

Neugeborene: die Tage nach der Geburt

Frühe Kindheitstraumata mit Logosynthese® auflösen

Dipl.-Psych. Ulrike Scheuermann

Für Neugeborene ist ein Zustand vollkommen normal, den wir uns als Erwachsene ersehnen und mit Achtsamkeitstraining, Meditation und Flow-Erlebnissen wieder einzuüben versuchen: Das Neugeborene IST. Alles ist JETZT. Alles ist, wie es ist. Denn ein Neugeborenes kommt in unsere Welt aus einem Erleben, in dem Getrenntsein und Grenzen keine Rolle spielen. Es hat noch keine Erfahrung vom Anfang und Ende eines Zustandes. Was passiert nun, wenn in diesem Zustand des SEIN die Mutter fehlt, und wenn auch niemand anderes das Baby liebkost, es mit seinem eigenen Körper wärmt, mit ihm spricht, es in seine Nähe und Liebe einhüllt? Wie wirkt sich diese Erfahrung auf das spätere Leben aus? Und wie lassen sich die Auswirkungen auflösen?

Meine Mutter brachte mich Ende der Sechziger Jahre zur Welt. Wie damals üblich, kam ich auf eine Säuglingsstation. Ich wurde von den Säuglingsschwestern alle vier Stunden frisch gewickelt, mit Milch aus dem Fläschchen versorgt, zurück ins Bettchen gelegt, vier Stunden allein gelassen, wieder frisch gewickelt und gefüttert. Zweimal am Tag durfte ich meine Mutter besuchen, die mich sehnsüchtig erwartete. So ging das tagelang. Eine Woche. Zwei Wochen.

Heute weiß ich: Es waren Wochen entsetzlicher Trennungsschmerzen, bodenlosen Grauens und existenzieller Angst. Ich erinnere mich daran, wie ich im Raum andere gequälte Seelen in ihren Bettchen wahrgenommen und schreien gehört habe, ich erinnere mich an den Krankenhausgeruch, an die fernen und nahen Stimmen der Säuglingsschwestern, an die überwiegend farblose, nur weiße, graue, dann wieder dunkle Umgebung. Ich erinnere mich an mein eigenes Schreien, wie die Schwestern mich hochnahmen und mir den Sauger in den Mund drückten und ich gierig so schnell wie möglich trank.

Ich gehöre zu den heute um die Fünfzig- bis Sechzigjährigen, die in den 1950er bis 1960er Jahren gleich nach der Geburt von ihren Müttern getrennt wurden. Das war eine Zeit lang in Mode, und hatte auch mit den wirtschaftlichen Interessen von Milchpulver-Herstellern zu tun. Normalerweise ist diese frühe Zeit, über die ich hier spreche, dem Bewusstsein nicht als Erinnerung zugänglich und – aus einer vorsprachlichen Zeit stammend – kaum in Worte kleidbar. Dennoch kann ich hier darüber schreiben, weil ich mich heute mithilfe von Logosynthese® bewusst an diese Zeit erinnern kann und das Trauma aufgelöst habe. Als Psychologin möchte ich meinen Lesern eine Idee davon geben, was sie möglich-

erweise selbst erlebt haben und was das für Auswirkungen bis heute haben kann. Es kann eine wichtige Ursache für fehlendes Urvertrauen, Beziehungsprobleme, Trennungängste und Einsamkeitsgefühle sein – der Schaden ist immens:

Ich weiß inzwischen durch meine eigene Erfahrung und die meiner Klienten und Seminarteilnehmer, dass sich diese frühe traumatische Erfahrung auf das Erleben und die Gestaltung von Beziehungen bis heute massiv auswirkt. So kann etwa die Angst vor Trennungen daraus resultieren: Wer eine frühe, einschneidende Trennungserfahrung gemacht hat, will eine Wiederholung vermeiden. Dann klammert man sich lieber an den Partner – oder lässt sich gar nicht erst auf eine nahe Beziehung ein –, um bloß nicht an das Grauen erinnert zu werden. Angst vor Trennung, Angst vor Nähe, Angst vor dem Alleinsein: Das Urvertrauen in die Menschen ist von Beginn an mehr oder weniger gestört. Doch das muss nicht so bleiben.

Welche Wege gibt es, um das Trauma aufzulösen, so dass sich unsere Beziehungsgestaltung grundlegend verbessern kann? Mithilfe von Logosynthese® konnte ich in vielen Teilschritten im Laufe eines halben Jahres das Trauma nach und nach erinnern und auflösen. Heute spielt diese Zeit keine Rolle mehr in meinem Leben, denn ich habe die Auslöser – die frühen belastenden Erinnerungen – neutralisiert.

Kennengelernt habe ich die Methode vor ungefähr zehn Jahren in einem Seminar des Entwicklers der Logosynthese, Dr. Willem Lammers. Logosynthese® (griechisch *lógo syn these* für „Mit Worten zusammen fügen“) ist ein umfassendes System für beschleunigte und tiefgreifende persönliche und bodenständig spirituelle Entwicklung. Sie beinhaltet eine moderne, rasch und tiefgrei-

find wirksame sowie einfach erlernbare Methode. Mithilfe von drei präzise formulierten Sätzen, in die man den jeweiligen Auslöser für eine heutige Belastung integriert, befreit sie blockierte Energie eines Menschen, die in belastenden Erinnerungen, Glaubenssätzen und Phantasien gebunden ist. Störende Muster im Denken, Fühlen und Verhalten werden endgültig aufgelöst, so dass die freigewordene Energie wieder für das Leben und die Aufgaben im Hier-und-Jetzt zur Verfügung steht. Logosynthese hat u.a. energiepsychologische und tiefenpsychologische sowie weitere Wurzeln in der spirituellen Psychologie.

Einmal gründlich erlernt, funktioniert die Methode hervorragend als Selbstcoachingmethode; für tiefere Prozesse und eine weitreichende persönliche Entwicklung ist jedoch in der Regel eine Begleitperson notwendig.

Immer vorsichtig bei scheinbaren „Wunder“-Heilungen blieb ich jahrelang skeptisch und habe die Methode gründlich mit mir selbst und mit Kollegen geprüft – und auch aus psychologischer Sicht als fundiert, bodenständig, neurophysiologisch erklärbar und vor allem hoch wirksam erfahren.

Inzwischen bin ich *Master Practitioner in Logosynthese®* und arbeite im Coaching und in meinen Seminaren überwiegend mit diesem System für persönliche Entwicklung. Ich bilde als *Logosynthese-Instructor, -Trainerin und -Supervisorin* Selbstanwender und Fachpersonen in Logosynthese aus. Bereits qualifizierte Coachs, Psychotherapeuten und Supervisoren können die Weiterbildung zum Logosynthese-Practitioner bei mir in Deutschland bzw. in anderen Ländern absolvieren und haben damit eine hoch wirksame Zusatzqualifikation für ihre Arbeit mit ihren Klienten, Patienten und Coachees.

Ich habe in den zehn Jahren unzählige beeindruckende Erfahrungen der tiefgreifenden und nachhaltigen Wirkung gesammelt, die alles andere in den Schatten stellen, womit ich in zwanzig Jahren Tätigkeit als Diplom-Psychologin gearbeitet habe: Die Methode wirkt – und zwar erstaunlich rasch und nachhaltig. Es geht dann nicht mehr um Symptombekämpfung, Disziplin, Training oder bewusste Haltungs- und Verhaltensänderung. Vielmehr stellen sich Veränderungen im Alltag „wie von selbst“ ein.

Wie funktioniert Logosynthese? Sie setzt dort an, wo klassische Psychotherapien nicht weiterkommen. Durch die Aktivierung von belastenden Inhalten in Kombination mit der Wirkung der drei Sätze wird direkt das limbische System im

Gehirn beeinflusst. Belastende Bilder oder andere Wahrnehmungen werden neutralisiert, und das sofort. So können durch die Arbeit mit Logosynthese traumatisierende Erfahrungen wie etwa die frühe Verlassenheitserfahrung, von der ich zu Beginn berichtet habe, relativ leicht neutralisiert werden – mitsamt ihren Auswirkungen auf heute.

Weil es mithilfe von Logosynthese möglich ist, auch frühe und schwere Traumatisierungen aufzulösen, ist das Unbewusste wiederum eher bereit, selbst extrem schmerzhaft Erinnerungen Preis zu geben. Der Schmerz wird nur kurz aktiviert, quasi angetippt, dann arbeitet man sofort mit den Logosynthese-Sätzen und der Schmerz klingt ab. Nur deshalb ist es mir überhaupt möglich gewesen, mich an diese frühe Zeit nach meiner Geburt zu erinnern.

All das hat für mein Leben weitreichende Folgen: Ich fühle mich verbunden mit anderen Menschen, aufgehobener und geborgener, wo immer ich bin. Ich habe ein Urvertrauen, das ich früher nicht kannte. Ich liebe die Menschen vorbehaltloser, und es muss schon viel passieren, damit ich jemandes Verhalten und Empfinden nicht mehr verstehen, geschweige denn akzeptieren kann. Ich bewege mich sicher in Netzwerken und kann auch um Hilfe bitten. So hat sich etwa mein unternehmerisches Handeln als Selbständige massiv verbessert. Ich bin mitten bei den Menschen angekommen.

Fazit: Es lohnt sich, frühe traumatische Erfahrungen mit modernen, trauma- und stresslösenden Methoden wie Logosynthese® zu neutralisieren. So können viele nachfolgende (Beziehungs-)Probleme gelöst werden.

Ulrike Scheuermann

hilft Menschen seit 20 Jahren, ihr Wesentliches zu leben und innerlich frei zu werden. Die Diplom-Psychologin begleitet dabei, nur noch das Wichtigste und das Eigene zu tun. Sie zeigt Wege, um die innere Freiheit und damit die Möglichkeiten, sinnvoll zu leben, immer mehr zu erweitern. Dabei arbeitet sie seit 10 Jahren mit Logosynthese®. Sie vermittelt als *Master Practitioner in Logosynthese®* Selbstanwendern diese Praxis der persönlichen und spirituellen Entwicklung und bildet als *Instructor, Trainerin und Supervisorin in Logosynthese®* Fachleute aus.

<http://www.ulrike-scheuermann.de>



Logosynthese® für Coaching, Supervision, Beratung, Psychotherapie

kann als System für persönliche und spirituelle Entwicklung von Coaches, Psychotherapeuten, Supervisoren und verwandten Fachleuten für die eigene Praxis erlernt werden:

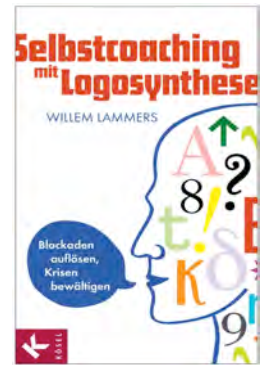
- In Deutschland, Berlin, bietet Dipl.-Psych. Ulrike Scheuermann die Weiterbildung zum *Practitioner in Logosynthese®* an:
www.ulrike-scheuermann.de/termine
- In der Schweiz, Bad Ragaz, hat Dr. med. Suzanne von Blumenthal seit 2017 das *Institut für Logosynthese®* übernommen:
www.logosynthese.ch
- Der Entwickler der Logosynthese, Dr. Willem Lammers, entwickelt die Logosynthese weiter, bildet international und in der Schweiz die Master-Practitioner weiter: *The Origin of Logosynthesis®*
www.logosynthesis.net
- **Fachbuch:** Willem Lammers: "Logosynthese – Mit Worten Heilen. Praxisbuch für Coaching, Beratung und Psychotherapie", VAK 2014:
<http://amzn.to/1hDEKqK>



Logosynthese® als Selbstcoachingmethode

- Ulrike Scheuermann bietet fortlaufende Logosynthese-Gruppen "Logosynthese® Prozess" für erfahrene (Selbst-)Anwender an (in Berlin und online) sowie Entwicklungsprogramme (jeweils mit Vor- und Nachbereitungsphase und 2 Intensivtagen in Berlin) für *Selbstcoaching mit Logosynthese* und zum *Auflösen von Geldblockaden*.
www.ulrike-scheuermann.de/termine

- **Ratgeber-Buch:** Willem Lammers: "Selbstcoaching mit Logosynthese – Blockaden auflösen, Krisen bewältigen" (Kösel 2012):
<http://amzn.to/1HoPXJR>



Weitere Informationen zu Logosynthese

- ‚Logosynthesis International Association‘ (lia):
www.logosynthesis.international
- Video: 14 min zu einem Logosynthese-Prozess bei Höhenangst mit Dr. Willem Lammers und einer Klientin:
<http://www.logosynthesis.net/video-entscheidungen-treffen/?lang=de>
- Logosynthese-Blog (auf Englisch)
www.logosynthesis.tumblr.com

Bücher von Ulrike Scheuermann, eine Auswahl:

- Ulrike Scheuermann (2016): "Innerlich frei – Was wir gewinnen, wenn wir unsere ungeliebten Seiten annehmen"
- Knaur, Klappenbroschur, 12,99 Euro
<http://amzn.to/1sHr1Lq>
- Argon, Hörbuch, Sprecherin: Gabriele Gerlach: 16,95 Euro
<http://amzn.to/1Pfmnhj>



- Ulrike Scheuermann (2013): "Wenn morgen mein letzter Tag wär - So finden Sie heraus, was im Leben wirklich zählt"
Knaur Taschenbuch, 224 Seiten, 21 Abbildungen.
9,99 Euro



Alle Bücher von Ulrike Scheuermann:
www.ulrike-scheuermann.de/ulrikes-buecher