

Benoît Bayle

Soigner ses phobies ou ses TOC par l'intention paradoxale

Ellipses, 2019, 202 Seiten. EAN 9782340030848

Der Titel von Benoît Bayles Buch lautet ins Deutsche übersetzt etwa «Heilen Sie Ihre Phobien oder Zwangsstörungen mit der paradoxen Intention». Bayle erforscht eine originär psychotherapeutische Methode zur Behandlung von phobischen Angst- und Zwangsstörungen (OCD). Der Autor, Psychiater und Logotherapeut lässt sich von den Arbeiten Viktor Frankls inspirieren, um Techniken vorzuschlagen, die es den Patienten ermöglichen, ihre Ängste zu bewältigen und zu überwinden. Das Buch ist theoretisch dicht, aber in einem leicht verständlichen Stil geschrieben, der es einem breiten Publikum ermöglicht, die Konzepte zu verstehen und anzuwenden.

Die von Viktor Frankl begründete Logotherapie ist eine Form der existenziellen Therapie, die sich auf die Suche nach dem Sinn im Leben konzentriert. Die paradoxe Intention, eine aus dieser Therapie abgeleitete Methode, besteht darin, die Patienten zu ermutigen, das zu intendieren, was ihnen Angst macht, und so die Dynamik der Angst umzukehren. Dieser Ansatz reduziert die Angst, indem er die Wahrnehmung der Angst verändert. Frankl entwickelte diese Methode, nachdem er beobachtet hatte, dass die direkte Konfrontation mit Ängsten deren Intensität verringern kann.

Die Symptome von Phobien und Zwangsstörungen zu erkennen und zu verstehen ist entscheidend für die wirksame Anwendung der paradoxen Intention. Das Buch leitet den Leser darin an und bietet praktische Übungen. Wer seine eigenen Symptome gut kennt, kann die paradoxe Intention gezielter einsetzen und die Behandlung optimieren. Der Autor gibt konkrete Beispiele, die dem Leser helfen, die Erscheinungsformen seiner Beschwerden zu erkennen.

Im Schlüsselkapitel «Die paradoxe Absicht praktizieren, um sich selbst zu heilen (übers.)» wird detailliert beschrieben, wie man die Methode der paradoxen Absicht in die Praxis umsetzen kann. Der Autor erklärt, wie man für jede Art von Angst oder Zwang spezifische paradoxe Absichten entwickelt, und betont die Bedeutung von Wiederholung und Beharrlichkeit bei der Anwendung dieser Technik. Auch Atemübungen wie die Herzkohärenz werden als wesentliche ergänzende Werkzeuge vorgestellt. Um beispielsweise eine soziale Phobie zu behandeln, empfiehlt der Autor, die Symptome der Angst (wie Schwitzen oder Erröten) bewusst herbeizuwünschen, um ihre Auswirkungen zu verringern. Zu den praktischen Übungen gehören auch mentale Szenarien, in denen der Patient seine Ängste visualisiert und sich ihnen auf übertriebene Weise stellt.

Das Buch enthält mehrere Abbildungen und Tabellen, die das Verständnis der Methode erleichtern. Diese visuellen Elemente sind wesentlich, um die Konzepte besser zu verinnerlichen und die Leser bei der praktischen Durchführung der Übungen anzuleiten.

Das Buch von Benoît Bayle bietet ein einzigartiges und praktisches Kompendium zur Behandlung von Phobien und Zwangsstörungen. Leicht verständlich und gut strukturiert, ermöglicht es den Lesern, die Methode der paradoxen Intention zu verstehen und anzuwenden, um ihre Lebensqualität zu verbessern. Dieser Ansatz ist in Frankreich und im französischsprachigen Raum zwar wenig bekannt, zeigt aber vielversprechende Ergebnisse und verdient es, weiter erforscht zu werden. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass dieses Buch eine wertvolle Ressource für diejenigen darstellt, die ihre Ängste durch eine originelle und wirksame Methode verstehen und überwinden wollen. Die Kombination aus einem soliden theoretischen Ansatz und praktischen Beispielen macht es zu einem umfassenden Leitfaden für jeden, der seinen Umgang mit Angst- und Zwangsstörungen optimieren möchte.

Eine deutsche Übersetzung des Buchs ist in Planung.

Elisabeth Ansen Zeder