

Traumatherapie online - Chancen und Risiken - Fallbeispiel mit Logosynthese

Dr.med. Suzanne von Blumenthal¹,
¹Institut für Logosynthese[®] Schweiz



1. Einführung

Mit der einschränkenden Massnahmen der Pandemie haben wir neue Lösungen für die ambulante Behandlung finden müssen. Neben Telefon stehen neue Medien zur Verfügung, nämlich Videokonferenzen. Bedingung ist ein Gerät wie PC, Laptop, Tablet oder auch Smartphone mit der notwendigen Internetverbindung.

In meiner Praxis habe ich bereits im März 2020 auf diese Lösung umgestellt, da die Patienten weiterhin auf eine sichere therapeutische Begleitung angewiesen waren. Seither habe ich diese Methode regelmässig angewendet.

2. Fragestellung

Ist Psychotherapie, im speziellen Logosynthese, über die Anwendung per Videokonferenz wirksam?

- Wie lange sind Sitzungen möglich?
- Wie reagiert der Patient auf die Interventionen?
- Welche Herausforderungen bestehen während der Sitzung?
- Wie hoch ist die Patientenzufriedenheit?
- Wie nachhaltig sind die erreichten Fortschritte?

3. Methode

Die **Logosynthese** ist ein neues psychotherapeutisches Verfahren, das Elemente aus der Transaktionsanalyse, Hypnotherapie, dem neurolinguistischen Programmieren und der Gestalttherapie. Sie verbindet neurowissenschaftliche und naturwissenschaftliche Kenntnisse, indem sie vom Grundsatz ausgeht, dass alles Energie ist. Mittels des Logosynthese Basisprocedere (Fig.1) werden emotionale, körperliche und kognitive Reaktionen aktiviert und auf den entsprechenden Auslöser fokussiert. Durch das Aussprechen von 3 Sätzen wird der Auslöser im limbischen System verarbeitet und neutralisiert (Fig.2), gemäss der Bedeutung des Wortes Logosynthese: mit Worten zusammenstellen.

4. Fallbeispiel

- 49-jährige Frau, Akademikerin, berufstätig, alleinstehend.
- Seit 2012 in psychiatrischer Behandlung, angeblich wegen bipolarer Störung, behandelt damals mit Agomelatin und Lamotrigin.
- Seit März 2017 Wechsel in ambulante Psychotherapie in meine Sprechstunde.
- Diagnose: rez. Depression mit komplexer Angststörung, v.a. auf posttraumatische Belastungsstörung.
- Beginn mit Bearbeitung der Angstsituationen bei sportlichen Aktivitäten (Klettern, Windsurfen) oder bei Auftritten
- **Beispiel Präsentation vor der Geschäftsleitung:** Reaktivierung einer früheren Erfahrung mit einem Nervenzusammenbruch.
- Schilderung der damaligen Situation: Angstreaktion auf die Vorstellung, «jetzt komme ich dran».
- Auslöser: Hören der Stimme, die sagt, «jetzt komme ich dran».
- Nachsprechen der drei Sätze mit diesem Auslöser.
- Belastung reduziert sich von 10 auf 6.
- Nächstes Thema: Überzeugung: «ich bin unfähig», wird mit Logosynthese weiterbearbeitet.
- Am Schluss der Sitzung ist Belastung <2, sie ist müde, aber entspannt. Die Situation des Auftritts ist nicht mehr bedrohlich.

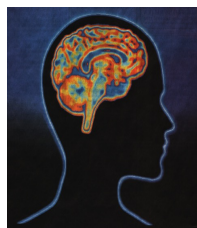


Fig.2: Der Normalfall im Gehirn:

Die gesammelten Eindrücke eines Ereignisses gelangen über die Sinnesorgane in den Thalamus: Sehen, Hören, Fühlen, Schmecken, Riechen (VAKOG: visuell – auditiv – kinästhetisch – olfaktorisch – gustatorisch). Dort werden sie an die Amygdala weitergeleitet zur Bewertung auf Bedrohung oder Attraktivität. Dann werden sie im Hippocampus gespeichert (kognitive Karte).

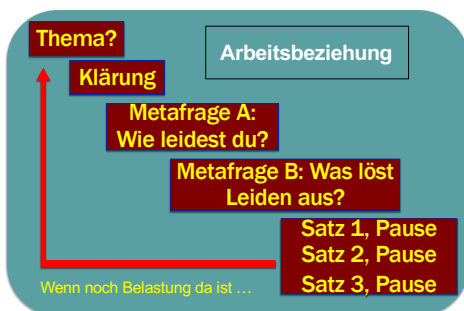


Fig.1: Das Basisprocedere in der Logosynthese:

Voraussetzung: Aufbau der Arbeitsbeziehung. Durch die Klärung des Themas wird die belastende Erinnerung oder Vorstellung, was passieren könnte, durch die Metafragen A und B aktiviert. Erst nach Aktivierung des Auslösers werden die 3 Sätze vom Patienten nachgesprochen, mit einer Wirkpause nach jedem Satz. Wenn noch eine Belastung vorhanden ist, wird das Procedere wiederholt.

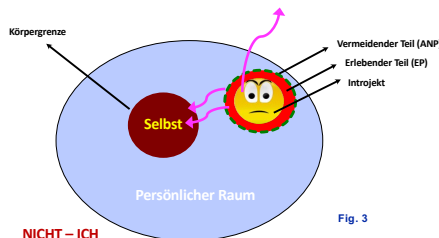


Fig. 3

Fig. 3: Anwendung der Logosynthese: Die alten Reaktionen werden neutralisiert durch Aussprechen von Worten:

1. Satz: Ich nehme alle meine Energie, die gebunden ist, im „Auslöser X“ an den richtigen Ort in mir selbst zurück.
2. Ich entferne alle Fremdenergie in Zusammenhang mit „X“ 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 „X“, an den richtigen Ort in mir selbst zurück.

Schlussfolgerungen

Im bisherigen Tarifsystem (Tarmed) sind Online-Therapiesitzungen für psychiatrische oder psychotherapeutische Leistungen nicht abgebildet.

Nach den bisherigen Erfahrungen kann festgestellt werden, dass psychotherapeutische Begleitungen und Interventionen gleichwertig zu den Behandlungen vor Ort im Praxisraum sind.

Nachteil sind die technischen Bedingungen (Internet und die Empfangsgeräte). Zudem muss der Ort zu Hause einigermaßen ungestört sein.

Vorteile sind ökologische und ökonomische Aspekte, vor allem bei langen Anfahrtszeiten oder einschränkenden Bedingungen wie bei der Pandemie oder schwierigen Strassenverhältnissen.

Patienten mit komplexen Angststörungen (Panikattacken bei der Fahrt auf der Strasse oder im Zug) können einfach und nachhaltig behandelt werden.

Die Ergebnisse der «Telepsychotherapie» sollen durch weitere begleitende Studien bestätigt werden. Die psychotherapeutische Grundversorgung kann damit rasch, unkompliziert und mit wenig Aufwand dem Patienten näher gebracht werden.

5. Ergebnisse

- Die psychotherapeutischen Interventionen sind mit der Sitzung vor Ort vergleichbar, z.B. die Anwendung der Logosynthesätze mit dem Vorsagen und Nachsprechen.
- Die Wirkpause nach den Logosynthesätzen kann über den Bildschirm genau verfolgt werden.
- Die Tiefe der Verarbeitung ist gleich hoch wie vor Ort in der Praxis. Bedingung ist, dass der Patient ungestört ist, in einem separaten Raum sitzt.
- Die Bearbeitung von traumatischen Erfahrungen sind mit der Logosynthese als Kurzinterventionsmethode gleich effizient.
- Die Therapiefortschritte sind klar sichtbar.
- Die Sitzungsdauer kann ähnlich flexibel gestaltet werden.
- Zusätzliche Vorbereitung der Sitzung mit Versenden des AnmeldeLinks.
- Wichtig ist stabile Internetverbindung auf beiden Seiten.
- Die heutigen Tools (Zoom, Teams etc.) sind auf einem guten Sicherheitsstandard und einfach zu bedienen.
- Die Sitzungen können technisch einfach aufgenommen werden.
- **Vorteil für Patient:** die Fahrzeit entfällt (Vorteil bei langen Anfahrtszeiten), er kann von zu Hause aus, von einem sicheren Ort, die Therapie besuchen.
- **Nachteil für Patient:** er kann leicht gestört werden. Bei niedriger Konzentrationsfähigkeit oder verminderter Aufmerksamkeit ist die Fokussierung auf das Thema schwieriger.

Kontakt

Dr. med. Suzanne von Blumenthal
suzanne.vonblumenthal@logosynthese.ch
www.logosynthese.ch

Referenzen

1. Lammers, W. (2014). Logosynthese. Mit Worten heilen. Praxisbuch für Beratung, Coaching und Psychotherapie. Kirchzarten bei Freiburg, Germany: VAK Verlag.
2. Lammers W. (2020): Das kleine Buch der Logosynthese, Eigenverlag, Schweiz