

Logosynthese in Zeiten von Corona

Dr. Willem Lammers¹

Dieses Essay bietet eine Möglichkeit, die Situation der aktuellen Pandemie aus der Perspektive von Logosynthese zu verstehen. Dazu zeigt es Wege auf, wie man Probleme, die sich zeigen, lösen kann. Die folgenden Themen werden dabei behandelt:

- Die aktuelle Situation
- Reaktionsmuster
- Logosynthese als Modell um Überzeugungen, Glaubenssätze zu verstehen und aufzulösen
 1. Was haben andere getan und hätten anders handeln müssen
 2. Was gerade jetzt oder in naher Zukunft geschehen sollte
 3. Was ich mehr oder anders tun sollte
- Umgang mit Verlusten
- Überwältigt durch Ängste
- Sich mit der Essenz wieder verbinden.

Die aktuelle Situation

Die gegenwärtige Corona-Krise hat viele Aspekte: medizinische, biologische, epidemiologische, strategische, staatliche, verhaltensbezogene, wirtschaftliche, psychologische, um nur einige zu nennen. Wahrscheinlich verfolgst du die Nachrichten, und ich vermute, dass es für dich genauso herausfordernd ist wie für mich, in der Flut von Informationen, die deine Sinne erreichen, einen klaren Kopf zu behalten. Lange Zeit habe ich nichts zu diesem Thema geschrieben, weil es mich überforderte und weil meine Gesundheit eine Weile eingeschränkt war. Ich lebe in

einem Land, in dem man einen Test machen kann, wenn er nötig ist, so dass ich jetzt weiß, dass ich Sars-2-negativ bin, aber das heilt meine Lungen nicht.

Wenn ich anfangs, über die gegenwärtige Situation aus der Sicht der Logosynthese nachzudenken, dann fordert sie uns alle auf einer tiefen Ebene heraus. Niemand in den jetzt lebenden Generationen hat jemals so etwas erlebt. Das ist neu, und es ist nicht vorhersehbar.

Es ist faszinierend zu sehen, wie die Menschen auf dieses neue Phänomen reagieren und wie sie versuchen, die Komplexität einer Situation zu reduzieren, in der nichts klar und sicher ist. Die meisten Spezialisten – Mediziner, Mathematiker, Epidemiologen, Psychologen, Wirtschaftswissenschaftler – neigen dazu, sich auf das zu konzentrieren, was sie aus ihrer eigenen Disziplin wissen, und die neuen Ereignisse aus der Theorie, den Methoden und der Geschichte ihres beruflichen Hintergrunds zu verstehen. Dieser Mechanismus ist nicht besonders nützlich, wenn es um die Zusammenarbeit mit anderen Berufen oder mit politischen Führern geht.

Die Politiker scheinen die neue Herausforderung aus ihrem vertrauten Bezugsrahmen zu verstehen und plädieren entweder für die Schließung der Grenzen oder für eine verstärkte internationale Zusammenarbeit. Aus dieser Perspektive treffen sie Entscheidungen, die häufig revidiert werden müssen, weil die übliche Haltung die Probleme verschlimmert, anstatt sie zu lösen. Ich überlasse es dir, Beispiele zu finden.

Vor allem politische Systeme, die eine starke Betonung auf die Verantwortung des Einzelnen legen, mit einer maximalen Reduzierung der Aufgabe des Gesetzes, des Staates oder des Landes, müssen neue Strategien erfinden, die manchmal wie Erfindungen der extremsten Opposition aussehen. Wer hätte gedacht, dass die politischen Führer jemals ernsthaft über ein bedingungsloses Grundeinkommen für jeden Bürger nachdenken würden?

Reaktionsmuster

In diesem überwältigenden Kontext muss jeder von uns Wege finden, um zu denken, zu fühlen und zu handeln. Wenn man sich mit einer offenen Haltung umsieht, kann man verschiedene Reaktionsmuster beobachten, die darauf beruhen, wie die menschliche Psyche neue Informationen verarbeitet:

- a. **Verneinung:** Die Psyche neigt dazu, zu leugnen, dass etwas Neues geschieht. Sie aktiviert Denkmuster, die in der Vergangenheit als Erklärung und als Richtlinien nützlich waren. Das gilt für Experten, Politiker und andere Menschen. Menschen auf der einen Seite des politischen und religiösen Spektrums glauben, dass dies Gottes Strafe für die Anerkennung von LGBTQ-Lebensweisen ist, wobei am anderen Ende eine Verbindung zwischen dem Auftreten des Coronavirus und 5G hergestellt wird. Jeder sieht seine Überzeugungen bestätigt.
- b. **Damit umgehen:** In Zeiten ernsthafter Bedrängnis wendet sich die Psyche evolutionären Mustern der Bewältigung der wahrgenommenen Quelle der Belastung zu. Dem Mangel an erfahrener Sicherheit wird mit archaischem Überlebensverhalten begegnet, oft nach den Metaphern, die von der Umwelt vorgegeben werden. Wenn die Kultur einen starken Akzent auf Sauberkeit legt, werden die Menschen Desinfektionsmittel und Toilettenpapier hamstern, und wenn Selbstverteidigung eine hohe Priorität hat, werden die Menschen die Tatsache, dass das Finden einer Strategie zur Bewältigung des Virus als "Krieg" gegen das Virus erklärt wird, in diesem Zusammenhang verständlich, auch wenn es alles andere als hilfreich ist. Kriege neigen dazu, unkontrollierte Emotionen zu erzeugen, und das ist das Letzte, was wir brauchen, um mit den gegenwärtigen Umständen fertig zu werden, im Gegenteil, siehe unten Waffen kaufen.
- c. **Sich fügen:** Ein dritter Weg, eine vorhersehbare Welt zu schaffen, besteht darin, einen Ersatzelternanteil zu finden, der ihnen zeigt, wie sie denken und was sie tun müssen, um die Sicherheit in einer Welt wiederherzustellen, die durch das Unbekannte erschüttert worden ist. Die Menschen beginnen plötzlich, sich an die Richtlinien der Regierung zu halten. In diesem Zusammenhang ist es beunruhigend, dass gewählte Amtsträger ihre Chance ergreifen, ein diktatorisches Regime zu errichten.
- d. **Blockieren:** Die Psyche verarbeitet die neuen Informationen nicht; sie bleibt in Reaktionsmustern stecken, die während der Evolution entworfen wurden, als die Feinde Tiere und konkurrierende Stämme waren, und der Gefahr mit Kampf, Flucht und Erstarrung begegnet werden konnte. Man könnte den Feind angreifen und die Gefahr abwenden, vor ihm weglaufen oder sich ergeben und getötet werden, wobei der Organismus mit Endorphinen überflutet wird, um einen schmerzhaften Übergang in die ewigen Jagdfelder zu garantieren.

Keiner der oben genannten Mechanismen dient wirklich erwachsenen, verantwortungsbewussten Personen in Zeiten einer Epidemie. Geschichten, die auf diesen Mustern basieren, füllen die Nachrichten und sozialen Medien, sie mögen Ihnen vielleicht helfen, eine gewisse Sicherheit zu schaffen, aber sie helfen Ihnen nicht, zur Besinnung zu kommen, um das Neue im Jetzt zu bewältigen. Wie kann man also wieder auf einer höheren Ebene fühlen, denken und handeln, als die von der Evolution diktierten Muster, um das Überleben zu garantieren?

Mit Logosynthese Glaubenssätze verstehen und auflösen

*Emancipate yourself from mental slavery,
None but ourselves can free our minds.*

— Bob Marley, Redemption Song

Im Modell der Logosynthese können die oben beschriebenen Muster leicht als erstarrte Energiestrukturen verstanden werden. Das bedeutet, dass das Modell auch Wege aus ihnen heraus bieten sollte. Bei der Beobachtung der Gedanken, Emotionen und Handlungen anderer und auch meiner selbst seit ich am 30. Januar den ersten Screenshot der Johns Hopkins Corona Website gemacht habe, entdeckte ich drei einengende Muster, die sich leicht mit Logosynthese-Sätzen auflösen lassen.

1. Glaubenssatz: Was andere hätten anders machen können oder sollen

Das erste Anwendungsgebiet dieser Serie über die Logosynthese in Zeiten der Corona ist der Glaube, dass die Menschen (Politiker, Wissenschaftler, Wirtschaftswissenschaftler) es besser hätten machen können oder sollen. Tatsache ist, dass sie es nicht getan haben. Sie haben die

verfügbaren Informationen ignoriert, oder sie haben zu wenig und zu spät getan.

Die Fakten halten die Menschen nicht davon ab, etwas zu glauben, was hätte passieren können oder sollen: das "Wenn nur..." Phänomen. Die Epidemiologen sahen schon vor Jahren eine Pandemie kommen, aber sie konnten die Bedrohung nicht effektiv vermitteln. Auch Bill Gates konnte die Entscheidungsträger in seinem berühmten TED-Vortrag 2015 nicht erreichen.

Glaubst du an eine alternative Vergangenheit? Bindest du Energie an Dinge, die nicht geschehen sind? Fühlst du dich wütend oder traurig, weil deine bevorzugte Vergangenheit nicht Wirklichkeit geworden ist? Dann kannst du anfangen, deine Psyche zu befreien, indem du diesen Glauben mit Hilfe der Sätze der Logosynthese ansprichst.

Um den Prozess zu beginnen, identifizierst du die Realität, die besser gewesen wäre, und machst ein Fantasievideo, in dem die Dinge genauso ablaufen, wie du sie dir gewünscht hättest. Erstelle dieses Video in Cinemascope und Technicolor, so dass du tief in das Video eintauchen kannst. Stelle dir vor, dass dieses Video für einen Moment deine Realität ist.

Ein paar Ideen zur Auswahl für diese alternative Realität:

- Die Chinesen haben ihre Tiermärkte in Wuhan geschlossen
- Die Kommission für Seuchenbekämpfung hat eine Strategie entwickelt, um das Virus in einem frühen Stadium einzudämmen, die von der Regierung großzügig finanziert wurde
- Überall sind Masken, Kittel und Atemschutzmasken vorhanden

- Die Politiker haben auf die Wissenschaftler gehört
- Die Telefongesellschaften haben Wege gefunden, das Virus zu verfolgen.

In Kurz gesagt: die ideale Vergangenheit. Wähle jetzt einen Aspekt des Videos aus, an dem du arbeiten möchtest, vorzugsweise den wünschenswertesten, und sage die Logosynthese-Sätze für diesen Aspekt. Der erste und der zweite Satz haben die übliche Form: Ich nehme zurück... Ich entferne... Der dritte Satz hat eine besondere Form, um einen Übergang von der Fantasie zur Realität zu schaffen:

1. *Ich nehme alle meine Energie, die in diesem Video gebunden ist, an den richtigen Ort in meinem Selbst zurück*

Lass den Satz wirken.

2. *Ich entferne alle Fremdenergie im Zusammenhang mit diesem Video aus all meinen Zellen, meinem Körper, meinem persönlichen Raum und schicke sie dahin zurück wo sie wirklich hingehört*

Lass den Satz wirken.

3. *Ich nehme alle meine Energie, die in all meinen Reaktionen auf die Tatsache gebunden ist, dass die in diesem Video vorgestellten Realität nicht stattgefunden hat, nicht stattfindet und nie stattfinden wird, an den richtigen Ort in meinem Selbst zurück.*

Lass die Sätze lange genug einsinken, bis du eine Veränderung spürst. Emotionen können auftauchen, in der Form von Traurigkeit, Wut oder Enttäuschung. Nimm die Zeit, um sie zu verarbeiten. Dann kommst du in die Gegenwart an, du machst den ersten Schritt aus der mentalen Sklaverei – bereit, die Realität zu betreten wie sie ist. Nur von dieser Position aus kannst du anfangen, die Zukunft zu erschaffen, ob das jetzt ein Rosengarten wird oder nicht.

2. Glaubenssatz: Was jetzt oder in naher Zukunft geschehen sollte

Nichts sollte.

— Frederick S. Perls

Ich lese heutzutage viele Zeitungsartikel und Posts, und diese bieten eine Menge Material zum Verdauen. Der aufregendste Teil der Feeds sind jedoch nicht die Nachrichten, sondern die Reaktionen auf die Nachrichten, die Leserbriefe. Sie helfen mir, auf einer tieferen Ebene zu verstehen, was in Zeiten der Corona vor sich geht.

Nach einer Weile kennt man die Fakten über das Virus: Die Kontaminationsgrafiken zeigen atemberaubende exponentielle Kurven, die Zahl der COVID-19-Todesfälle steigt überall auf der Welt, das Virus verbreitet sich schneller in Ländern, die keinen Lockdown anordnen, mehr Menschen werden getestet, wir warten auf einen Bluttest, der die Immunität beweist, die Labors arbeiten hart, Diktatoren fühlen sich ermutigt, diktatorischer zu werden, und es ist kein Impfstoff in Sicht.

Die Abriegelungen werden verlängert, begleitet von Stimmen, dass wir die Wirtschaft abwürgen, während Biologen davor warnen, dass der Höhepunkt der Pandemie noch nicht erreicht ist.

Seit fast hundert Tagen können die Nachrichten auf diese wenigen Zeilen reduziert werden; die Karten und die Zahlen können variieren. Die Leserbriefe stellen ein weiteres Reaktionsmuster dar, das es zu untersuchen gilt. In meinem Beitrag Nr. 2 habe ich ein Muster beschrieben, bei dem sich die Menschen darauf konzentrieren, was hätte passieren können oder sollen.

Diese zweite Kategorie von Reaktionen besteht aus Beschreibungen dessen, was jetzt oder in der unmittelbaren Zukunft geschehen sollte. Der Inhalt dieses Musters hat sich im Allgemeinen geändert, seit klar geworden ist, dass das Nichtstun die Verbreitung des Virus unterstützt. Die Experimente mit dieser Strategie in Großbritannien, den USA, den Niederlanden und Schweden haben schließlich denjenigen den Mund gestopft, die die Corona mit der jährlichen Grippe verglichen, und dafür plädierten, die Warnungen der Epidemiologen zu ignorieren.

Der ursprüngliche Inhalt von dem was "sollte" wurde durch Diskussionen über die Dauer und den Charakter der Sperrmaßnahmen ersetzt, in denen einige Leser schreiben, dass wir der aktuellen Strategie der Regierenden folgen sollten, während andere meinen, dass es andere Optionen geben sollte. Oberflächlich betrachtet sieht dies nach einer mehr oder weniger rationalen Diskussion aus, aber bei genauem Hinsehen erkennen wir ein Muster, das aus den folgenden Elementen besteht:

1. Eine Überzeugung oder ein Wertesystem über die Welt und wie sie sein sollte, ausgedrückt in einem Satz, der das Wort «sollte» enthält und impliziert, dass der Leser es besser weiß.
2. Eine Interpretation dessen, was in der Welt vor diesem Hintergrund vor sich geht.
3. Die Schlussfolgerung, dass sich verantwortliche Experten und Verwalter nicht entsprechend den Erwartungen des Lesers verhalten.
4. Ein Urteil über diese als rechenschaftspflichtig angesehenen Beamten, das von völliger Unterstützung für die Regierung bis hin zur totalen Ablehnung

reicht, oft gefolgt von einer Reihe von Ausrufezeichen.

5. Eine Emotion, die der Diskrepanz zwischen der wahrgenommenen und der erwarteten Welt entspricht, wie Empörung, Irritation, Groll, Bitterkeit, Zynismus, Wut, Verachtung oder Abscheu, ausgedrückt in einer weniger ausgefeilten Sprache.
6. Eine Annahme, dass andere die Emotion unter (5) verursachen und somit etwas ändern sollten, um die Erwartung des Lesers zu erfüllen.

Die gemeinsame Grundlage unter all diesen Elementen ist die frustrierte Großartigkeit: Der Leser nimmt eine intellektuelle wie auch politische Expertise und Potenz an, die er nicht hat (Geschlecht beachtlich). Der empörte Leserbrief ist sein einziges Machtinstrument in der Gesellschaft, aber die einzigen, die Zeit haben, ihn zu lesen, sind in der gleichen Situation.

Die Überzeugungen dieser Leserinnen und Leser binden enorm viel Energie, während sie nicht zu einer Lösung beitragen.

In Bezug auf die Logosynthese hat das oben genannte Muster alle Merkmale einer Dissoziation zweiter Ordnung. Es lenkt von den archaischen, zugrunde liegenden Ängsten ab und bietet die Illusion der Kontrolle über die Situation der Person. Die Ängste werden durch die Pandemie aktiviert, für die es keine bekannte Lösung gibt.

Wenn du in den obigen Zeilen Aspekte deines eigenen Verhaltens entdeckt hast, mach dir keine Sorgen: Du bist ein Mensch, Menschen müssen die Komplexität reduzieren, und dieses Muster ist ein möglicher Weg dazu. Die emotionalen Auswirkungen des Musters stehen jedoch deinem Wachstum und deiner

Entwicklung im Wege – du klopfst an eine Tür, die geschlossen bleiben wird.

Um das Muster aufzulösen, identifizierst du einen Glaubenssatz, indem:

- Du dich besser oder sogar überlegen fühlst
- andere weniger o.k. sind als Du, mit einer Emotion wie Entrüstung, Empörung oder Zynismus

Es kann helfen, das Feld des Glaubenssatzes im Raum zu lokalisieren, in deinem Körper, in deinem Kopf, in deinem Herz oder in deinem Bauch, außerhalb deines Körpers, links, rechts, vor, hinter, über, unter dir.

Dann sage die folgenden Sätze und lass sie für eine halbe Minute wirken:

1. *Ich nehme alle meine Energie, die in diesem Glauben und alles was er repräsentiert gebunden ist, an den richtigen Ort in meinem Selbst zurück*

Lass den Satz wirken.

2. *Ich entferne alle Fremdenergie im Zusammenhang mit diesem Glauben und alles was es repräsentiert aus all meinen Zellen, meinem Körper, meinem persönlichen Raum und schicke sie dahin zurück wo sie wirklich hingehört*

Lass den Satz wirken.

3. *Ich nehme alle meine Energie, die in all meinen Reaktionen auf die Tatsache gebunden ist, dass dieser Glaubenssatz nicht meinem Einfluss auf die Welt in der aktuellen Situation entspricht, an den richtigen Ort in meinem Selbst zurück.*

Das wird die Großartigkeit auflösen und deine Aufmerksamkeit darauf lenken, was du in der Realität dieser Epidemie tun

kannst. Es ist auch möglich, dass dir bewusst wirst, was du tun kannst.

Es ist auch möglich, dass du eine Angst bemerkst, die du vorher nicht gespürt hast.

Glaubenssatz 3: Was ich mehr oder anders machen sollte

*Don't worry, about a thing
Cos' every little thing
Is gonna be alright.*

— Bob Marley

In den Beiträgen #2 und #3 dieser Serie habe ich Dissoziationsmuster zweiter Ordnung untersucht, die auf einer Lebensposition basieren, in der eine Person in Ordnung ist und eine andere nicht. In Reaktionen von Gruppenmitgliedern auf #3 zeigte sich ein anderes Muster, das ich in diesem Beitrag erläutern werde.

Die ersten beiden Muster basierten auf dem, was andere hätten tun sollen oder tun sollten. Dieser Beitrag beschreibt ein Muster der Unsicherheit, in dem sich die Leute fragen, was sie selber tun sollten: Sie meinen, dass sie mehr, weniger oder etwas anderes tun sollten, und wenn sie dies nicht tun, stimmt etwas mit ihnen nicht.

In einer unbekannten Situation gehen Dinge per Definition schief: Niemand weiß, was zu tun ist, also wird jede Reaktion auf die Pandemie von Versuch und Irrtum geleitet sein. Viele Versuche und noch mehr Fehler führen mit der Zeit zum Lernen: Die Menschen müssen sich die Hände waschen und Desinfektionsmittel verwenden; Masken und Kittel müssen hergestellt, verteilt und bereitgestellt werden; Beatmungsmaschinen müssen gebaut und die Intensivstationen aus dem Nichts geschaffen werden. Die Pandemie ist ein lebendiges Laboratorium für Murphys Gesetz: Alles, was schief gehen kann,

wird schief gehen, auch wenn alle darin übereinstimmen, dass es nicht schief gehen sollte.

Die Menschheit lernt am meisten in Krisen, weil all diese Prüfungen und Fehler zu soliden Erfahrungen führen. Da Versuch und Irrtum nur selten auf rationalen Wegen ablaufen, bietet die Pandemie viele Möglichkeiten, Dissoziationsmuster in uns allen zu aktivieren. Wenn etwas schief geht, werden einige Menschen diese Fehler anderen zuschreiben, während andere dazu neigen, auf der Suche nach dem Schuldigen bei sich zu suchen.

Fühlst du Scham, Schuld oder Reue angesichts der aktuellen Ereignisse? Das ist wahrscheinlich ein Hinweis darauf, dass du glaubst, dass etwas deine Schuld ist: Du solltest anders fühlen, denken oder handeln. Du stehst am anderen Ende des gestrigen Leserbriefs, und es besteht eine gute Chance, dass du eine Frau bist. Du hättest etwas tun sollen, oder du solltest es tun. Aber, wie ich Fritz Perls in Nr. 3 zitiert habe: Es gibt keine "sollte".

Die Suche nach und die Auflösung der einschränkenden Überzeugungen folgt ähnlichen Linien wie gestern, aber die Überzeugungen und die damit verbundenen Emotionen sind verschieden. Wir sehen folgende Elemente:

1. Eine Überzeugung oder ein Wertesystem über die Welt und wie sie sein sollte, ausgedrückt in einem Satz, der das Wort "sollte" enthält. Der Glaubenssatz impliziert, dass man für das Elend anderer Menschen verantwortlich ist.
2. Eine Interpretation dessen, was in der Welt vor diesem Hintergrund vor sich geht.

3. Die Schlussfolgerung, dass du dich nicht entsprechend den Erwartungen anderer verhältst.
4. Ein Urteil über deine Verantwortlichkeit: zu faul, zu dumm, zu langsam, zu verrückt.
5. Eine negative Emotion, die der Diskrepanz zwischen der wahrgenommenen und der erwarteten Welt entspricht, wie Scham, Schuld, Verzweiflung, Angst, Trauer oder Depression – alles unter 100 auf der Hawkins' Skala des Bewusstseins.
6. Eine Annahme, dass du etwas tun solltest, um die Erwartungen der anderen zu erfüllen.

Die gemeinsame Grundlage aller dieser Elemente ist eine umgekehrte Form der frustrierten Großartigkeit von gestern: Du gehst von einer intellektuellen wie auch politischen Kompetenz und Potenz aus, die du nicht hast. Du hast nur sehr wenige Machtinstrumente in der Gesellschaft, aber du fühlst dich weiterhin verantwortlich. Du bist es, der die Fehler und Irrtümer macht, oder noch schlimmer: Du BIST ein Versager, du weißt es und du fühlst dich unglücklich.

Diese Überzeugungen binden eine enorme Menge an Energie, während sie kaum zu einer Lösung beitragen: Sie entsprechen nicht der Realität in der Gegenwart.

In Bezug auf die Logosynthese hat auch das obige Muster alle Merkmale einer Dissoziation zweiter Ordnung. Um zu vermeiden, dass du völlig verlassen wirst, übernimmst du all die Verantwortung, die andere nicht tragen wollen. Alle Antreiber sind vorhanden: Du musst perfekt sein, stark sein, dich beeilen, dich anstrengen, anderen gefallen, immer und überall. Du bist der Sündenbock, der die ganze Schuld des Stammes auf sich nimmt.

Auf diese Weise vermeidest du archaische, unterschwellige Ängste vor dem Verlassen-werden und hast die Illusion einer minimalen Kontrolle über deine Situation. Archaische Ängste werden durch eine Pandemie aktiviert, für die es keine bekannte Lösung gibt.

Wenn du in den obigen Zeilen Aspekte deines eigenen Verhaltens entdeckt hast, mach dir keine Sorgen: Du bist ein Mensch, Menschen müssen die Komplexität reduzieren, und das ist die Lösung, die du gefunden hast. Auch hier steht die emotionale Auswirkung des Musters deinem Wachstum und deiner Entwicklung im Wege – Du lernst nicht aus der Wiederholung eines tief verwurzelten Musters.

Um das Muster aufzulösen, identifizierst du einen Glaubenssatz, indem du dich minderwertig, nicht OK fühlst, und in dem andere OK, besser oder überlegen sind. Dieser Glaube wird von Emotionen wie den oben genannten begleitet: Scham, Schuldgefühle usw. Es kann helfen, das Feld des Glaubenssatzes im Raum zu lokalisieren, in deinem Körper, in deinem Kopf, deinem Herz oder Bauch, außerhalb deines Körpers, links, rechts, vor, hinter, über, unter Ihnen. Wende die Sätze der Logosynthese auf "diesen Glaubenssatz und alles, was er repräsentiert" an.

Sage die Sätze langsam und lass sie während einer halben Minute wirken:

1. *Ich nehme alle meine Energie, die in diesem Glaubenssatz und alles was er repräsentiert gebunden ist, an den richtigen Ort in meinem Selbst zurück*

Lass den Satz wirken.

2. *Ich entferne alle Fremdenergie im Zusammenhang mit diesem*

Glaubenssatz und alles was es repräsentiert aus all meinen Zellen, meinem Körper, meinem persönlichen Raum und schicke sie dahin zurück wo sie wirklich hingehört

Lass den Satz wirken.

3. *Ich nehme alle meine Energie, die in all meinen Reaktionen auf die Tatsache gebunden ist, dass dieser Glaubenssatz nicht meinem realen Einfluss auf die Welt in der aktuellen Situation entspricht, an den richtigen Ort in meinem Selbst zurück.*

Dadurch wird die versteckte Großartigkeit, dass du für alles, was schief geht, verantwortlich bist, aufgelöst und gleichzeitig deine Aufmerksamkeit auf das gelenkt, was angesichts der Pandemie realistisch ist. Es ist möglich, dass du jetzt Erleichterung verspürst, indem du dir deines wirklichen Potenzials bewusst wirst. Vielleicht fühlst du auch eine Angst, die du vorher nicht gespürt hast.

Mit Verlust umgehen

*Though I saw it all around
Never thought I could be affected
Thought that we'd be the last to go
It is so strange the way things
turn...*

— Peter Gabriel

Das Thema dieser Serie hat mehr Aspekte, als ich zu Beginn dachte. Die Zeiten der Corona sind nicht nur damit gefüllt, was sein sollte, oder wie du oder andere reagiert haben oder reagieren sollten. Wenn die herausfordernden Zeiten länger dauern, führen sie auch zu Verlusten. Man muss sich von Ressourcen und Optionen verabschieden. Man kann nicht ausgehen und zur Arbeit gehen, Leute treffen, einkaufen gehen, Sportveranstaltungen

besuchen, Restaurants, Museen, Theater besuchen.

Und nicht nur das. Du verlierst Geld, weil deine Kunden plötzlich nicht mehr da sind, wenn du selbstständig bist, oder weil dein Job nicht mehr da ist und niemand dich bezahlt. Die Regierung hilft einigen Menschen und Unternehmen, aber nicht alle, und viele Menschen erleiden finanzielle Verluste.

Der Verlust führt zu Trauer, zu der Emotion, die entsteht, wenn man sich bewusst wird, dass die Welt, wie man sie kannte, nicht mehr existiert. Früher war sie wohlwollend und vorhersehbar: Man wusste, was man für sich selbst oder gemeinsam tun musste, am Arbeitsplatz, mit dem Partner und in der Familie.

Corona führt bei Menschen zu vielen Verlusten, so dass eine enorme Menge an Trauer um einen herum besteht. Sie kann die Form von Wut annehmen, wie ich sie in den vorherigen Beiträgen beschrieben habe, aber wenn sie länger dauert, wird sie oft zu Trauer. Meine Frau und ich wollten meinen 70. Geburtstag mit einer Reise nach Gent, Belgien, feiern, um die Jan van Eyck-Ausstellung zu besuchen. Abgesagt. Wir buchten ein feines Abendessen für unseren Hochzeitstag im April. Abgesagt. Ich hatte Seminare und eine Konferenzpräsentation an verschiedenen Orten geplant. Abgesagt.

Seit Wochen oder Monaten hatten wir nicht gedacht, dass wir betroffen sein könnten, wie in Peter Gabriels Lied. Die Konfrontation mit Corona kam nicht auf einmal, sondern Schritt für Schritt, bis die vollständige Abriegelung unser Haus und unsere Straßen erreichte. Dann kamen die Verluste zum Vorschein und die Trauer setzte ein. Die Hoffnung ließ nach, dass das Virus vergehen würde, und wir

müssen uns von Dingen verabschieden, von denen wir nie vorher wussten, dass sie Illusionen waren.

Das ist der Kern der Trauer, die Erkenntnis, dass die Natur, die Ereignisse, die Menschen und die Dinge nicht vorhersehbar sind. Wir dachten, die Dinge würden passieren, weil wir sie geplant, vorbereitet und in sie investiert haben. Das taten sie nicht. Wir haben nicht nur das Geld und die Energie verloren, wir haben auch eine Illusion verloren. Im Deutschen haben wir das schöne Wort "Enttäuschung": Wir haben uns getäuscht, und jetzt sind wir enttäuscht. Es gibt keinen Weg, um die Tatsachen zu umgehen.

Die aktuelle Trauer wird vertieft, wenn sie mit einem anderen Verlust zusammenfällt, insbesondere mit einem Todesfall in der Familie. Die Rituale, die die Gesellschaft zur Bewältigung von Lebensereignissen entwickelt hat, sind verboten: Abschied, Umarmung, gemeinsames Trauern bei einer Beerdigung. Auch freudige Ereignisse können nicht stattfinden; eine Hochzeit ohne Gäste macht nicht wirklich Freude.

In diesen Zeiten von Corona bist du gezwungen zu erkennen, wie viel deiner Lebensenergie in Strukturen gebunden ist, die Sicherheit zu bieten schienen. Du weißt nicht, wann die Abriegelung endet und wie die Welt danach aussehen wird. Wird dein Job oder dein Geschäft derselbe sein? Werden deine Beziehungen die gleichen sein? Wirst du in der Lage sein, Geld zu verdienen und wieder einzukaufen, zu essen und zu reisen, wie du es gewohnt bist?

Die Logosynthese kann dir in diesen Zeiten helfen, weil sie dich wieder mit dem verbinden soll, was nicht durch die Corona zerstört werden kann: Die Essenz, deine

Essenz. Wenn die Vorhersagbarkeit der Matrix aufgehoben ist, kannst du versuchen, andere Wege zu finden, um deine Tage zu strukturieren, Leute online zu treffen, Netflix zu sehen oder neue Routinen zu finden, um deinen Körper in Form zu halten.

Du kannst auch die Gelegenheit nutzen, die Bedürfnisse, Routinen und Überzeugungen zu erforschen, die Sie brauchten, um dich gut oder besser zu fühlen. Glaubst du, dass du Sport treiben, einkaufen, essen, reisen oder ausgehen musst? Wer bist du, wenn du deine Tage nicht in diesen Mustern verbringst? Hier ist ein Weg, um vertraute, starre Muster hinter dich zu lassen und dir des Neuen bewusst zu werden:

Identifiziere etwas, das du brauchst und das jetzt nicht verfügbar ist. Mache ein Bild von dir selbst, in dem dieses Bedürfnis erfüllt wird. Du kannst dir das im Kopf vorstellen oder du kannst eine Zeichnung machen. Es ist wichtig, dass du selbst in dem Bild bist. Finde einen Platz für dieses Bild in dem Raum um dich herum: links, rechts, vorne, hinten, oben, unten.

1. *Ich nehme alle meine Energie, die in diesem Bild und alles was es repräsentiert gebunden ist, an den richtigen Ort in meinem Selbst zurück*

Lass den Satz wirken.

2. *Ich entferne alle Fremdenergie im Zusammenhang mit diesem Bild und alles was es repräsentiert aus all meinen Zellen, meinem Körper, meinem persönlichen Raum und schicke sie dahin zurück wo sie wirklich hingehört*

Lass den Satz wirken.

3. *Ich nehme alle meine Energie, die in all meinen Reaktionen auf die*

Tatsache gebunden ist, dass die Realität, die dieses Bild und alles, was es darstellt, in diesem Moment nicht an diesem Ort existiert, an den richtigen Ort in meinem Selbst zurück.

Diese Sequenz wird das Muster des Bedürfnisses, wie du es kanntest, auflösen. Es mag Tränen geben, aber sobald du erkennst, dass du mehr bist als ein Haufen von Bedürfnissen, die erfüllt werden müssen, um dich gut oder besser zu fühlen, öffnen sich deine Augen für das Potenzial deiner Essenz.

Im Lied von Peter Gabriel singen die Engel:

Don't give up

'Cause you have friends

Don't give up

You're not the only one

Don't give up

No reason to be ashamed

Don't give up

You still have us

Don't give up now

We're proud of who you are

Don't give up

You know it's never been easy

Don't give up

'Cause I believe there's a place

There's a place where we belong.

Von Angst überwältigt

Vieles von dem, worüber ich in den vorherigen Beiträgen geschrieben habe, hat sich

auf das Vermeiden konzentriert. Man merkt, dass etwas falsch oder unangenehm ist, und taucht in ein Muster ein: Was andere getan haben, ist zu früh, zu spät, das Falsche oder nicht genug. Du könntest mehr für andere tun oder getan haben. Du akzeptierst keine Verluste.

All diese Vermeidungsmechanismen spielen sich in den Köpfen erwachsener Menschen ab. Sie werden mit einer Vielzahl von Argumenten und Alternativplänen verteidigt und konterkariert, die auf den ersten Blick logisch und vernünftig erscheinen. Wenn man jedoch anfängt, aufmerksamer zuzuhören, stellt man fest, dass man auf sie nicht so rational reagiert.

Auf der oberflächlichen Ebene kannst du der Argumentation folgen, aber du spürst einen emotionalen Sog. Der ist weder logisch noch rational, nicht in Worte, Konzepte oder Pläne übersetzt. Er führt ein Eigenleben, und am Ende bestimmt er mehr über das Verhalten der Menschen, als man je erwarten würde. Er verursacht und schafft die Abwehrmechanismen, die wir an der Oberfläche beobachten können. Es ist Angst.

Als ich die Grafik der Johns-Hopkins-Universität zum ersten Mal sah, am 30. Januar, gab es 8'235 Fälle und 171 Todesfälle. Ich hielt sie für wichtig genug, um einen ersten Screenshot zu machen. Ich begann, die Nachrichten zu verfolgen und machte im Februar weitere Screenshots. Zuerst war ich neugierig. Ich verstehe etwas von Epidemiologie und Immunität, und so sprachen die Nachrichten meinen forschenden, rationalen Verstand an. Bald wurde diese rationale Verarbeitung von der schieren Kraft und Intensität des Corona-Trends überwältigt. Mein Kopf wurde leer. Er war nicht in der Lage, der Flut von Informationen, die auf allen

Kanälen eintraf, einen Sinn zu geben. Die Informationen stammten von Wissenschaftlern, Politikern, Beamten und einfachen Bürgern mit ihren Fakten, Zahlen und Gefühlen. Ich konnte nicht an die Corona denken, geschweige denn schreiben.

Bei den Fakten, Zahlen und Gefühlen ging es nicht nur um andere; sie betrafen auch mich und meine Familie. Ich lernte früh, dass ich zu einer Hochrisikogruppe gehöre: 65+, männlich, mit einer chronischen Erkrankung. Bergamo und Brescia liegen zwei Stunden entfernt in Norditalien. Das Virus hat sich auf das Engadin ausgebreitet, das Tal parallel zum Rheintal, in dem wir leben, und innerhalb weniger Wochen hatten wir einen ersten Fall in einem Hotel auf der linken Seite der Straße zu meinem Büro.

Im Februar wurden wir zu einer Hotelbesichtigung in Davos eingeladen, bei der wir einen Abend mit vielen Italienern in einem dicht gedrängten Club verbrachten. Meine Gesundheit war zu diesem Zeitpunkt nicht gut, und als sich mein Zustand verschlimmerte, tauchte am Horizont ein namenloser, formloser schwarzer Schatten, ein großes Nichts, auf: Angst. Als ich letzte Woche negativ getestet wurde, fühlte ich eine tiefe Erleichterung.

In dem Moment, in dem ich dies schreibe, gibt es 1'484'811 Fälle von Covid-19, und 88'538 Menschen sind gestorben. Die Zahl der Infizierten verdoppelt sich nach wie vor alle paar Tage. Weitere Fakten und Zahlen werden jeden Tag veröffentlicht. In den Zeitungen erhalten die Menschen Tipps, wie sie ihre Tage in der Isolation verbringen können, wie sie sich mit Nelson Mandelas Techniken aus seiner Zeit im Gefängnis fit halten können, welche Videokonferenz-Apps sie benutzen können, aber das Interesse an der Angst unter der

Oberfläche ist bemerkenswert gering. Warum?

Die Antwort ist für dieses Kapitel zu lang, aber die Logosynthese kann eine solche Antwort bieten, ebenso wie Wege, die Angst aufzulösen.

Verbunden sein mit der Essenz

*Zwischen Reiz und Reaktion
gibt es einen Raum. In diesem Raum
haben wir die Freiheit und die Macht,
unsere Reaktion zu wählen.*

— Viktor E. Frankl

Ein Hauptmerkmal dieser Pandemie ist, dass wir nicht wissen, was sie genau bedeutet und was passieren wird. Es gibt keine Vorhersehbarkeit, keine bekannte Heilung und keine Impfung. Niemand, der auf dieser Welt lebt, hat dies jemals zuvor durchgemacht.

Das bedeutet, dass alle normalen Maßnahmen, die uns zur Verfügung stehen, um die Komplexität zu reduzieren, nicht funktionieren und dass wir in existenzielle Unsicherheit geworfen werden, als Individuen, als Familien, als Organisationen und als Gesellschaft als Ganzes.

In dieser Situation wird jeder zunächst von seiner bevorzugten Dissoziation zweiter Ordnung aus reagieren. Wer sich gerne anpasst, wird sich anpassen. Wer sich immer zurückzieht, wird sich auch jetzt zurückziehen. Wer oft und gerne rebelliert, wird protestieren. Wer Alkohol trinkt, wird mehr trinken. Du kannst anderen die Schuld zuschieben, dich um andere kümmern oder zwanghaft Informationen sammeln.

Wenn das nicht funktioniert – und bei vielen funktioniert es nicht – dann wirst du mit dem vollen Gewicht des

Kindheitstraumas, des Geburtstraumas, des Empfängnischocks oder des Schwarzen Lochs konfrontiert, wie es dies in meinem neuen Buch beschreibe.

Deine Essenz Wesen wird nicht vom Coronavirus berührt, aber überwältigte Körper und Köpfe schon. Deshalb verlierst du leicht die Verbindung.

In dieser Situation tun Körper und Psyche alles, was sie können, um zu überleben und die Unsicherheit zu verringern. Für einige Menschen steht das eigene körperliche Überleben im Vordergrund, für andere ist es ökonomisch, wieder andere konzentrieren sich auf das Wohlergehen der anderen.

Um Stabilität zu schaffen und zu erhalten, schaffen Menschen Muster. Der Coronavirus hat die faszinierende Eigenschaft, alle üblichen Muster zu durchbrechen: physisch, emotional, sozial, sogar auf der Ebene von Organisationen und Regierungen.

Unter diesem Stress werden auch die Verbindungen der Menschen zur Essenz unterbrochen: Die Intensität der Erfahrung der Disruption der Muster ist schlicht zu hoch. Das führt auf vielen Ebenen zu Angst, und Angst stört höhere Gehirnfunktionen.

In diesen Zeiten der Herausforderung in vielen Bereichen kann die Anwendung der Logosynthese dir helfen, dich wieder mit dem zu verbinden, was du wirklich bist: Essenz. Dein Körper und deine Psyche sind die Werkzeuge im Dienste deiner Mission in dieser Manifestation der Matrix:

Du bist mehr als dein Körper.

Du bist mehr als deine Psyche.

*Du bist Essenz, und die Essenz
fürchtet sich nicht.*

ⁱ ©2020, Dr. Willem Lammers
The Origin of Logosynthesis®

info@logosynthesis.net
www.logosynthesis.net/