traumatisiert, mit einer totalen Amnesie für den Hergang dieses Ereignisses, noch sechs Jahre nach dem Sturz. Nebst einer tiefen Verunsicherung und verschiedenen Körpersymptomen zeigte sie eine merkwürdige räumliche Desorientierung: Wenn sie einen Schlüssel in ein Schloss stecken wollte, suchte ihre Hand das Schlüsselloch etwa 20 Zentimeter rechts vom physikalischen Schlüsselloch. Der Körper, womit sie die Umgebung wahrnahm, war also an einem anderen Ort als ihr physischer Körper. In ihrem Schweizer Dialekt beschrieb Karla diesen Zustand als «neben den Schuhen». Als ich diese Beschreibung wörtlich nahm, und sie bat, den verschobenen Energiekörper zurück in ihren physischen Körper zu führen, reagierte sie zuerst mit heftiger Angst. Als sie sich doch auf die Vorstellung einliess, geriet sie in heftige körperliche und emotionale Aufregung. Dies dauerte etwa eine Viertelstunde. Als sie sich beruhigte, war sie zum ersten Mal fähig zu einer genauen Schilderung der Ereignisse vor sechs Jahren. Sie beschrieb genau, wie sie am frühen Morgen von einem eiligen Passanten eine Bahnhofstreppe hinunter gestossen wurde und minutenlang auf dem Boden liegen blieb, erstarrt vor Kälte und Schrecken.

Die energetischen Strukturen existieren also im Raum, sowohl die dissoziierten Zustände als die Introjekte. In einer anderen Sitzung mit Karla beschrieb sie ihre Angst für eine kommende Untersuchung. Es stellte sich schnell heraus, dass die Angst hervorgerufen wurde durch ein Introjekt eines Professors, der sie bei einer früheren Untersuchung sehr grob behandelt hatte. Die kommende Untersuchung rief das erstarrte energetische Konstrukt des Professors auf einer kurzen Distanz von ihrem linken Ohr hervor. Als ich sie bat, das Bild des Professors aus ihrem persönlichen Raum zu entfernen, verschwand die Angst vor der neuen Untersuchung sofort, und diese verlief ohne weitere Probleme.

Sowohl die dissoziierten Teile als auch die Introjekte haben also einen räumliche Komponente, der bisher in keiner Veränderungsmethode explizit hervorgehoben wurde.

In Logosynthese nehmen wir an, dass es hier um energetische Strukturen handelt. Der amerikanische Psychotherapeut Roger Callahan beschreibt diese als *thought fields*, Gedankenfelder, und basiert die *Thought Field Therapy* (TFT) auf diese Annahme. Diese energetischen Strukturen repräsentieren bestimmte Momente oder Facetten im Leben der betroffenen Person. Eine solche Repräsentation kann visuelle, auditive, kinästhetisch und olfaktorische Sinneseindrücke umfassen. Sie führt zu reflexartigen Mustern in Denken, Fühlen und Verhalten. Menschen reagieren auf ihre Kollegen wie auf Klassenkameraden oder Geschwister, und auf Vorgesetzten wie auf Eltern, Lehrer oder Geistliche. Introjekte und dissoziierte Teile verwandeln die Mitwelt der Erwachsenen in die frühere Umgebung und in die Ursprungsfamilie. Sowohl erlebte Verletzungen als auch eine erlebte, begünstigte Position werden immer wieder neu erwartet.

Unsere Welt als Erwachsene enthält so viele alte «Kopfbewohner», dass wir fast nur noch auf innere Abbildungen reagieren, und die heute so hoch gepriesene Authentizität, Spontaneität und Flexibilität nicht bringen können. Oscar Wilde schrieb «Die meisten Menschen sind andere Menschen. Ihre Gedanken sind Meinungen von jemand anderem, ihre Leben eine Imitation, ihre Leidenschaft ein Zitat.» Es ist nicht mehr ersichtlich, wen wir wirklich vor uns haben. Gleichzeitig sehnen wir uns nach einer verloren gegangenen Ganzheit. Während der ganzen Menschheitsgeschichte haben Philosophen, Priester, Maler, Dichter und Sänger diesen Wunsch in ihrer eigenen Sprache vertreten.

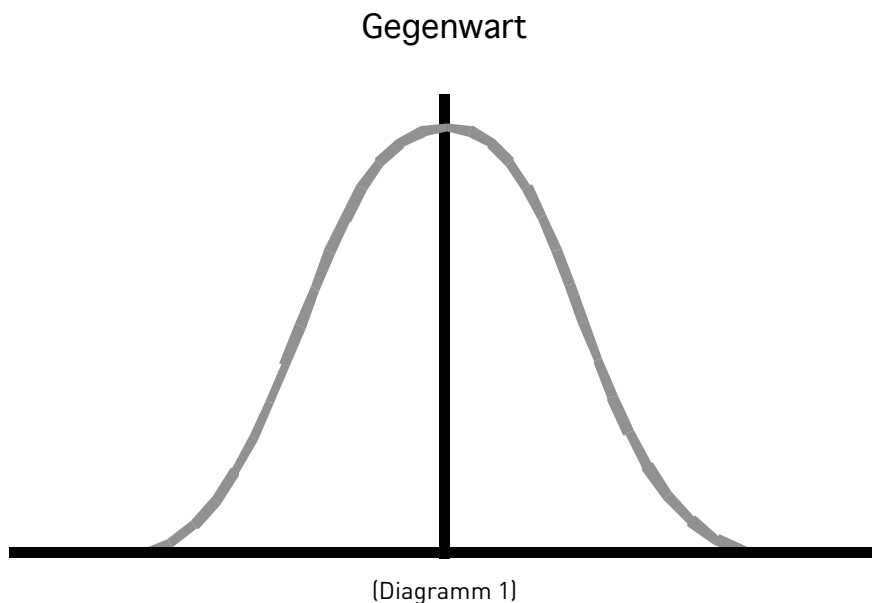
Der Schmerz über die verloren gewähnte Ganzheit ist gross. Weil wir für diesen Schmerz aber keine Worte haben, neigen wir dazu, ihn in unsere Biologie und Psychologie zu verlagern. Unser Körper schmerzt, und der Geist meint, Bedürfnisse zu haben oder beschäftigt sich mit wichtig geglaubten Aufgaben. In einer kleinen Kammer unseres Geistes wissen wir jedoch, dass auch noch dann etwas fehlt, wenn die materielle Welt alle unsere Wünsche zu erfüllen scheint.

Logosynthese® zeigt die Durchlässigkeit unserer Wahrnehmung und Gestaltung der Welt auf. Sie schafft eine Unterscheidung zwischen Selbst und Anderen, zwischen Vergangenheit und Gegenwart. Logosynthese® hilft den Menschen, alte, erstarrte und übernommene Gedankenmuster zu erkennen und aufzulösen, und macht so den Weg frei für die Intention ihres wahren Selbst, der Essenz. Die Essenz hat nur eine Bedeutung in der Gegenwart: Die Vergangenheit und die Zukunft bestehen nur in der Form energetischer Konstrukte – Gedankenfelder. Sie können beliebig verändert werden, wie jeder, der sich mal auf eine Psychotherapie oder eine Supervision eingelassen hat, bestätigen kann. Im Grunde genommen gibt es vier verschiedene Muster im Umgang mit der Vergangenheit und der Zukunft, die das Leben in der Gegenwart beeinflussen:

1. Trauma: Eine Verletzung in der Vergangenheit führt dazu, dass die Person in der Gegenwart ähnliche Verletzungen erwartet, und Menschen und Umstände entsprechend wahrnimmt.

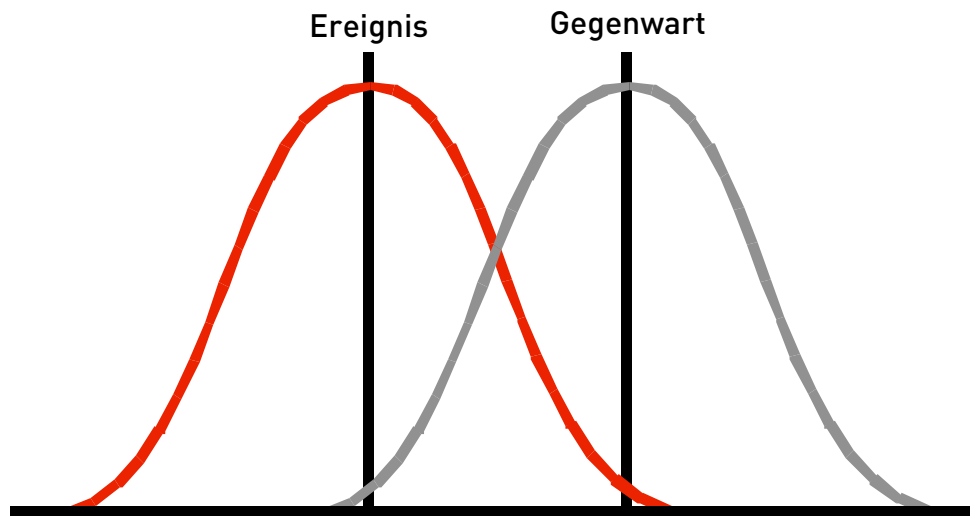
2. Trauer und Nostalgie: Gute Erlebnisse mit Menschen oder Umständen werden nicht verabschiedet, und diejenigen in der Gegenwart werden als weniger wertvoll eingeschätzt als die früheren.
3. Angst. Die Zukunft wird als unsicher wahrgenommen, und der Mensch erwartet Schmerz und Verletzungen. Die eigenen Fähigkeiten im Umgang mit zukünftigen Unbill werden als ungenügend beurteilt, um die bedrohliche Situation abzuwenden.
4. Hoffnung. Der Mensch erwartet, dass die Menschen und Umstände in Zukunft freundlicher sein werden als in der Gegenwart. Ihre eigene Rolle im Beeinflussen von Menschen und Umständen, und dadurch die Möglichkeit, eine Änderung aktiv herbeizuführen, wird möglicherweise unterschätzt.

Diese Grundmuster sind mit verschiedenen Formen der Zeitwahrnehmung assoziiert. Am Anfang des 20. Jahrhunderts bildete der französische Psychiater Janet unser normales Bewusstsein der Zeit als eine Glockenkurve ab (Diagramm 1):



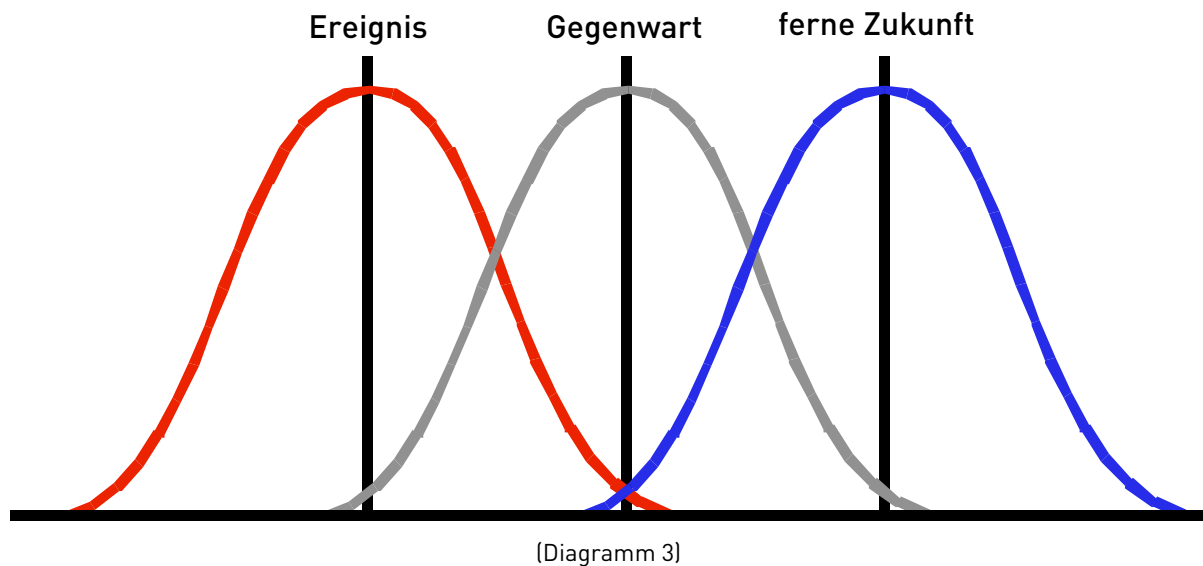
Wenn wir geistig gesund sind, bezieht sich der grösste Teil unserer Bewusstseinsinhalte auf die unmittelbare Gegenwart. Die aktuelle Realität beschäftigt uns am meisten. Die unmittelbare Zukunft und die Vergangenheit, die kurz hinter uns liegt, sind ebenfalls mit emotionaler Energie besetzt, aber schon etwas weniger als die Gegenwart. Am wenigstens lebendig sind die ferne Zukunft und Ereignisse die schon lange vorbei sind. Sobald aber ein Ereignis stattgefunden hat, das emotional ungewöhnlich positiv oder negativ besetzt ist, wird die Zeitwahrnehmung der Person weniger einheitlich und ergibt sich ein anderes Bild. Die Erinnerungen an diesen Ereignissen erhalten eine eigene Zeitperspektive – es entsteht eine Dissoziation, eine erstarrte Welt. Für einen Teil der Persönlichkeit friert die Glockenkurve im Moment des Ereignisses ein. Die Gedanken kreisen um die Zeit während, vor und nach den Ereignissen. Ob die Person eine glückliche Situation erlebt hat, die nicht von Dauer war, oder

ein sehr belastendes Ereignis, ist für die Zeitwahrnehmung nicht bestimmend: Das Ereignis erstarrt im Bewusstsein auf der Zeitachse, und die aktuelle Realität entfernt sich immer mehr davon. Im Diagramm 2 bilden wir dies mittels einer zweiten, roten Glockenkurve ab.



(Diagramm 2)

Es versteht sich, dass dieser Vorgang zu Missverständnissen und Spannungen im Beziehungsumfeld führt. Der Dissoziationsprozess geht jedoch weiter. Besonders die emotionale Auseinandersetzung mit traumatischen Ereignissen kann so belastend sein, dass andere Teile der Persönlichkeit weigern, sich mit dem Geschehenen zu befassen und die Flucht nach vorne angehen. Die aktuelle Realität ist nicht interessant und spannend genug um die Emotionen in Folge der belastenden Ereignisse zu verdrängen, und der Betroffene schafft eine alternative Welt in der Zukunft, worin die Ereignisse nicht mehr stattfinden oder gar nicht stattgefunden haben. So entsteht auf der Zeitachse eine dritte Glockenkurve, unter der alles sich um die Zukunft dreht (die blaue Kurve im Diagramm 3). Dieses dissoziierte Zukunftsbild kann sowohl von Angst geprägt sein als von Hoffnung: Wenn die Angst vorherrscht, wird das aktuelle Verhalten auf Vermeidung wahrgenommener Gefahren ausgerichtet sein; wenn eine unrealistische Hoffnung vorherrscht, wird die eigene, aktuelle Situation möglicherweise falsch eingeschätzt.



Die Arbeit mit dissoziierten Zuständen hat in Logosynthese zwei wesentlich verschiedene Aspekte:

1. Das Untersuchen und Auflösen der dissoziativen Aspekte der belastenden Ereignisse selbst – (die rote Kurve in Diagramm 3)
2. Die Auseinandersetzung mit Mustern in Denken, Fühlen und Verhalten, die in Folge der Vermeidung der Emotionen in Zusammenhang mit den belastenden Ereignissen entstanden sind (die blaue Kurve in Diagramm 3).

Nach Auflösung der vier oben beschriebenen Grundmuster lassen sich das Bewusstsein und die Energie des Menschen sich für seine existenzielle Aufgabe im Hier-und-Jetzt nutzen – sie sind nicht mehr gebunden im Aufrechterhalten von alten, energetischen Konstrukten. Der Mensch befreit sich von geschichtlichem Ballast und öffnet sich für den Fluss des Bewusstseins im Hier-und-Jetzt.

Eine spezielle Form der Vermeidung der Emotionen in der Folge belastender Ereignisse ist die Sucht. Jede Form von Sucht ist eine Form von *state management*: eine Möglichkeit, belastende Erfahrungen aus der Vergangenheit zu bewältigen und ihre emotionalen Folgen zu lindern. Sucht verneint aber auch die aktuelle Verantwortung des Menschen im Hier-und-Jetzt und ist in diesem Sinne dissoziatives Verhalten. In Logosynthese konzentrieren wir uns sowohl auf die emotionalen Folgen der belastenden Ereignisse, als auch auf die dafür entwickelten, inadäquaten Bewältigungsmuster.

Methode

Logosynthese ist ein Weg – ein erstaunlich eleganter und effektiver – um der ersehnten Ganzheit schrittweise näher zu kommen: Sie strebt gewissermassen in homöopathischer Dosierung mit umfassender Wirkung das gleiche an wie viele andere therapeutische Verfahren. Ihre Vorzüge liegen in der Einfachheit, der Schlantheit der

Anlage, in der Klarheit, Kargheit und Ästhetik der Mittel: dem auf das Nötige und Substanzielle bezogene Wort.

Entwicklung und Veränderung beruhen auf Wiederaufnahme der Verbindung mit der Essenz, gegen den Hintergrund unserer gegebenen Umstände. Menschen lernen, die Energie von Körper, Geist und Seele in den Dienst ihrer Lebensaufgabe zu stellen.

Logosynthese unterstützt Menschen einerseits darin, ihre abgespaltenen Teile geklärt zu ihrem Selbst zurück zu nehmen, sowohl die emotionalen Teile als die vermeidenden. Andererseits lernen sie, die Energie übernommener Werte, Glaubenssätze, Emotionen und Verhaltensweisen, ausserhalb sich selbst zu bewegen, dorthin zurück, woher sie gekommen sind, oder dorthin, wo sie keinen Schaden mehr anrichten können. Das erlaubt zunehmend das eigene wahre Selbst, die eigene Essenz zu leben.

Dazu muss der Mensch erkennen, dass seine als real empfundenen Gefühle, Glaubenssätze und Gedanken nichts anderes sind als Gedankenformen, und dass er selber diese Gedankenformen immer wieder mit Energie auflädt und damit reaktiviert. Der erste Schritt zur Heilung ist die bewusste, verbale Zurücknahme der in einem Symptom, in einer Emotion oder in einem Glaubenssatz gebundenen Energie. In einem zweiten Schritt wird die mit dem Symptom verbundene Fremdenergie zu ihren Ursprüngen zurückgeführt. Auch dies geschieht in sprachlicher Form.

Die wirkliche Kraft von Logosynthese liegt im direkten Einbezug der Essenz über das Wort, wie dies in der Geschichte religiöser oder magischer Handlungen beschrieben wird. Schöpfung, Heilung und Zauber finden immer wieder über das Wort statt:

- Und Gott sprach: «Es werde Licht», und es ward Licht
- «Steh auf und gehe»
- Abrakadabra, abgeleitet vom aramäischen *Avrah ka dabra*:
«*Ich erschaffe, während ich spreche*»

Übliche Beratungs- und Therapiemethoden bewegen sich auf dem Gebiet der Biologie und Psychologie und schreiben dem Wort an sich kaum eine heilende oder manifestierende Wirkung zu. Die Sprache wird hier als Instrument zur Beschreibung der Realität und zur indirekten Beeinflussung (Konditionierung, Deutung, Trance, in NLP *Anchoring* und *Reframing*) eigener und fremder Welten eingesetzt.

In Logosynthese haben wir eigene, spezifische Methoden zur Heilung durch das Wort entwickelt. Mit Hilfe dieser Methoden wird der Zugang zum eigenen Lebensweg freigemacht. Störende Gedankenformen lösen sich auf und die darin gebundene eigene Energie steht dem Menschen wieder voll zur Verfügung. Dieser Heilungsprozess greift sehr tief: Das Wegfallen alter verkrusteter Strukturen bringt das wahre Selbst mehr und mehr zum Vorschein und zum Ausdruck.

Der Logosyntheseprozess hat einen spürbaren Effekt. Nach einer erfolgreichen Intervention ändert sich die Atmosphäre in Raum, es wird auf eine spezielle Art still: Verkehrsgeräusche klingen gedämpft, und Vogelgezwitscher wird plötzlich hörbar.

Eine Klientin schrieb nach der Behandlung ihrer Angst vor einer komplexen Operation:

Mittlerweile ist es Sonntagabend und ich hatte keine «Heulattacke» oder sonst einen Gefühlseinbruch seit gestern Nachmittag. Fantastisch! Ich denke ab und an daran, dass die Operation ansteht – und es passiert nichts mehr Dramatisches. Ich habe den Eindruck, dass die Sätze immer noch im Körper schwimmen und sich ausbreiten, etablieren. Der Prozess ist für meine Wahrnehmung noch nicht abgeschlossen aber das «Drama» ist fast weg – die Normalität oder die realistischen Facts gewinnen Oberhand.

Normalerweise kehrt das behandelte Symptom nicht zurück. Es ist aber durchaus üblich, dass neue Aspekte dissoziierter Zustände auftauchen. Diese können mit der immer gleichen Prozedere behandelt werden.

Ab und zu ist der Prozess ist nicht nur angenehm, aus zwei Gründen:

- Eine Person kann plötzlich entdecken, dass ihr wichtige Fähigkeiten oder Fertigkeiten fehlen. Ein Mann entdeckte, dass er sich immer aus Konflikten herausgehalten, oder sich dem Willen des Gegenübers gefügt hatte. Als er dieses Muster auflöste, wurde ihm klar, dass er keine sinnvollen Strategien für den Umgang mit Konflikten hatte. Er musste einen Kurs besuchen, um zu lernen, seiner Meinung Geltung zu verschaffen. Eine Kandidatin, die fest überzeugt war, dass sie ihre Diplomarbeit sowieso nicht schaffen würde, musste lernen, zusammenhängende Texte zu verfassen. Alte Muster werden gekennzeichnet durch Ohnmacht; ihre Auflösung konfrontiert die Betroffenen mit ihrer persönlichen Verantwortung.
- Die Stille, die entsteht durch den Wegfall der vertrauten inneren Dialoge, kann zu einer bedrückenden Leere werden. Die blendende, betäubende Welt der Introjekte fällt weg, und vertraute Strukturen können ihre unterstützende Wirkung nach und nach verlieren. Am Anfang kann die Leere bedrohlich wirken, bis in ihr die leise Stimme der Essenz gehört werden kann. Die Auseinandersetzung mit der Leere kann Anlass zu einem weiteren Schritt im Logosyntheseverfahren sein. Der Prozess kann eine Weile dauern bevor die Person lernt, ihre innere Stimme, ihre Berufung zu erkennen und im Alltag umzusetzen.

Die Logosynthese kennt keine grundsätzlichen Unterschiede im Umgang mit Symptomen und Zuständen. Emotionale, körperliche, kognitive und Beziehungsstörungen werden als starre energetische Strukturen betrachtet und folgen alle aus dem Unterbruch des Kontakts zum wahren Selbst – zur Essenz im Hier-und-Jetzt. Die Logosynthese löst diese Konstrukte auf und stellt die unterbrochene Verbindung wieder her. Für verschiedene Bereiche gibt es aber spezifische Ansätze. So eignet sich das Basisprozedere besser für spezifische Störungen und Symptome, während diffuse Zustände, wie Depressionen und chronische Körpersymptome, besser mit Hilfe der Methode «Ich kenne – ich heile» behandelt werden können.

Logosynthese und andere Beratungsformen

Professionelle Methoden für Veränderung in Coaching, Supervision und Psychotherapie wirken auf den ersten Blick sehr verschieden. Sie zeigen aber auch viele Ähnlichkeiten. In begleiteter Veränderung können wir sieben Prinzipien unterscheiden, die im Prozess als Phasen sichtbar werden:

1. *Eine positive Lernbeziehung aufbauen und halten.* Veränderung bedeutet Verlust von haltenden Strukturen, wie destruktiv diese auch sind. Das führt zu Angst. Für die Auflösung dieser Strukturen braucht es eine Kompensation in der Form einer Beziehung, worin der/die Lernende sich aufgehoben fühlt und auf Besseres hoffen kann. Damit die Beziehung diese Bedingungen erfüllt, braucht es die drei klassischen Faktoren von Truax & Carkhuff, wie die durch Rogers bekannt wurden: unbedingte positive Zuwendung, akkurate Empathie und Kongruenz. Dies gilt unverändert für alle Beratungsmethoden, und Logosynthese ist keine Ausnahme.
2. *Informationen einholen.* Menschen kommen in die Beratung mit einer Diskrepanz zwischen ihrem Ist- und einem Wunsch- oder Sollzustand. Um arbeiten zu können braucht die Fachperson Information über ihr Selbstbild, ihre Glaubenssätze, ihr Denken, ihre Emotionen, ihre Verhaltensweisen, ihr Umfeld und ihre Geschichte. Je nach Schule und Fachdisziplin werden dabei bestimmte Informationen bevorzugt: ein Psychoanalytiker wird sich für den Platz der Person in der Geschwisterreihe interessieren, während ein Coach sich eher auf die Aufgabe und die Beziehungen am Arbeitsplatz konzentrieren wird. Logosynthese fokussiert hier auf erstarrte Welten des Klienten, worin dissozierten Zuständen störende Introjekte gegenüberstehen.
3. *Relevante Themen klären und festlegen.* Aus der Fülle von Informationen, die sie vom Lernenden erhält, filtert die Fachperson die für die Veränderung wichtigen heraus. Dies ist wahrscheinlich die wichtigste Kompetenz in der Beratung. Die Fachperson muss klären, welche Themen für den Klienten am wichtigsten sind, ob und wo Möglichkeiten zur Veränderung existieren. Dann legt sie mit dem Klienten einen Fokus für den nächsten Schritt im Prozess fest. In Logosynthese kann jedes Thema relevant sein, das auf einer erstarrten, vom Hier-und-Jetzt getrennten Wahrnehmung der Person und ihrer Mitwelt beruht.
4. *Für Veränderung nötige Informationen vermitteln.* Jede Schule für begleitete Veränderung bietet ihren Klienten Informationen über ihre Sicht der Welt und über die Wirkung von Veränderungsprozessen. Transaktionsanalytiker/innen beschreiben drei Ich-Zustände beim Sortieren von emotionalen und kognitiven Informationen, NLP-Fachleute zeigen auf, wie Information visuell, auditiv, kinästhetisch und olfaktorisch verarbeitet wird, und Verhaltenstherapeuten werden ihre Klienten über Lernprinzipien informieren. Logosynthese vermittelt hier ihr Wissen über Dissoziation und Introjektion als Gründe für menschliches Leiden.

5. *Das Vertragsthema mit neuen Informationen verknüpfen.* Auf Grund der beidseits gegebenen Informationen wird das aktuelle Thema des Klienten neu eingeordnet. Ein Angstzustand ist nicht mehr auf ein konkretes Ereignis im Hier-und-Jetzt bezogen, sondern auf die Reaktivierung einer traumatischen Erinnerung, oder auf einen falsch gelernten Reflex. Logosynthese identifiziert spezifische Introjekte und dissoziierte Zustände, die aufgelöst werden müssen um den Kontakt mit der Essenz wiederherzustellen.
6. *Verarbeitung von Erlebnissen, Ereignissen fördern.* Wenn das Thema fokussiert und im Bezugsrahmen der betreffenden Beratungsschule eingeordnet ist, werden Methoden eingesetzt um die Veränderung in Gang zu bringen. Lange hat man gemeint, dass diese Methoden verbal und logisch kohärent sein müssten um wirksam zu sein. Viele in den letzten zwanzig Jahren entwickelte Methoden für Veränderung haben aber gezeigt, dass dies nicht der Fall ist. Beispiele sind NLP, EMDR, und die energiepsychologischen Techniken wie EFT, BSFF und Emotrance. Logosynthese bietet hier die Möglichkeit, das Denken und Fühlen des Klienten über die Macht des Wortes zu beeinflussen.
7. *Verarbeitung abschliessen und Gelerntes integrieren.* Nach der Verarbeitung wird ein klarer Übergang geschaffen, worin der Fokus vom inneren Prozess wieder nach aussen verlegt wird. In der Hypnotherapie führt die Fachperson den Klienten zurück aus der Trance und erzählt einen Witz; in NLP wird ein *future pacing* durchgeführt, und in der TA wird untersucht, ob der Vertrag erfüllt ist. Abhängig vom Resultat, vom Energiepegel des Klienten und vom Zeitrahmen wird das gleiche Thema noch mal überarbeitet, wird ein neues Thema in Angriff genommen oder wird die Sitzung beendet. Dies gilt auch für Logosynthese.

In Sinne dieser Wirkungsprinzipien der Veränderung ist Logosynthese in eine lange Tradition eingebettet. Die Einfachheit der Methode ist in diesem Sinne trügerisch: Logosynthese wirkt nur, wenn die hier beschriebenen Prinzipien in Betracht gezogen und sorgfältig angewendet werden.

Ein Beispiel

Sie hat Probleme, wenn sie vorspielen muss am Klavier. Sie sagt:

Ich schaue mir selbst zu beim Klavierspielen, und ich verkrampfe total.

Sie erhält Satz 1:

Ich nehme alle Energie, die in der Angst beim Klavierspielen gebunden ist, zu mir selbst zurück.

Ihre Reaktion: *Ich werde etwas ruhiger.*

Sie erhält Satz 2:

Ich nehme alle meine Energie aus der Person, die mir zuschaut beim Klavierspielen, zu mir selbst zurück.

Reaktion: *Ich werde traurig und kann nicht mehr spielen.*

Sie erhält Satz 3:

Ich entferne den Rest der Energie dieser Person, die mir zuschaut beim Klavierspielen, aus meinem persönlichen Raum und schicke sie ins Licht

Es wird ganz still, dann sagt sie:

Ich spiele Musik, keine Noten!

Wie weiter in Logosynthese?

Willem Lammers hat zwei Bücher über Logosynthese publiziert:

1. Logosynthese – Triffst Du nur das Zauberwort (2007). Maienfeld: ias. Eine Einführung für Fachpersonen in Beratung, Coaching und Psychotherapie.
2. Worte wirken Wunder – Selbstcoaching mit Logosynthese (2008). Ein gut lesbares Basisbuch für alle, welche die Methode für sich selbst anwenden wollen.

Die Prinzipien von Logosynthese sind für geschulte Fachpersonen im Bereich Coaching, Beratung und Psychotherapie relativ leicht erlernbar. Für die Arbeit mit Klientinnen und Klienten in der täglichen Praxis sind ausserdem begleitete Übung und Supervision erforderlich. Das Grundlagenseminar vermittelt das Menschenbild, das Modell, die Prinzipien hinter der Methode und das Basisprozedere. Sie lernen den Einsatz der Methode für die eigene Person und für andere. Der 1. Aufbaukurs vermittelt zusätzliche Kenntnisse über Instrumente um den Prozess zu verfolgen. Zusätzliche Seminare und Supervisionstage führen zur Anerkennung als Practitioner in Logosynthese.

Weitere Aufbaukurse vermitteln spezifische Anwendungen von Logosynthese für die Arbeit an und mit Körpersymptomen, in der Behandlung der Folgen traumatischer Ereignisse und in der Klärung zwischenmenschlicher Beziehungen. Die Seminare sind offen für Fachpersonen und Trainees in Beratung, Coaching, Supervision und Psychotherapie.

Aussagen von Teilnehmenden am Einführungskurs

- *Herausfordernd und einfach-praktisch. Mitdenken ist gefragt!*
- *Einstieg in eine sehr schöne, verheissungsvolle Arbeit.*
- *Ich konnte meine konkreten Erfahrungen sehr gut in den theoretischen Rahmen einbetten und reflektieren.*
- *Die Bedeutung des wahren Selbst als Quelle von Handlungsmöglichkeiten ist mir wirklich deutlich geworden.*
- *Total spannendes und inspirierendes Konzept, das völlig neue Wege eröffnet. Damit bin ich auch verunsichert, aber meinem Bedürfnis nach Einfachheit und Reduktion der Komplexität kommt es voll entgegen.*

- *Ich habe eine Sprache gefunden für eigene Wahrnehmungen.*
- *Das Material ist sehr dicht und tief.*
- *Guter, stringenter, theoretischer Hintergrund. Gute didaktische Vermittlung der Methode. Befähigung statt Guru-Habitus.*
- *Guter, überblickbarer, anwendbarer Einstieg in die Methode, das Verfahren. Raum zum selber üben. Die Methode wirkt und kann schnell gelernt werden.*

Das aktuelle Weiterbildungsprogramm finden Sie auf der Webseite des Instituts für Logosynthese® unter <http://www.logosynthese.ch>. Die Bücher können über die Website oder in der Buchhandlung bezogen werden.

Version 14.04.2008

ⁱ © 2008, ias Institut für angewandte Sozialwissenschaften, CH-7310 Bad Ragaz. Sie dürfen diesen Artikel in der vorliegenden Form, als gedruckte Version oder .pdf Datei, weiterleiten. Wenn Sie den Artikel oder Teile daraus zitieren, benutzen Sie bitte die Referenz <http://www.iasag.ch/docs/artikel/intro.logosynthese.pdf>. Unter dieser Adresse finden Sie auch immer die aktuellste Version. Anfragen für Vorträge oder Seminare bitte an info@iasag.ch. Mehr Information über Logosynthese finden Sie unter <http://www.logosynthese.ch>.

ⁱⁱ Willem Lammers (1950) hat die Logosynthese entwickelt. Er berät Menschen und Organisationen. Ausgebildet ist er als Klinischer Psychologe und Psychotherapeut FSP und SVKP, Supervisor/Coach BSO/EAS, und geprüfter Lehrender Transaktionsanalytiker (TSTA) im Bereich Psychotherapie. Er ist seit 1987 Gründer und Leiter des Instituts für angewandte Sozialwissenschaften ias AG in Bad Ragaz, und führt eine Privatpraxis in Psychotherapie, Supervision und Coaching. Seine Tätigkeit als Lehrender hat ihn in viele Länder geführt. Nebst den Büchern über Logosynthese publizierte er «*The Energy Odyssey – New Directions in Energy Psychology*» (2002) und «*Chefsache. Essays für Managerinnen und Manager*» (2006). info@iasag.ch, <http://www.iasag.ch>, <http://iasag.blogspot.com>.