

FastReset¹ im Vergleich mit EMDR, EFT und Logosynthese

von Dr. Maria Grazia Parisi

In den letzten Jahrzehnten haben sich weltweit neue Methoden etabliert, um Leiden mit emotionalen Ursachen anzugehen. Ein altes Paradigma, dem gemäß es kompliziert, schwierig, vor allem langwierig und oft auch schmerzhaft sein musste - und keineswegs sicher sein konnte - sich zum Beispiel von traumatischen Bildern und phobischen Reaktionen zu befreien, scheint im Niedergang.

Es existieren momentan einige dutzend dieser Techniken - meist zusammengefasst unter dem Namen *Energy Psychology* - , da bei vielen von ihnen als Grundlage ihrer Fähigkeit, unangepasste Emotionen aufzulösen, eine Intervention an den sogenannten Energiemeridianen angenommen wird. Diese stammen aus der traditionell chinesischen Medizin und werden von der Akupunktur und den von ihr abgeleiteten Techniken der Reflexologie verwendet, um das Gleichgewicht des Organismus wiederherzustellen.

Alle diese neuen Techniken haben viele gemeinsame Aspekte auch mit den Techniken, die ihre Wirkung nicht auf die Energiemeridiane zurückführen (FastReset ist eine davon). Einer der interessantesten Aspekte ist, dass Symptome nicht einfach verschoben und störende Emotionen nicht unterdrückt werden. Stattdessen werden die Auswirkungen verändert, welche das auslösende Ereignis vor der Behandlung auf die Person hatte - oftmals für immer.

Ich werde im Folgenden die (in Italien) bekanntesten Techniken untersuchen und erörtern,

Die Mehrheit dieser neuen Techniken wirkt ohne die einfache Verschiebung des Symptoms und genauso wenig durch die Unterdrückung der vorher störenden Emotionen, sondern indem durch die Behandlung - oftmals für immer - die Bewertung eines Ereignisses durch die Person und die Reaktion auf das Ereignis verändert werden.

Überblick	
EMDR	2
EMDR im Vergleich mit FastReset	3
EFT - "Klopfen"	6
EFT im Vergleich mit FastReset	7
Logosynthese	9
Logosynthese im Vergleich mit FastReset	10
Schlussfolgerung und Zusammenfassung	12
Endnoten	13

welche meiner Meinung nach und gemäß meiner persönlichen Erfahrung die hauptsächlichsten Unterschiede der Wirkungsmechanismen zwischen ihnen und dem FastReset sind. Es liegt mir selbstverständlich fern, den Anspruch auf eine vollständige Abhandlung dieses sehr vielschichtigen und komplexen Themas zu erheben.

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)

Von der US-Amerikanerin Francine Shapiro erfunden und schon seit Ende der 80er Jahre im akademischen Umfeld entwickelt, bleibt EMDR bis heute eine der am weitesten verbreiteten Techniken für die Behandlung von dysfunktionalen Emotionen und Traumata.

Der große Erfolg von EMDR unter Psychologen auf der ganzen Welt beruht zum Teil sicherlich darauf, nach einer relativ kurzen Ausbildung ein effektives Werkzeug auch für schwierige Fälle zu erhalten, aber auch darauf, dass seine Effekte von Anfang mit wissenschaftlichen Methoden studiert wurden.

EMDR folgt einem ziemlich regelmäßigen in verschiedene Phasen unterteilten Protokoll mit einer durchschnittlichen Sitzungsdauer zwischen 45 und 90 Minuten. Seine Funktionsweise und hohe Effizienz beruht auf einem neurologischen Mechanismus, der in der Stimulierung von Nervenzentren für die Bearbeitung von psychosensorialen Informationen mit Hilfe komplexer Reflexe besteht. Der Effekt durch den EMDR die Bearbeitung und die Transformation von Emotionen und damit verknüpften Bildern bewirkt, ist bisher noch nicht völlig geklärt. Er ähnelt jedoch vermutlich den Schlafphasen, in denen die Träume auftreten (die sogenannte REM Phasen, von engl. *Rapid Eye Movement*).

Wie auch für die anderen hier verglichenen Techniken ist anzunehmen, dass noch weitere Faktoren und interagierenden neuronalen Mechanismen im Spiel sind:

- **Gegenseitige Inhibition:** indem zeitweise zwei Stimuli mit entgegengesetzter physiologischer Bedeutung miteinander verknüpft werden - ein alarmierender (die störende Erinnerung) und ein "entspannender" wie z.B. die rhythmische Bewegung der Augen oder die rhythmische beidseitige Stimulierung anderer Körperteile - wird die **automatische biologische Reaktion abgeschwächt** und nach einiger Zeit eine Neubewertung des auslösenden Ereignisses ermöglicht;
- **Ablenkung** (sensoriale Interferenz), welche ebenfalls die Spannung der bis dahin vollständig aktiven neurovegetativen und psychischen Reaktion verringern kann. Das wird ermöglicht durch bestimmte
- **neurologische Veränderungen**, die in Hirnscans einen unterschiedlichen Zufluss von Blut in die verschiedenen relevanten Hirnarealen zeige und somit beweisen, welche Zonen während der Behandlung metabolisch und funktionell aktiver sind.

EMDR: Validierung und Lehre

Durch seine solide wissenschaftliche Validierung und durch seine Anwendung an den Kriegsfronten und bei Katastropheneinsätzen hat sich EMDR einen Ruf als sehr zuverlässiges Instrument für Ärzte und Psychologen erworben.

Normalerweise werden nur ausgebildete Psychologen und Psychotherapeuten darin ausgebildet, da es eine vorherige Ausbildung in der Behandlung von Klienten voraussetzt.

Die wichtigste Eigenschaft von EMDR scheint jedoch zu sein, dass die Therapiesitzungen dieselben neurophysiologischen und neurochemischen Veränderungen hervorrufen, die

Der gemeinsame "letzte Schritt" der schnellen Techniken für emotionale Gesundheit.

Es ist sehr wahrscheinlich, dass der neurophysiologische Mechanismus mit dem man letztlich die *Integration der episodischen Erinnerungen* (zum Beispiel Träger eines phobischen oder traumatischen Inhaltes) *in eine semantische Erinnerung* (neutraler und als Erfahrung für die Weiterentwicklung nutzbar) erreicht, bei allen hier besprochenen Methoden sehr ähnlich ist, auch wenn die Integration durch unterschiedliche Effekte ausgelöst wird.

während der REM-Phase auftreten. So wie in dieser Schlafphase erreicht man die Integration und Transformation der im Hippocampus gespeicherten **traumatischen episodischen Erinnerungen** (der exakten und "eingefrorenen" Erinnerung an das traumatische Ereignis) in im Neocortex gespeicherte **semantische Erinnerungen** (also in Erinnerungen, aus denen wir "etwas gelernt" haben, die aber nicht mehr notwendigerweise mit einem bestimmten Ereignis verknüpft sind und frei sind von der automatischen biologischen Reaktion). Diese "Übersetzung" wird durch die Aktivierung spezifischer neuronaler Netzwerke erreicht.

Als Konsequenz der Schwächung der im Hippocampus gespeicherten episodischen Erinnerungen und allem, was damit verknüpft ist, kann man eine Reduktion der Symptome der posttraumatischen Belastungsstörung (PTSD)² beobachten.

Es ist darüber hinaus sehr wahrscheinlich, dass derselbe finale Mechanismus - wenn auch im Zusammenspiel mit verschiedenen Methodiken - *allen Techniken* zur schnellen Integration und "Heilung" von störenden Erinnerungen (hauptsächlich durch Veränderungen im Hippocampus) und den damit verbundenen psychophysischen Reaktionen (durch Veränderungen in der Amygdala) gemeinsam ist.

Weiterführende Informationen

Francine Shapiro, Margot Silk Forrest, "EMDR: The Breakthrough "Eye Movement" Therapy for Overcoming Anxiety, Stress, and Trauma.", Basic Books, 1998

EMDR und FastReset im Vergleich

Einer der größten Unterschiede zwischen FastReset und EMDR ist - abgesehen von der Dauer der Behandlung eines Items von 30-60 Sekunden bei FastReset gegenüber einigen Minuten bei EMDR - ein anderer neurophysiologischer Mechanismus um die Transformation und das Loslassen der unangepassten Emotion auszulösen.

Ein weiterer Unterschied zu EMDR, seinen Ablegern und EFT ist, dass beim FastReset **keine rhythmische Stimulierung** verwendet wird, welche eine Art Tranceinduktion auslösen kann. Neben der Nachahmung von Prozessen der REM-Phase (wo die natürliche

Integration der "alarmierenden" Erinnerungen im Cortex und die Abschwächung damit verbundener Reaktionen geschieht) durch EMDR hat diese rhythmische Stimulierung buchstäblich eine einschläfernde Wirkung auf das Warnsystem und macht dadurch unbewusste Inhalte zugänglicher. Das erinnert etwas an die ersten Hypnotisten, die eine rhythmische Stimulierung verwendeten - das klassische Beispiel der visuellen Stimulation mit einer vor dem Blick des Klienten an einer Kette pendelnden Taschenuhr - um die Verteidigungsmechanismen des Ich zu reduzieren und auf bestimmte Bewusstseinszustände zuzugreifen. Ein anderes Beispiel ist das leichte rhythmische Klopfen oder die

Die drei "Speicher" der Erinnerung

Gegenwärtig nimmt man vereinfachend an, dass die Erinnerungen vor allem in den folgenden Systemen archiviert werden:

(1) Über ein System zur Repräsentation von Sinneswahrnehmungen, mit getrennten Informationen für jeden Stimulus, der je nach seiner sensorischen Beschaffenheit (visuell, auditiv, taktil, olfaktorisch, kinästhetisch, etc.) in einer anderen Zone des unspezifischen Assoziationskortex verarbeitet wird. Hier wird daher für jede sensorische Kategorie eines Stimulus eine eigene interne Repräsentation erzeugt. Damit sich aber stabile Erinnerungen formen, müssen der Hippocampus und andere Strukturen des limbischen Systems hinzukommen, an die die Erinnerungen in Form perzeptiver und semantischer Repräsentationen übermittelt werden. Die "Erinnerungen des Hippocampus" betreffen zeitlich zusammenhängende Wahrnehmungen und Handlungen und bilden eine filmartige Erinnerung einer Episode unseres Lebens, das

(2) Episodische oder deklarative Gedächtnis. Im Fall von emotional bedeutsamen Ereignissen, verbindet die Amygdala, eine andere an diesem Prozess beteiligte Nervenstruktur, das Episodengedächtnis mit der jeweiligen Emotion so dass, beim Abrufen einer Erinnerung sowohl die Wahrnehmungen wie auch die ursprünglichen Emotionen abgerufen werden. Mit der Zeit werden die für das Ereignis bedeutungsvollen Informationen aus diesem Gedächtnis entnommen und in den assoziativen Kortex übertragen, der sich darum kümmert, ihnen eine Bedeutung zuzuordnen, und sie

(3) im semantischen Gedächtnis integriert. Hier wird die Information des allgemeinen Wissensspeichers abgelegt und damit für das Verständnis und die Bewältigung von zukünftigen Ereignissen verfügbar.

Wenn diese Übertragung beendet ist, wird die Erinnerung im Hippocampus weitgehend überflüssig und sowohl die Erinnerungsspuren als auch seine Verbindungen zu den assoziierten Emotionen können vergessen werden. Daher weiß ich zum Beispiel sehr wohl, dass $3 + 3 = 6$ ist, aber ich erinnere mich nicht mehr an die genauen Umstände, unter denen mir das mitgeteilt wurde. Gelegentlich jedoch (typischerweise nach einem starken Trauma) funktioniert der Prozess der Übertragung nicht und die Information wird nicht vom Neocortex integriert. Der Klient schafft es dann nicht, aus dem Vorfall zu "lernen" sondern reagiert auf ähnliche Ereignisse und daran erinnernde Details weiterhin, als ob sich der Vorfall gerade erst ereignet hätte.

Unter den Schlüsselfaktoren, um die Integration der episodischen Erinnerungen (einzelne Details oder spezifische Vorfälle) in semantische Erinnerungen ("nützliche" Erinnerungen oder Erfahrungen, die ich mir zu eigen gemacht habe und die ich in mein Wissen integriert habe) zu erleichtern, sind die **Zeit**, der **Schlaf** und das **Erinnern**.³

körperlichen Schwingungen anderer (auch wesentlich neuerer) hypnotischer Techniken um die gleiche Verringerung der normalen Wachsamkeit des Klienten zu erreichen. Bei dieser Art rhythmischer Stimulierung ist es möglich, dass der Klient eine heftige emotionale Reaktion hat, wenn aus dem Unterbewusstsein ein unerwarteter oder besonders alarmierender Inhalt auftaucht - so wie es auch in Träumen vorkommt. Das kommt besonders dann vor, wenn man noch nicht die Zeit gehabt hat, die Aspekte allmählich ins Bewusstsein zu bringen und im Kortex zu integrieren und es als Konsequenz davon nicht möglich war, eine alternative Bewertung des ursprünglich verstörenden Ereignis zu entwickeln. Die damit verbundene biologische (neurovegetative, motorische und psychische) Reaktion ähnelt dann sehr jener des ursprünglichen Ereignisses.

Die Verringerung der Wachsamkeit durch die Tranceinduktion kann also das Auftauchen des gesuchten Inhaltes erleichtern, doch die fehlende kontextuelle Integration der störenden Erinnerungen kann dazu führen, dass einige der Aspekte des Traumas wie beim ersten Mal wiedererlebt werden.

Im Fall von Fastreset sind Angstattacken bei der Behandlung von traumatischen oder phobischen Reaktionen sehr unwahrscheinlich, da der Klient parallel zur neurobiologischen Bearbeitung die Situation kognitiv verarbeitet und durch die aktive und weitgehend selbststeuernde Teilnahme immer über eine Art Sicherheitsnetz verfügt.

Das wird durch das Fehlen einer rhythmischen Stimulierung ermöglicht und weil der Klient bzw. sein Organismus die effektive Dauer der jeweiligen Übung (also der gezielten und willentlichen Verschiebung seines Aufmerksamkeitsfokus) bestimmt. Nicht zuletzt ist sich der Klient immer der biologischen Rolle der bearbeiteten emotionalen Reaktion bewusst (d.h. wie und warum gerade diese Emotion gespürt wird), wodurch die Möglichkeit von "Überraschungen" von Seiten des Unterbewusstseins beträchtlich reduziert wird.

Da es sich um einen weitgehend selbstgesteuerten Prozess handelt, kann beim FastReset die Dauer der Aufmerksamkeitsfokussierung (bzw. der Verschiebung der Aufmerksamkeit, engl. *Shift*) abhängig vom behandelten Thema, dem Allgemeinzustand des Klienten, und dem Umfang der aktivierten emotionalen Reaktion von Fall zu Fall etwas variieren.

Im Gegensatz zu EMDR eignet sich der FastReset durch diese Charakteristika dazu, Klienten für die Selbstanwendung bei leicht erreichbare Themen von alltäglicher Bedeutung zu schulen (das gleiche gilt für EFT und Logosynthese).

Faktoren, die das Wiedererleben der ursprünglichen Angst auslösen können

Nach meiner Erfahrung ist es so, dass das Wiedererleben des traumatischen Bildes mit den ursprünglichen Emotionen umso leichter ausgelöst wird, je schwerwiegender die gespeicherten episodischen Erinnerungen sind, je wirkungsvoller der Stimulus der Tranceinduktion ist und je kleiner das dazu rhythmisch stimulierte neuronale Areal ist.

Das ist bei EMDR unproblematisch, da es sich nicht um eine Selbsthilfetechnik handelt. Die Anwesenheit eines Therapeuten garantiert bei EMDR in jedem Fall eine Bewältigung von Eventualitäten und durch die Fortsetzung der Sitzung kann das Gleichgewicht wiederhergestellt und der Klient beruhigt werden.

EFT (Emotional Freedom Techniques) - “Klopfen”

Die Technik EFT wurde 1995 von Gary Craig, einem ehemaligen NASA-Ingenieur auf der Basis anderer Arbeiten ausgearbeitet, insbesondere der Technik TFT (*Thought Field Therapy*) von Roger Callahan⁴, einem Arzt für Akupunktur, der bemerkte, dass die einfache Stimulierung von Akupressurpunkten auf unerwartete Weise Phobien und Ängste auflösen konnte, auch wo andere Techniken versagten.

Auch EFT ist sehr verbreitet und zwar nicht nur vorwiegend unter professionellen Helfern, sondern auch unter Laien, da das Erlernen für jedermann möglich ist.

Es basiert auf der sequentiellen Stimulierung von Hautzonen, die vom (speziell geschulten) Klienten mit den Fingerkuppen selbst ausgeführt wird. Die Hautzonen decken sich mit Akupunkturpunkten (im Allgemeinen Punkte zur Enthemmung oder Stellen am Anfang oder Ende von Energiemeridianen). Parallel zu dieser Stimulierung werden die verschiedenen Aspekte der ablaufenden Emotion durch Formulierungen bewusst gemacht, die das Problem und die erlebten Gefühle beschreiben.

Die Stimulierung kann von Übungen für die Wiederherstellung des neurovegetativen Gleichgewichts begleitet werden (im Allgemeinen Augenbewegungen oder beidseitige rhythmische Stimulierungen von Körperteilen).

Auch hier sind mehrere Mechanismen an der Integration und dem Loslassen der unangepassten Emotionen beteiligt. Wiederum finden wir die

- **Rhythmische Stimulierung** wie bei EMDR, aber sie wird hier **auf Hautarealen** (Akupunkturpunkten) ausgeführt, von denen jeder - zusätzlich zum Auslösen einer Tranceinduktion und daher zum Verringern der rationalen Verteidigungsmechanismen -

Akupunktur und das Hirn

Der sicherlich wichtigste - wenngleich nicht der einzige - Mechanismus, dem man die Wirksamkeit von EFT zuschreibt, ist die sequenzielle Stimulierung der Akupunkturpunkte mit dem gleichzeitigen Wiederhorrufen von Aspekten der unangepassten Emotion. Man hat wiederholt experimentell mit echter und "falscher" Akupunktur beobachtet, dass mit funktionaler Magnetresonanztomographie gemachte Aufnahmen während der mechanischen Stimulation der Akupunkturpunkte wichtige neurologische Veränderungen zeigen. Insbesondere wurde eine eindeutige Verringerung der Durchblutung von Zonen der Amygdala (zuständig für die Aktivierung der biologischen emotionalen Reaktionen) zugunsten des präfrontalen Cortex (Sitz des Bewusstseins, der Fähigkeit das eigene Verhalten zu bewerten und willentlich zu steuern sowie der rationalen und objektiven Entscheidungsfindung) beobachtet. All das kann teilweise auf neurophysiologischer Ebene den Effekt erklären, den das Klopfen und die Massage von Schlüsselzonen des Körpers bei der Veränderung der Wahrnehmung einer Situation und daraus folgenden Verhaltensänderungen hat.⁵

Es wird dadurch möglich, die Bewertung des Ereignisses vom einfachen Mechanismus des Selbstschutzes zu "entkoppeln" und willentliche und kognitive Aspekte einzubringen, wo es vorher schwierig oder unmöglich war.

Weiterführende Informationen

www.garythink.com (Offizielle Seite von Gary Craig)

ein spezifisches neuronales Netz ansprechen kann. Mittels der selektiven Aktivierung von Nervenzentren im Hirn verursacht das seinerseits komplexe und spezifische Veränderungen der neurovegetativen Funktionen.

Die Verwendung vieler verschiedener Punkte mit unterschiedlichen und für bestimmte Aspekte komplementären Funktionen könnte auch vorteilhaft sein, um die nachfolgende kortikale Integration der störenden Erinnerungen zu ermöglichen oder zu verbessern.

- Auch die Tatsache, dass das **von der Stimulierung betroffenen Hautareal relativ groß ist** (es wird durch die Gesamtheit der EFT-Punkte gebildet) könnte ein weiterer Faktor sein, der zu **Interferenzen im System** der Wahrnehmungsrepräsentation führt und eine Rolle in der Wirksamkeit der Technik spielen.
- Ein weiteres wichtiges Element ist mit Sicherheit die **Nutzung der Hände** (die Technik wird im Allgemeinen vom Klienten an sich selbst angewendet) und die Stimulierung der Akupunkturpunkte auf den Fingern während der Ausführung. Die Nutzung der Hände vergrößert - zusätzlich zur Aktivierung der Stimulierung der spezifischen Reflexzonen der Akupunktur - weiter die insgesamt stimulierten Körperbereiche und aktiviert damit einen großen Teil des sensomotorischen Kortex. So verbindet die Stimulierung der Akupunkturpunkte durch die Finger und die Stimulierung der Finger selbst den Faktor der **rhythmischen Stimulierung** mit den Faktoren der **wechselseitigen Inhibition** und der **sensoriale Interferenz**.
- Die Verwendung von **Wendungen und Formulierungen** (welche die behandelten Aspekte betreffen) parallel zur Stimulierung der Akupunkturpunkte, liefern ein wichtiges **kognitives Hilfsmittel** für die Integration der störenden Erinnerungen. Durch das Aussprechen der wahrgenommenen Emotion, der Umstände an welche sie gebunden ist und die allmählich bewusst werdenden Details und Variationen in der Wahrnehmung und Bedeutung, bekommt der Klient immer mehr Klarheit über die Veränderung seiner Gefühle und über die daraus folgenden neuen Erkenntnisse. Darüber hinaus erleichtert das, einen fast immer idealen Abstand in der emotionalen Beteiligung aufrecht zu erhalten.

Die hier angeführten Faktoren können die physische Reaktion modulieren, welche vorher vom störenden Ereignis aktiviert wurde, und tragen damit nicht nur dazu bei, die kognitive Beurteilung zu verändern, sondern sogar dazu, die vom Willen und dem Bewusstsein unabhängige biologische Reaktion zu modifizieren, welche der Klient ab sofort in ähnlichen Situationen haben kann.

EFT und FastReset im Vergleich

Wie schon betont, verwendet FastReset im Gegensatz zu EFT und EMDR keine rhythmische Stimulation. Die vollständige und gezielte Verschiebung des Aufmerksamkeitsfokus - eines der wichtigsten Instrumente dieser Methode - erzeugt andere Effekte. Die wichtigste Auswirkung ist die **direkte Aktivierung von evolutionär "höherwertigen" sensomotorischen Nervenzentren** durch die Verschiebung der Aufmerksamkeit (*Shift*) auf ausgewählte im Cortex sehr stark repräsentierte Körperzonen. Von hier werden auch durch Reflexe oder Übersprechen mit ihnen verbundene neuroviszerale Komponenten involviert. Durch die Art der Ausführung erzeugt diese spezifische Aktivierung praktisch niemals eine Überstimulierung, was theoretisch mit einer wiederholten rhythmischen Stimulierung möglich ist.

Mit einer einzigen Intervention (der gezielten und sequenziellen Verschiebung des Aufmerksamkeitsfokus) beeinflusst FastReset gleichzeitig das ganze Spektrum der emotionalen Reaktion, welche sowohl die perzeptive und psychische Repräsentation als auch die sensomotorische und neurovegetative Aktivierung beinhaltet. Genau deswegen kann die Behandlung eines einzelnen Items so schnell, aber auch gründlich und von Dauer sein. Insbesondere kann die Verschiebung der Aufmerksamkeit auf im Cortex sehr stark prädominierende Zonen - beim FastReset und teilweise in EFT vorhanden - auch ohne rhythmische Stimulierung eine Veränderung im Bewusstsein des Klienten hervorrufen. Diese geschieht über die Ausschüttung spezifischer Neurotransmitter (zum Beispiel über Serotonin und GABA) im Zentralnervensystem⁶ und vermutlich auch durch direkte Einwirkung auf den allgemeinen Tonus des autonomen Nervensystems.

Darüber hinaus verhindert bei EFT und beim FastReset die Aktivierung von großen und durch ihre neurologische Repräsentation prädominierende Körperzonen (im Gegensatz zu ähnlichen Techniken, die kleine Zonen oder wenige Neuronen verwenden), dass sich für die Methode "dedizierte" neuronale Netze bilden, die langfristig eine neue Konditionierung des Klienten erzeugen könnten. Letzteres wird bekanntlich auch zu therapeutischen Zwecken eingesetzt, indem man einen sogenannte "Anker" setzt.⁷

Kortikale Integration + Umwandlung der automatischen Reaktion = Loslassen der Emotion

Der Verzicht auf die rhythmische Stimulierung im FastReset hat keineswegs einen schwierigeren Zugang zu den unbewussten Erinnerungen des Klienten zur Folge. Das kommt daher, dass der FastReset zusätzlich zu seinen spezifischen Eigenheiten, all die anderen Faktoren der bisher besprochenen Techniken beinhaltet, die die Integration der episodischen Erinnerungen und das Loslassen der unangepassten Emotion begünstigen können. Dazu zählen die gegenseitige Inhibition, die sensoriale Interferenz und die kognitive Unterstützung durch Verwendung von Formulierung, alles Mechanismen, die teilweise den psychischen Zustand vor allem auch über eine Veränderung den Tonus (Spannung) des Nervensystems verändern. Daraus ergibt sich die *Aktivierung und die Prädominanz des autonomen parasympathischen Nervensystems* (welches sich in Entspannungssituationen aktiviert)

Logosynthese

Die vielleicht eleganteste hier besprochene Methode wurde 2005 von Willem Lammers entwickelt, einem Psychologen und Psychotherapeut aus Holland, der heute in der Schweiz lebt. Sie verbreitet sich wegen ihrer offensichtlich einfachen Anwendung, ihrer Wirksamkeit und Effizienz und der Sanftheit der Intervention mittlerweile in ganz Europa. Bezüglich des Wirkungsmechanismus dieser Technik werden bisher keine neurobiologischen Erklärungen gegeben, wenngleich ihre Wirksamkeit auch in diesem Bereich Veränderungen erfordert. Die vom Erfinder gegebene Erklärung ist eher psychodynamisch und "energetisch". Es wird betont, dass Erinnerungsspuren, insbesondere wenn sie in Situationen von Alarm angelegt wurden oder zumindest mit störenden Ereignissen assoziiert sind (die uns nun gut bekannten episodischen Erinnerungen), Ressourcen des Klienten binden und sie in starre "energetische Strukturen" oder starre Reaktionsmuster überführen, die langfristig ohne oder mit nur geringen Veränderungen beibehalten werden.

Diese Erinnerungsspuren, assoziiert mit störenden sensorischen Repräsentationen mit einer spezifische sensorische Beschaffenheit (visuell, auditiv, taktil, olfaktorisch, etc.), werden *Introjektionen* genannt und werden unverändert gespeichert, zusammen mit den an die episodischen Erinnerungen - von Lammers *Dissoziationen* genannt - geknüpften Reaktionen. Introjektionen und Dissoziationen werden als *echte, dreidimensionale energetische Strukturen* angesehen, die in den "persönlichen Raum" des Klienten oder außerhalb von ihm projiziert werden und dort erstarren. Im den Konzepten der Neurobiologie gehören die *Introjektion* und die *Dreidimensionalität der Projektionen* zum Hippocampus und die *Dissoziation* zur Amygdala.

Die Logosynthese setzt sich zum Ziel, diese in uns erstarrten "alten Bilder der Welt" und unsere diesbezüglichen Reaktionen mit Hilfe von vier dazu bestimmten Formulierungen zu neutralisieren. Mit ihnen erreicht man

- 1) die Wiedergewinnung der in den Introjektionen erstarrten Energie und fügt sie "am richtigen Ort" in uns ein,
- 2) die gleichzeitige Entfernung von Fremdeinflüssen und fremden Energien
- 3) die Wiedergewinnung der Energie aus psychophysischen Reaktionen, die mit dem Stress auslösenden Ereignis verbunden sind, und bisher in automatischen und repetitiven Aktivierungsmustern gebunden sind und schließlich
- 4) die Reorganisation unserer Systeme nach der so beendeten Arbeit.⁸

Es kann eine Analogie der Funktionsweise der Formulierungen der Logosynthese mit bestimmen suggestiven unterschwelligen

Das Schmerzgedächtnis

Die Introjektionen können auch fragmentarisch sein: der Ton einer Stimme, ein einschüchternder Blick, eine einzelne Geste. Sie können von jeder beliebigen Szene, jedem Objekt, oder jeder Person stammen, mit denen wir zu tun hatten. Die Dissoziationen können auch sekundär sein, d.h. sich als unbewusste Abwehrstrategien des Schmerzes und der Angst zeigen, die auch von der teilweisen Erinnerung an die ursprünglichen Stress verursachenden Ereignisse provoziert werden. Es handelt sich um ein regelrechtes Phänomen von selbstschützender Anpassung, die zum Beispiel zu Perfektionismus, übermäßiger Rationalität, Missbrauch von Suchtmitteln, Ausbrüchen von unmotiviertem Zorn, Konstruktion von beschränkenden und selbstschädigenden Überzeugungen führen kann. (In Wirklichkeit legen alle Techniken der schnellen Auflösung von unangepassten emotionalen Komponenten den Schwerpunkt auf dieses Phänomen - wenn auch unter verschiedenen Namen.)

Wo die Macht des Wortes lokalisiert ist

Der Cortex, der die semantischen Erinnerungen speichert, die dort integriert sind, und daher auch "die Macht des Wortes", ist phylogenetisch weiterentwickelt als der Hippocampus, der die episodischen Erinnerungen speichert.

Indem die störende Erinnerung mit den dafür vorgesehenen verbalen Formulierungen zur Aktivierung der semantische Erinnerung verbunden wird, dominieren letztere und es kommt zur Integration der ersteren.

Der Mechanismus der Suggestion (und der Autosuggestion) ist vermutlich ähnlich: Die in Worten ausgedrückte Beschreibung, dessen was geschieht oder geschehen soll, könnte den neurobiologischen Mechanismus der Integration der Erinnerungen des Hippocampus im Cortex aktivieren, was eine neue Interpretation der episodischen Erinnerung auslösen und sie von der starren Repräsentation entkoppeln könnte, in die sie vorher eingebettet war.

Weiterführende Informationen

www.iasag.ch Website des Instituts für Logosynthese von Willem Lammers, auf Italienisch, Englisch und Deutsch

www.logosynthesis.net auf Englisch

Methoden angenommen werden - eine besondere Bewusstheit beim Aussprechen der Formulierung ist tatsächlich nicht nötig - welche diese Technik mit ihrer Einfachheit und "Reinheit" eine wirklich einzigartige Eleganz verleiht, die sie mit ihrer unzweifelhaften Wirksamkeit verbindet. Um letztere zu rechtfertigen, beruft sich die Logosynthese auf "die Macht des Wortes", und verweist damit vor allem auf die Fähigkeit von Worten, Bilder, Gefühle und Stimmungen hervorzurufen, welche Veränderungen in unserer psychischen Struktur hervorrufen.

Wenn ich einen bescheidenen Beitrag zu dieser Interpretation leisten kann, dass vermutlich ein großer Teil dieser Macht darin liegt, dass die Sprache - **eine unter den phylogenetisch am meisten entwickelten Fähigkeiten des Menschen und daher neurobiologisch dominierend** - schon für sich *Repräsentation*, beziehungsweise *Auswertung* von Bildern ist, und daher dem sogenannten semantischen Gedächtnis sehr nahe ist. Jenes ist wie bereits mehrfach erklärt im Allgemeinen vom Episodengedächtnis entkoppelt.

Wer von uns erinnert sich zum Beispiel genau daran, wo er war, welche Kleidung er trug und wen er um sich hatte, als er die Bedeutung eines bestimmten Wortes in seiner Muttersprache gelernt hat? ⁹

Die Macht des Wortes kann also in der Fähigkeit des semantischen Gedächtnis liegen, in der neurobiologischen Hierarchie über das vorher abgerufene Episodengedächtnis zu dominieren.

Der vom Wort erzeugte evokative / repräsentative / kognitive Stimulus aktiviert

tatsächlich hauptsächlich den Cortex, zuungunsten des Hippocampus und der untergeordneten Systeme.

Logosynthese und FastReset im Vergleich

Unter den größten Unterschieden ist sicher die unterschiedliche Interpretation des Phänomens der Integration der episodischen/störenden Erinnerungen in semantische bzw. "nützliche" Erinnerungen als Grundlage der Auflösung des emotionalen Leidens.

Psychodynamisch und energetisch und irgendwie metaphysisch die der Logosynthese; vorwiegend neurobiologisch und psychodynamisch, ohne jedoch einen transpersonalen oder spirituellen Einfluss auszuschließen, jene von FastReset.

Darüber hinaus verwendet FastReset in seiner Anwendungsweise mit vollständiger Integration Formulierungen - ähnlich wie EFT und im Gegensatz zur Logosynthese -, ohne aber ein vorgefertigtes Schema zu verwenden. Dennoch setzt der FastReset für die Integration der Erinnerungen immer auf die kognitive Verarbeitung der subjektiven emotionalen Erfahrung und wenn es nützlich scheint auf eine Formulierung für des Loslassens von überflüssig gewordenen Anteilen der emotionalen Reaktion.

Im FastReset werden die Formulierungen grundsätzlich dazu genutzt richtet, die emotionale Reaktion in ihren biologischen Kontext zu setzen, sodass der Patient versteht, was tatsächlich geschieht. Diesbezüglich kann man sagen, dass FastReset die *emotionale biologische Reaktion* (basierend auf der Amygdala) gleich behandelt wie eine episodische Erinnerung sodass sie im (zum Kortex zugehörigen) semantischen Speicher integriert wird.

Auch EFT, Logosynthese und der größte Teil der anderen Techniken für die schnelle Auflösung von emotionalem Leid beinhalten den Aspekt der Integration, auch wenn er unterschiedlich betont wird. Nur der FastReset jedoch kennt den spezifischen kognitiven Fokus auf die *Funktion* der biologischen Reaktion. (A.d.Ü: Die Funktion der Angst beispielsweise ist es zu beschützen, die Funktion der Trauer ist es, einen Verlust zu akzeptieren etc.)

Die Verbindung der beiden wichtigsten von FastReset verwendeten Mechanismen (die größtmögliche neurologische Aktivierung des Cortex als Garant einer sehr schnellen und zuverlässigen Integration und die Ingangsetzung des spezifischen kognitiven Prozesses) spricht auch vom theoretischen Standpunkt her für ein großes Maß an Sicherheit und für den Klienten im Allgemeinen gut verträgliche und schnelle Fortschritte bei akuten Themen.

Bisher werden keine spezifischen biologischen Erklärungen für die Wirkungsweise der Logosynthese gegeben werden. Dennoch können wir vermuten, dass so wie bei EFT und den anderen hier besprochenen Techniken die Formulierungen der Logosynthese zusammen mit der Fokalisierung auf Erinnerungsspuren (eine Gemeinsamkeit aller Techniken) und auf die eventuellen damit verbundenen psychophysischen Reaktionen, ausreichend wären, die Integration der episodischen Erinnerungen (oder Introjektionen-Dissoziationen) in semantische Erinnerungen zu erreichen. Wie schon erklärt, können letztere immer als Information verwendet werden, werden aber redimensioniert und befreit von der Komponente der instinktiven und unbewussten emotionalen Reaktion, die vorher nicht davon zu trennen war.

Zusammenfassung und Schlussfolgerungen

Der den meisten Techniken der Energy Psychology zugrunde liegende Mechanismus für die **rasche Auflösung des emotionalen Leidens** scheint in der **Integration der episodischen Erinnerungen** zu liegen. Die episodischen Erinnerungen sind mit erstarrten emotionalen Reaktionen verknüpft, die normalerweise im Hippocampus und anderen subkortikalen Strukturen liegen. Sie werden in den Cortex integriert, wo sie sich in semantische Erinnerungen verwandeln, die mit der gemachten Erfahrung verknüpft sind, aber von der unwillkürlichen emotionalen Reaktion frei sind.

Um das zu erreichen, sind unter den verbreitetsten Mechanismen die **gegenseitige Inhibition** (gleichzeitige Assoziierung eines alarmierenden Stimulus mit einem Stimulus oder einer Übung mit einem physiologisch gegenseitigen Effekt) und die **sensoriale Interferenz**. Letztere ist die Störung zum Beispiel des Ausdrucks einer alarmierenden biologischen Reaktion durch einen gleichzeitigen Reiz, der vom Organismus als ebenso wichtig oder wichtiger betrachtet wird, als der die ursprünglich die Reaktion provozierend Stimulus. Dazu kommt die Tatsache, dass die phylogenetisch am weitesten entwickelten Strukturen oder Funktionen fähig sind, sich gegenüber archaischeren Funktionen durchzusetzen, wenn sie gleichzeitig mit ihnen oder in kurzem zeitlichen Abstand aktiviert werden. Oftmals überlagern sich diese Mechanismen sodass sich Synergien ergeben.

Jede der hier besprochenen Techniken bewirkt diese neurobiologischen Veränderungen über ihre spezifischen Verfahren und kommen auf oft unterschiedlichen Wegen zu ähnlichen wenn auch schwer vergleichbaren Ergebnissen

Übersicht über die Wirkungsmechanismen

Bei **EMDR** kann die Bewegung der Augen, welche an die Veränderungen im Hirn während des REM-Schlafes erinnert, wie diese zur mühelosen kortikalen Integration der Erinnerungen beitragen. Die darauf folgende kognitive Bearbeitung erlaubt die Verstärkung der erzielten Ergebnisse und die Vervollständigung der Integration.

EFT nutzt sowohl die rhythmische Stimulation großer Hautareale als auch die Tatsache, dass diese mit hochgradig reflexauslösenden Zonen zusammenfallen (Akupunkturpunkte und Ähnliches). Ihre Stimulierung hat einen großen Einfluss auf die neurologischen Dynamiken (zum Beispiel durch die Inhibition der Amygdala) und kann so zu einer raschen kortikalen Integration führen. Darüber hinaus geschieht eine beträchtliche kognitive Bearbeitung durch Formulierungen, die das emotionale Erlebnis und die störenden episodischen Erinnerungen betreffen.

Logosynthese verwendet hauptsächlich "die Macht des Wortes", bzw. seinen assoziativen und evokativen Stimulus, der vermutlich eine stark integrierende Wirkung auf episodischen Erinnerungen hat und sie im Kontext restrukturiert.

FastReset verwendet den *Shift* des Aufmerksamkeitsfokus (ein spezifischer neurologischer Mechanismus, der kortikale Zonen aktiviert, die hierarchisch über andere gleichzeitig aktive Hirnareale dominiert) und zusätzlich zur allgemeinen kognitiven Bearbeitung auch eine spezifische Bearbeitung der subjektiven emotionalen Erfahrung bewirkt, indem durch Anerkennen der biologischen Funktion der Emotionen dem dem Klienten vorher unbekannt und daher schwer zu verändernde Informationen bewusst macht.

Tabelle 1. Haupteigenschaften und Unterschiede der besprochenen Techniken

Eigenschaft	Vorhanden	Nicht oder teilweise vorhanden
Selbstbehandlung möglich	EFT, FastReset, Logosynthese	EMDR
Rhythmische Stimulierung	EFT, EMDR	FastReset, Logosynthese
Nutzung von Formulierungen während der Behandlung	EFT, FastReset, Logosynthese	EMDR
Selbststeuerung der Dauer einer Intervention	EFT, FastReset	EMDR
Integration von episodischen Erinnerungen / Transformation in semantische Erinnerungen	Alle	-
Kognitive Integration der emotionalen Erfahrung und der automatischen biologischen Reaktion	FastReset	EFT, EMDR, Logosynthese
Kompatibilität mit anderen Therapien und Psychotherapien	Alle	-

Endnoten

1. *Focused Awareness Shift Technique Reprocessing Emotional Subjective Experience Traits* (Technik der Verschiebung des Aufmerksamkeitsfokus zur Neubearbeitung der Aspekte der subjektiven emotionalen Reaktion), entwickelt von Dr. med. Maria Grazia Parisi, Ärztin und Psychotherapeutin, 2009.
2. Robert Stickgold, *EMDR: A Putative Neurobiological Mechanism of Action*, Journal of Clinical Psychology 58:61-75, 2002.
3. Robert Stickgold, *Ibidem*.
4. *Tapping the Healer Within*. Contemporary Books, Chicago Ill., 2001.
5. Unter anderem vermutet man heute, daß der schnellste Kommunikationsmechanismus zwischen entfernten Bereichen des Organismus, mehr als über die relativ langsame Nervenleitung, durch Mechanorezeptoren und damit über Vibrationen geschieht. Verschiedene Informationen würden so von beiden Systemen übertragen und sich gegenseitig vervollständigen (Jef Akst, Full Speed Ahead - Physical forces acting in and around cells are fast—and making waves in the world of molecular biology. The Scientist, Volume 23, Issue 12, Page 26, 2010).
6. Myers KM, Davis M., *Behavioral and neural analysis of fear extinction*. Neuron 36:567-584, 2002, e Ronald A. Ruden, *A Neurological Basis for the Observed Peripheral Sensory Modulation of Emotional Responses*, Traumatology, 11(3), 2005.
7. Assoziation einer komplexen positiven oder negativen episodischen Erinnerung, oder eines Symptoms, einer Situation oder eines bestimmten Bewusstseinszustandes mit einem taktilen, visuellen, auditiven oder motorischen Stimulus und nachfolgende Erinnerung der Gefühle und des damit verbundenen Bewusstseinszustandes indem einfach der vorher "verankerte" Stimulus wiederholt wird.
8. Willem Lammers, *Logosintesi 2.0*, My Life Edizioni, 2012.
9. Das würde bedeuten, dass das Wort selbst eine episodische Erinnerung aktiviert und daher gemäß der Logosynthese (und auch für die anderen Techniken, die wir hier besprechen) als mögliche Introjektion betrachtet wird, besonders wenn das Wort oder die damit verbundene Erinnerung immer noch im Stande ist, Alarm, Ekel oder Unbehagen auszulösen.