



Worte wirken Wunder

Logosynthese (nach Dr. Willem Lammers) in der praktischen Anwendung

Viele Menschen sind sich kaum bewusst, dass es unter der Oberfläche des Alltags so viel Unerledigtes gibt; Jeden Tag tauchen neue Themen auf, welche verarbeitet werden müssen. Da werden viele unverarbeitete Gefühle einfach mal weggestellt, archiviert, aufbewahrt. Alte Emotionen sind im Grunde genommen überflüssige Strukturen – Energieräuber - und können aufgelöst werden. Dafür ist die Erfahrung notwendig, dass nach dem Auflösen der alten, erstarrten Welt von selbst eine neue entsteht.

Mit Logosynthese erhalten Sie eine Möglichkeit, die es Ihnen erlaubt, zu verlangsamen, loszulassen, geschehen zu lassen. Sie machen nichts, Sie lenken nicht, Sie steuern nicht, Sie müssen nichts erreichen! Alles was Sie brauchen ist Neugierde und Geduld. Die Anwendung der Logosynthese kommt immer aus der Grundhaltung, dass das eigene Selbst genau weiss, was wichtig ist;

-  Sie wissen, was Sie wollen.
-  Sie erkennen die Gelegenheit, um auf ihrem Weg voranzukommen und benutzen diese. Sie befinden sich im Kompetenzmodus.
-  Sie sind in gutem, offenem Kontakt mit Ihren Mitmenschen.
-  Sie minimieren zwischenmenschliche Konflikte.
-  Sie können andere unterstützen, wenn dies passend für Sie ist.
-  Sie können Hilfe annehmen, wenn Sie diese brauchen.

Die Logosynthese beruht darauf, dass Sie den dauerhaften Zugang zu Ihrem Selbst aktivieren, für die Lösung Ihrer Probleme und für Ihre persönliche Entwicklung. Es reicht, sich darauf einzulassen, dass Ihr Selbst wissen wird, wohin der Weg geht, sobald die Hindernisse aus der Vergangenheit aufgelöst sind. Was braucht es dafür?

-  Sie nehmen sich Zeit.
-  Sie fangen klein an.
-  Sie versuchen es mit allem, was Sie stört.
-  Sie bleiben dran.

Betrachten Sie die Anwendung der Logosynthese wie das Erlernen des Jonglierens. Am Anfang üben Sie mit einem Ball, bis Sie ein Gefühl dafür haben. Dann nehmen Sie einen zweiten Ball und üben so lange das Zusammenspiel, bis Sie eine fließende Bewegung über einen längeren Zeitraum halten können. Erst jetzt nehmen Sie einen dritten Ball hinzu und üben die neuen Abläufe. Und erst wenn Ihnen nach viel Training das Spiel mit den Bällen ohne darüber nachzudenken gelingt, versuchen Sie das Jonglieren über Ihrem Kopf.

Worte wirken Wunder. Die Anwendung der Logosynthese kann Ihnen helfen, Probleme im Alltag zu lösen und eine Vielfalt von Lebensthemen zu bewältigen. Sie befreien sich von dem, was Sie nicht mehr wollen um das herbeizuführen, was Sie wirklich wollen. Dies erlaubt es Ihnen, Ihr Leben von Grund auf zu ändern. Sie befreien Ihr wahres Selbst von emotionalen Verletzungen, erstarrten Gedanken und alten, überholten Denkmustern.



Wahl des Themas

Überflüssig gelagerte und gesammelte Emotionen sind im Grunde genommen Energieräuber und können aufgelöst werden. Die Sehnsucht nach diesen alten, vertrauten Gefühlen wird mit der Anwendung der Logosynthese immer geringer – es entsteht Offenheit, Neugierde und eine positive Einstellung und Haltung gegenüber Ihrer Umwelt.

Vor der Anwendung der Logosynthese wählen Sie ein Thema, welches Sie beschäftigt. Lassen Sie sich Zeit, Ihre Gedanken und Gefühle dazu zu untersuchen. Achten Sie dabei darauf, was Sie in diesem Thema bewegt. Ist es:

- Enttäuschung, Frust
- Ärger, Wut, Trotz, Aggression
- Misstrauen, Neid, Eifersucht, Schadenfreude
- Angst, Unsicherheit, Ratlosigkeit
- Überdruß, Abneigung, Verachtung, Widerwille
- Kummer, Sorge
- Traurigkeit, Sehnsucht
- Ohnmacht, Unlust, Verstimmung
- Ungeduld

Auch Ihre Körpersignale sind eine gute Möglichkeit, das Thema weiter einzugrenzen. Ihr Selbst hat kein Interesse daran zu leiden und es wird sofort reagieren, wenn ein Weg aus dem Bisherigen sichtbar wird. Bereitet das Thema Ihnen:

- Kopfschmerzen
- Magendruck
- Zittern
- Herzrasen
- Schwitzen
- Verspannungen
- Müdigkeit, Erschöpfung
- Schmerzen
- Lust auf Zigarette oder Alkohol

Wie stark belasten Sie diese emotionalen Altlasten und dazu auftretenden Körpersignale? Bestimmen Sie auf einer Skala zwischen 1 (schwach) und 10 (lebensbestimmend) die Belastung. Fällt Ihnen dies schwer, so schätzen Sie gefühlsmässig und spontan einen Wert - auf diese Weise lassen Sie Ihr Selbst sprechen. Sie können ihm absolut vertrauen. Aufgrund dieser Zahl können Sie den Erfolg der Anwendung messen.

>> Schreiben Sie sich Ihr Thema, die dazugehörenden Gefühle und Signale sowie den Wert der Belastung auf.



Bestimmen des Auslösers

Bestimmte Personen lösen in Ihnen belastende Gefühle, begleitet von körperlichen Signalen aus. Doch diese Person steht Ihnen nicht real gegenüber, sondern hat sich als Abbild in Ihrem persönlichen Raum, Ihrem Selbst, festgesetzt. Ihre Belastung entsteht demzufolge aufgrund eines Abbildes. So wie Sie noch das Messer sehen, das in Ihre Haut geschnitten hat, obschon die Verletzung längst verheilt ist. Das Abbild der Klinge löst eine unangenehme Emotion aus, nicht das Messer selber.

Mit Logosynthese entfernen Sie das Abbild einer Person oder eines Gegenstandes aus Ihrem persönlichen Raum, und damit auch die negative Emotion. Und ohne diese Altlasten können Sie der Person oder dem Geschehenen ohne Belastung gegenüberzutreten, sind frei von Blockaden und Ängsten.

Nun finden Sie heraus, was denn Ihre Gefühle auslöst. Ist es eine bestimmte Person? Oder eine bevorstehende Aufgabe? Versuchen Sie so konkret wie möglich den Auslöser zu benennen. Spüren Sie das Abbild des Auslösers in Ihrem Raum? Wo ist der Auslöser? Vor Ihnen, hinter Ihnen? Links oder rechts? Wie weit weg ist das Abbild? Was passiert mit Ihnen, wenn Sie das Abbild Ihrer Belastung spüren? Prüfen Sie Ihren Herzschlag. Wie geht Ihr Atem?

Der persönliche Raum „sieht“ für jeden Menschen anders aus. Manch einer sieht ihn vor dem inneren Auge in klarer Kontur um sich herum, andere spüren ihn nur. Vielleicht haben Sie gar keine Vorstellung von Ihrem persönlichen Raum. Das ist völlig in Ordnung. Versuchen Sie in diesem Falle nicht, sich einen zu schaffen, sondern konzentrieren Sie sich auf Ihre Gefühle und spontan auftauchende Antworten. Konzentrieren Sie sich auf das Problem und den Auslöser, soweit Sie diese definieren können. Den Rest er-spüren Sie. Notieren Sie spontane Gedanken, Gefühle, Eindrücke, die auftauchen. Sie werden so mit der Zeit auch Ihren persönlichen Raum fühlen und verstehen lernen.

>> Schreiben Sie sich den Namen oder Begriff des Sie belastenden Abbildes auf. Nun sind Sie für die Anwendung der Logosynthesätze vorbereitet. Bitte beachten Sie, dass zu Beginn der Anwendung nur kleine Schritte – keine Wunder – möglich sind, vor allem, wenn Sie die Anwendung im Selbstcoaching durchführen. Eine ausgebildete Fachperson kann durch die Anwendung führen und Ihre Reaktionen erfassen.

Die Anwendung

Der Auftakt ist die Herstellung des Kontaktes zu Ihrem wahren Selbst - zu Ihrer Essenz - mit dem Ziel, dieses in die Lösung der Probleme einzubeziehen. Nehmen Sie sich einige Minuten Zeit, um sich zu entspannen und dann sagen Sie:

Ich aktiviere meine Essenz für die Entwicklung in diesem Prozess.

Wiederholen Sie diesen Satz einige Male, dann legen Sie eine entspannte, ruhige Pause ein. Lassen Sie den Satz wirken. Lassen Sie sich einige Minuten Zeit. Achten Sie auf Sinneswahrnehmungen, Körpersignale, Gefühle etc. Vermeiden Sie alles, was von diesem Prozess ablenken kann, denn das Wichtigste in diesem Auftakt ist die innere Öffnung für die heilende Energie des Wortes und des wahren Selbst.

In der Anwendung gehen Sie immer gleich vor:

-  Formulieren des Logosynthese – Satzes (siehe Arbeitsblatt)
-  Lautes Aussprechen des Satzes
-  Wirken lassen des Satzes, entspannen, den inneren Prozess beachten
-  Übergang zum neuen Zustand wahrnehmen



Diese Abfolge wird – einzeln oder in Kombination – solange wiederholt, bis eine Veränderung oder Erleichterung eintritt. Das Tempo bestimmen Sie. Wiederholen Sie die Sätze, auch wenn Ihre Konzentration sinkt oder die Beobachtung durch Gefühle oder Gedanken behindert wird. Aber hören Sie auf, wenn Ihnen die Situation sehr unangenehm wird oder Bilder auftauchen, welche Sie stark belasten.

Die Arbeit mit der Logosynthese ist ein Prozess. Es kann deshalb durchaus sein, dass Sie an einem Thema mehrere Tage oder Wochen dran sind. Wiederholen Sie die Abfolge mehrere Male hintereinander, wenn es Ihnen möglich ist (denken Sie an das Jonglieren). Aber geben Sie sich auch Zeit, reservieren Sie ggf. jeden Tag ein Zeitfenster dafür.

Wenn Sie Logosynthese anwenden, werden Sie lernen, sich zurückzuhalten, nichts zu machen, und sich nur auf die Wirkung des Wortes einzulassen. Wenn die Anwendung einmal läuft, tut sie dies von selbst, im wahrsten Sinne des Wortes. Sie erhalten Sie die Möglichkeit zu verlangsamen, loszulassen, geschehen zu lassen.

Satz 1: Zurücknehmen

Emotionale Verletzungen, erstarrte Gedanken und alte, überholte Denkmuster binden Energien. Sie kosten Sie Kraft und laugen Sie aus, ohne dass es Ihnen bewusst ist. Im ersten Satz entnimmt das Selbst diesen alten und ungewollten Gefühlen seine investierte Energie und führt diese an den richtigen Ort in sich selbst:

Ich nehme alle meine Energie, die im Abbild von (...) gebunden ist, an den richtigen Ort in mir selbst zurück.

Die Kraft des Wortes tut die ganze Arbeit, ohne dass Sie irgendeine bewusste Anstrengung leisten müssen. Das Ganze ist keine Gedächtnisleistung. Lassen Sie die Kraft des Wortes wirken, ohne Druck, ohne Zwang, ohne Denken, ohne mit den Armen zu fuchteln oder eine bestimmte Körperhaltung einzunehmen. Sagen Sie nur ruhig diesen Satz. Die Wirkung ist erstaunlich: Sie lassen los, Sie entspannen sich. Achten Sie nun, neugierig geworden, auf das was sich bei Ihnen tut. Im Körper, in Ihrem Atem, in Ihrem Herzrhythmus, in Ihrer Stimmung, in Ihren Emotionen, in Ihren Gedanken. Beziehen Sie in Ihren Beobachtungen auch die Wahrnehmung Ihrer Aussenwelt mit ein, wie sich Bilder, Gedanken und Stimmungen verändern. Bei jeder noch so kleinen Veränderung wiederholen Sie den Satz noch einmal und schauen, ob sich der Effekt stabilisiert.

Schauen Sie genau hin, hören Sie in sich hinein, denn es kann sein, dass Ihnen zu Beginn der Anwendung die Veränderungen noch nicht so sehr auffallen. Der neue Zustand ist nämlich viel *selbstverständlicher* als der alte – im wörtlichen Sinn.

Satz 2: Entfernen

So wie Sie in einem überfüllten Kellerabteil zuerst Platz für neue Dinge schaffen müssen, so können Sie negative Kräfte, welche an Ihre alten Gefühle gebunden sind, entsorgen. Räumen Sie auf, befreien Sie sich vom Unrat der Vergangenheit.

Ich entferne alle Fremdenergie im Zusammenhang mit dem Abbild von (...) aus allen meinen Zellen, aus meinem Körper und aus meinem persönlichen Raum und schicke sie dorthin, wo sie wirklich hingehört.

Lassen Sie los und entspannen Sie sich. Beobachten Sie die Wirkung der Worte. Lassen Sie diese Erfahrungen vorbeiziehen wie Wolken am Himmel. Sie brauchen nichts zu beeinflussen – die Kraft des Wortes tut die ganze Arbeit, ohne jegliche Kontrolle Ihres bewussten 'Ich'.



Meistens treten in einem Zyklus des Prozesses klare Veränderungen auf. Ihre emotionale Belastung sinkt oder die Gefühle verändern sich – aus Trauer wird Wut, aus Ärger entsteht Raum für Versöhnung – Ihr Thema erhält eine andere Bedeutung. Sie haben Ihre Einstellung verändert, können nun anders mit dem Thema umgehen. Es lohnt sich häufig, nun an dieser Veränderung weiter zu machen. Denn auch im neuen Zustand fließt die Energie oft noch nicht so frei, auch wenn sich die Wut besser anfühlt als die Trauer. In Ihrem persönlichen Raum brauchen Sie nichts aufzubewahren.

Satz 3: Reaktion neutralisieren

Mit dem dritten Satz nehmen Sie Ihre eigene Energie aus allen Ihren Reaktionen auf das Abbild an den richtigen Ort in sich selbst zurück. Dazu müssen Sie nicht wissen, wo dieser Ort ist – Ihr Selbst bringt die Energie automatisch an den Ort seiner Herkunft. Auch hier gilt der Grundsatz, dass Sie den Satz laut sagen und wirken lassen. Mehr müssen Sie nicht tun.

Ich nehme alle meine Energie, die in allen meinen Reaktionen auf das Abbild von (...) gebunden ist, an den richtigen Ort in mir selbst zurück.

Nach der Wirkungsphase von Satz 3 überprüfen Sie, ob sich die Position des Abbildes in Ihrem persönlichen Raum verändert hat. Wie ist jetzt Ihre Atmung, wie Ihr Herzschlag? Wie stark (Skala 1-10) ist die Belastung nach dieser Anwendung? Notieren Sie Ihre Beobachtungen. Nun können Sie die Anwendung wiederholen, bis eine spürbare Entlastung eingetreten ist. Oder Sie definieren ein neues Thema. Oder Sie genießen einfach das befreiende Gefühl...

September 2019 / Marcel Bangerter

Nach dem Buch: Worte wirken Wunder, Selbstcoaching mit Logosynthese von Willem Lammers, ias Verlag 2008 – für CHF 20.00 zu beziehen bei impuls B.



Arbeitsblatt Logosynthese

Vorname, Name: _____ Datum: _____

Zu bearbeitendes Grundthema: _____

Belastung: 0 – 10 _____ Körpersignale: _____

Auslöser: _____

Ich aktiviere mein Selbst für die Entwicklung in diesem Prozess

Satz 1

Ich nehme alle meine Energie, die im „Auslöser“ gebunden ist, an den richtigen Ort in mir selbst zurück.

*Lassen Sie den Satz wirken
Was fühlen Sie? – was nehmen Sie wahr?*

Satz 2

Ich entferne alle Fremdenergie in Zusammenhang mit dem „Auslöser“ aus allen meinen Zellen, aus meinem Körper und aus meinem persönlichen Raum und schicke sie dorthin wo sie wirklich hingehört.

*Lassen Sie den Satz wirken
Was fühlen Sie? – was nehmen Sie wahr?*

Satz 3

Ich nehme alle meine Energie, die in allen meinen Reaktionen auf den „Auslöser“ gebunden ist, an den richtigen Ort in mir selbst zurück.

*Lassen Sie den Satz wirken
Was fühlen Sie? – was nehmen Sie wahr?*

Ich passe alle meine Systeme an diesen meinen neuen Zustand an.

Auslöser: _____

Auslöser: _____

Auslöser: _____