



## INTEGRATIVE UND ENERGETISCHE PSYCHOTHERAPIE

Energie ist ein kostbares Gut. Mit Energie funktioniert alles tadellos und mühelos. Ein Antippen des Schalters erleuchtet ganze Häuser, und per Knopfdruck schnellen wir in den 10. Stock. Aber auch unsere Psyche und unser Körper benötigen Energie, damit die Prozesse einwandfrei funktionieren. Und genau hier setzen integrative und energetische Therapieformen an.

### Eine Brücke zwischen Körper und Psyche

Was in der fernöstlichen Heilkunde seit jeher Bestandteil hat, findet auch in unserer westlichen Medizin mehr und mehr Anklang: ganzheitliche Therapieformen, die gleichzeitig körperliche, psychische und seelische Bereiche ansprechen. Bei der integrativen und energetischen Psychotherapie wird davon ausgegangen, dass es im Körper ein Energiesystem gibt, das sich positiv oder negativ auf die Gesundheit auswirken kann. Kann die Energie im Körper ohne Blockaden frei fließen, so fühlt sich der Mensch gesund. Zeigen sich jedoch körperliche Krankheitssymptome, seelische Probleme oder emotionale Blockaden, so ist das Energiesystem des Körpers gestört, und es können Probleme auftreten.

Im Alter von 38 Jahren näherte sich Anna einem Burnout. Etwas stimmte nicht mit ihr. Aber

was? Sie hatte berufliche Erfolge als Architektin, doch der anstehende Weiterbildungsabschluss überforderte sie. Ihre Batterien waren leer. Anna wandte sich an eine Fachstelle und befasste sich mit der Logosynthese.

### Worte lösen Blockaden und setzen Energie frei

Vieles von dem, was uns belastet oder blockiert, wird durch die Art, wie wir denken und fühlen, verstärkt oder überhaupt erst ausgelöst. Ereignisse in unserem aktuellen Leben aktivieren frühere Erfahrungen und lösen blockierende Gedanken und Gefühle aus, wie z. B. Angst, Wut, Hoffnungslosigkeit oder übertriebene Sorgen. In diesem Zusammenhang entwickelte der Schweizer Psychologe, Psychotherapeut und Coach, Dr. Willem Lammers, die Logosynthese. Bei dieser Methode wirkt die Kraft von Worten sanft und direkt an den Wurzeln von Störungen. Mithilfe präziser formulierter Sätze können in kurzer Zeit quälende Erinnerungen, emotionale Belastungen und einschränkende Überzeugungen entkräftet werden, und gebundene Lebensenergie wird frei.

Zurück zu Anna, die kurz vor ihrem Weiterbildungsabschluss stand, als nichts mehr ging. Durch die Logosynthese lernte Anna, dass sie ihrer Situation nicht einfach ausgeliefert war,

sondern selbst etwas für ihr Wohlbefinden tun konnte. In einem ersten Schritt besprach sie mit ihrem Therapeuten die belastenden Emotionen und störenden Gedanken. Sie entdeckte alte Muster und Ängste aus ihrer Kindheit, die sich insbesondere auf ihren Kehlkopf auswirkten – ein einengendes Gefühl. Anna konnte nur noch schwer schlucken. Als Kind verspürte sie dieses Gefühl auch schon. Jedes Mal dann, wenn sie ihre eigenen Bedürfnisse formulieren und aussprechen wollte, ihr Vater aber mit Kontaktabbruch und Liebesentzug drohte. Anstatt die Dinge auszusprechen, «schluckte» Anna sie «runter». In der Therapie wurden Anna drei Sätze in Bezug auf diesen Auslöser vorgegeben, die sie laut nachsprach. Die Folge: Die Anspannung löste sich, Erleichterung wurde spürbar und Anna konnte wieder entspannt schlucken.

### Hilfe zur Selbsthilfe – einfach und effektiv

Jedes Problem, egal ob es belastende Gedanken oder Gefühle sind, hat einen oder mehrere Auslöser. Diese sind im Energiesystem gespeichert – als Erinnerungen, Glaubenssätze oder auch als Zukunftsfantasie. Wird der Auslöser neutralisiert, bleibt die Reaktion darauf – also das Problem – aus. Bei der Logosynthese befreit die Wirkkraft der Worte die im Auslöser gebundene Ener-

gie, die Symptome lösen sich auf und eine unmittelbare positive Veränderung ist spürbar.

Die integrative und energetische Psychotherapie umfasst innovative und hochwirksame Ansätze, die sich gut in andere psychotherapeutische Konzepte integrieren lassen. Denn das Aufladen der «Batterien» ist für die Seele wie das Zähneputzen für den Körper!

### Wir sind für Sie da:

Telefon 058 225 25 25  
[pdgr.ch/monatsthema](http://pdgr.ch/monatsthema)



**Mathias Egger**  
Oberpsychologe