



## PRESSEMITTEILUNG

Wolfgang Blohm

### Entschuldigen Sie, wer bin ich?

Wege aus dem  
Lost-Sense-Syndrom zurück  
in die eigene Identität

- Ein Plädoyer für eine radikale Entpathologisierung in einem aus den Fugen geratenen Gesundheitssystem
- Ein moderner psychotherapeutischer Ansatz, der die Seele immunisiert, indem er das Selbsterleben stärkt
- Praktische Tipps, wie wir im Getöse der Anforderungen mit der eigenen Mitte verbunden bleiben

weltinnenraum.de

J.Kamphausen | Mediengruppe

## Gefühle stärken das seelische Immunsystem

Ein kleiner, unscheinbarer Moment im Alltag: Ein Spaziergang, früher genossen, wird zum mechanischen Abschreiten einer Wegstrecke. Ein Lied, das unser Herz höher schlagen ließ: Nur noch eine Abfolge von Tönen. Wolfgang Blohm, ärztlicher Leiter einer Klinik für Hypnotherapie, verortet hier die gemeinsame Wurzel verschiedenster seelischer Erkrankungen, die den Krankenstand aufgrund psychischer Ursachen in den letzten Jahren haben explodieren lassen. „Lost-Sense-Syndrom“ nennt der Psychotherapeut die anfängliche Selbstentfremdung in seinem Buch *Entschuldigen Sie, wer bin ich?* Seine ermutigende Botschaft: Auch in einer beschleunigten Kultur, in der eine schnelle Lösung in Form von Psychopharmaka zur gängigen Praxis gehört, können wir uns als mündige Menschen Inseln des Selbsterlebens zurückerobern, die uns wieder mit unserem Kern verbinden - wenn es gelingt, seelische Botschaften wahrzunehmen und zu beherzigen, bevor sie als Erkrankung Form annehmen. Was sich dabei in seiner therapeutischen Praxis als hilfreich erwiesen hat, bringt Blohm ebenso auf den Punkt wie seine Kritik an einer Medizin, die teilweise das Wohl des Menschen aus dem Blick verloren hat.

Die Zahl der Menschen mit seelischen Erkrankungen hat sich in Deutschland während der letzten zehn Jahre mehr als verdoppelt. Stress ist allgegenwärtig. Und eine Fassade, die einen in allen Lagen souverän erscheinen lässt, gilt vielen in Zeiten der Selbstoptimierung als unverzichtbarer Pluspunkt der eigenen Lebenstauglichkeit. Doch was verbirgt sich dahinter? Wolfgang

Blohm ist der Auffassung, dass die am häufigsten diagnostizierten psychischen Krankheitsbilder ein vorgelagertes Stadium vereint, das alle Menschen betrifft: Die Gefahr, den Kontakt zu sich und den eigenen Sinnen zu verlieren. Bemerkbar machen kann sich dies als ein vages Gefühl des Unbehagens und der Fremdheit, das im Trott der zu bewältigenden Alltagsaufgaben rasch beiseitegeschoben wird.

Eine mögliche Folge: Das Entscheiden in eigentlich banalen Situationen gerät zunehmend zu einem komplizierten Konstrukt, das nicht mehr nach Gefühl, sondern nur noch nach Abwägung zahlreicher Argumente vonstattengehen kann. Allmählich verabschiedet sich die altbekannte Sicherheit. Gefühle verblassen. In diesem Stadium der Entwicklung des Lost-Sense-Syndroms treten zunehmend Angstsymptome auf, die neben der Gefühlsebene auch weitere Organbereiche betreffen können.

„Angemessene und wirklich authentische Maßstäbe zur Gestaltung des eigenen Lebens lassen sich nur in der eigenen Mitte zuverlässig finden“, ist Blohm überzeugt. Ist diese nicht mehr zugänglich, kann das zunächst durch immer größere Anstrengungen kompensiert werden. Eine Spirale, die über längere Zeit in Aussichtslosigkeit und Erschöpfung führt. Blohm beschreibt, wie Umwälzungen in Familie, Beruf und Mediennutzung dieser Entwicklung Vorschub leisten: So glänzend und so allgegenwärtig ist die Verheißung eines rundum spaßigen Lebens, dass Langeweile kaum noch tolerierbar ist.

Ewige Leichtigkeit - die Latte hängt hoch. Mit dem Bedürfnis, der vorgegaukelten „Norm“ gerecht zu werden, wächst die Verführbarkeit durch Werbebotschaften, die ein Produkt als Lösung anpreisen. Was bleibt, ist immer wieder die Enttäuschung, dass das eigene Erleben nicht Schritt halten kann mit dem Suggestierten. „Unterschwellig taucht dann immer häufiger das Gefühl auf, zu dieser heilen und lustvollen Welt keinen Zutritt zu haben“, so Blohm. Auch in der Medizin treiben Normen seltsame Blüten: Angehörigen, die nach einem Trauerfall betrübt sind, werden beispielsweise nur noch drei Monate zugestanden - danach greift die Diagnose „Depression“. Mit entsprechender pharmakologischer Behandlung. „Durch die Einnahme werden die Gefühle weiter verfremdet, eine Re-Orientierung kann kaum noch gelingen. Das dient der Industrie, hält den Menschen aber krank“, konstatiert der Mediziner.

Blohms Antwort besteht darin, Gefühle wieder als System der inneren Wahrnehmung wertschätzen zu lernen. Gefühle seien angebunden an das innere Archiv, in dem alle Erlebnisse gespeichert sind: ein ständig wachsendes Reservoir mit schier unbegrenzten Fähigkeiten zur Problemlösung, zur Lebensgestaltung und zur Orientierung. Mit Übungen, die im Buch vorgestellt werden, kann die Gefühlswahrnehmung immer filigraner, das Empfinden auf körperlicher Ebene immer besser in einen Zusammenhang gebracht werden. „Informationen aus der inneren Mitte spüren, nutzen, analysieren, Änderungen planen und einleiten. Das hält gesund“, resümiert Blohm.

## Ressourcen finden, statt Symptome zu kitten

Wolfgang Blohm über die therapeutischen Möglichkeiten bei Selbstentfremdung

In Ihrem neuen Buch beschreiben Sie ein Krankheitsbild, das bislang nicht bekannt ist: das Lost-Sense-Syndrom. Was ist darunter zu verstehen?

*Bislang ist dieses Krankheitsbild tatsächlich nicht beschrieben. Vielleicht liegt es daran, dass meistens erst die Folgeerkrankungen zum Arzt führen: Depressionen, Angststörungen oder Burn-out Syndrome. Ich sehe dieses Syndrom als Vorstufe all dieser Erkrankungen an.*

**Woran erkennen Betroffene das Lost Sense Syndrom?**

*Zu Beginn sind es sehr leise Zeichen. Man empfindet sich irgendwie fremd, ist weniger freudvoll, nimmt die Natur nicht mehr wahr, nutzt seine Sinne nicht mehr, fühlt sich funktionierend, aber nicht mehr lebendig. Vielleicht finden auch bereits erste Rückzugstendenzen statt. Bei ausgeprägtem Krankheitsbild entsteht eine innere Orientierungslosigkeit.*

**Das hört sich ja auch fast wie eine depressive Erkrankung an. Wie gesagt, die Übergänge sind fließend. An erster Stelle steht Verständnislosigkeit, der Verlust von Werten und Bezügen. Wie soll man noch verstehen, dass man engagiert beste Arbeit leistet - und trotzdem aus irgendwelchen nicht ersichtlichen Gründen die Entlassung folgt? Wie soll man sich der Werbung entziehen, die ständiges Glück verspricht? Wie soll man sich fühlen, wenn Trauer oder Angst zur Krankheit umdefiniert werden und jedes Problem im Alltag einer Katastrophe gleicht? All das sind Einflüsse, die sich auswirken auf die Seele der Menschen. Und am Ende weiß man nicht mehr, wonach man sich ausrichten soll.**

**Und Sie sehen also Depressionen erst als Folge dieser Orientierungsverluste, des Lost Sense Syndroms?**

*Genauso ist es. Es resultieren für mich die drei häufigsten psychischen Erkrankungen daraus. Manche Menschen resignieren, weil sie trotz aller Anstrengung eben nicht das „Ziel“ erreichen, das von außen vorgegeben ist. Die gehen in eine Depression. Andere versuchen, das durch noch mehr zu kompensieren und marschieren direkt in ein Burnout. Und wieder andere flüchten sich gleichsam in die Angst.*

**Welche Bedeutung hat das für die betroffenen Menschen?**

*In der Therapie wird vor allen Dingen der Einsatz von Medikamenten drastisch reduziert werden müssen, den Experten ohnehin als häufig ungerechtfertigt ansehen. Und nach Studien in den USA ist die Selbstmordrate bei depressiven Menschen gar um 30% höher, wenn die Behandlung mit einer Medikation einhergeht. Ausnahmslos alle Psychopharmaka verändern und verfälschen somit die eigene Gefühlswahrnehmung in nicht vorhersehbarer Weise. Damit entfremden sich die betroffenen Menschen noch weiter von sich, statt an Orientierung zu gewinnen. Ziel und Schwerpunkt muss es sein, die Orientierung an den eigenen Maßstäben und Werten wieder zu erreichen. Seine Gefühle wieder wahrzunehmen, ihnen zu vertrauen und die Fähigkeit zu erwerben, mit ihnen angemessen umzugehen. Erst dann ist eine wirkliche Rückkehr zum eigenen inneren ICH möglich.*

**Könnte man auf diese Weise den Anstieg dieser Krankheiten eindämmen?**

*Davon bin ich überzeugt. Man könnte viel gezielter den eigentlichen Hintergrund behandeln. Denn die Behandlung der Symptome durch Psychopharmaka verändert nicht wirklich etwas, sie verschlimmert die Situation. Es würde als ein großes Einsparpotential entstehen, das man für therapeutische Zuwendung nutzen kann. Und diese Arbeit muss dann schwerpunktmäßig nach den Ressourcen suchen, nach den Fähigkeiten, den Instrumenten, sich in der Umwelt, in der Familie und am Arbeitsplatz sicher zu orientieren - anstatt in Skalen festzustellen, wie depressiv jemand sich fühlt. Außerdem tut sich ein weites und sehr erfolgversprechendes Feld der Vorbeugung auf. Es stehen bereits zahlreiche Instrumente wie Achtsamkeitstraining, systemische Teilarbeit, das Training der emotionalen Kompetenz und weitere Verfahren zur Verfügung. Mit ihrem vorbeugenden Einsatz ist eine nachhaltige und deutlich spürbare Senkung auf diesem Krankheitsgebiet möglich.*

**Das Wissen um das Lost-Sense-Syndrom und die Konsequenzen daraus sind dann also sehr effektiv im therapeutischen Alltag und zur Vorbeugung einzusetzen?**

*Da bin ich mir ganz sicher. Und was auf den ersten Blick vielleicht gar nicht so bedeutsam erscheinen mag, stellt sich bei genauerer Betrachtung als einflussreicher und effektiver neuer Behandlungsansatz dar - mit nachhaltigen Vorteilen für die betroffenen Menschen.*

## ÜBER DEN AUTOREN



Dr. med. **Wolfgang Blohm** ist überzeugter Verfechter einer ganzheitlichen und am Patienten orientierten Medizin und beschäftigt sich intensiv mit dem Zusammenhang von Körper und Seele. Er ist Gründer und Betreiber einer Privatklinik für Hypnotherapie an der Nordsee.

[www.hypnose-klinik.com](http://www.hypnose-klinik.com)

## ÜBER DEN VERLAG

Führt dieses Werk zur „Meisterschaft im Leben“? Hilft es, Lebenskunst zu entwickeln? Das sind die Fragen, die J.Kamphausen bei der Auswahl seiner Titel leiten. „Meisterschaft“ gilt dabei nicht als ein fernes Ziel, sondern beschreibt den Grad der Offenheit gegenüber dem Leben in seiner Vielfalt. Jeder Mensch nähert sich auf seinem Entwicklungsweg seinen Stärken, Talenten, seiner Kraft und Bewusstheit, seinem Glück und seiner Essenz. Mit seinen Veröffentlichungen möchte der Verlag diese Bewegung inspirierend und unterstützend begleiten.

In der Mediengruppe\* steht J. Kamphausen für profundes Wissen und Know How bei der Entwicklung von Selbstkompetenz, innerer Freiheit und sozialer Verantwortung.

\* Die J. Kamphausen Mediengruppe mit den Verlagen J.Kamphausen, Aurum, Theseus, Lüchow und LebensBaum sowie der Tao Cinemathek wurde 1983 in Bielefeld gegründet. Das Lieferprogramm umfasst mehr als 700 Titel aus den Themenbereichen Spiritualität, ganzheitliche Gesundheit und Wirtschaft. Einzelne Titel erreichen Auflagen von bis zu 450.000 Exemplaren.

## PRESSEKONTAKT

### Maren Brand

Marketing & Öffentlichkeitsarbeit  
J.Kamphausen | Mediengruppe  
Goldbach 2  
33615 Bielefeld  
Fon +49 (0)521 56052 232  
Fax +49 (0)521 5605229  
[maren.brand@j-kamphausen.de](mailto:maren.brand@j-kamphausen.de)

Weitere Pressemitteilungen und Infos finden Sie im Pressebereich unter:  
[www.weltinnenraum.de](http://www.weltinnenraum.de)



Wolfgang Blohm

### **Entschuldigen Sie, wer bin ich?**

Wege aus dem Lost-Sense-Syndrom zurück in die eigene Identität

220 Seiten, Broschur  
17,95 €

Erscheinungstermin: 23.März 2015

ISBN 978-3-89901-900-1

Auch als E-Book erhältlich