



Europäische Gesellschaft

für

Krisenpädagogik



Prof. Dr. Bijan Amini
Tel.: 0431-81311

professor@bijanamini.de

Nackenverspannungen

Steffi (40 Jahre, verheiratet, 2 Kinder) leidet seit sechs Jahren an entsetzlichen Nackenverspannungen und Rückenschmerzen. Sie ist auf Schmerztabletten angewiesen und kann trotzdem nicht gut schlafen. Ihr Zustand hat sich in den letzten fünf Monaten so verschlimmert, dass sie seelisch vollkommen belastet ist. Die Ärzte können nichts Organisches diagnostizieren.

Steffi meldet sich für den Wochenend-Workshop am 10./11. Juni 2017 über Heilräume an. Schon bei der Vorstellung weint sie bitterlich und kann kaum sprechen. Es ist ihr anzusehen, dass sie extrem leidet. Wir haben sofort eine Beratung durchgeführt, das in Ton und Bild aufgezeichnet wurde und 26 Minuten dauerte. Hier das Wesentliche:

Steffi hat vor sechs Jahren geheiratet und wurde kurz nach der Hochzeit schwanger. Das Kind war erwünscht, und die Eltern entsprechend glücklich. Noch glücklicher war Steffis Mutter, zu der Steffi eine sehr innige und vertraute Beziehung hatte. Die Mutter war ihre beste Freundin, an die sie sich *immer* wenden konnte, wenn sie ein Problem hatte. Allerdings lebten sie 600 km weit entfernt voneinander.

Was für ein Schock nun, als Steffi in der 6. Schwangerschaftswoche die Hiobsbotschaft bekam, dass ihre Mutter an Leber- und Nierenkrebs erkrankt sei, was unheilbar ist. Steffi konnte es einfach nicht glauben und wollte es lange nicht wahrhaben. Ihre stille Hoffnung war, dass ihre Mutter noch einige Jahre lebt und erlebt, wie ihr Enkelkind aufwächst. Diese Hoffnung gab ihr viel Kraft. Doch das Schicksal machte nicht mit. Die Mutter starb drei Tage vor der Geburt des Kindes. Steffi fiel in ein tiefes Loch, weil sie

sich nicht persönlich von ihrer Mutter verabschieden konnte. Hin und hergerissen zwischen unendlicher Freude über die Geburt eines gesunden Kindes und unendlicher Trauer über den Tod ihrer Mutter schaffte sie es nicht, die Belastung zu verarbeiten. So gab ihre Seele die Last an den Körper weiter, und der reagierte mit Rückenschmerzen und vor allem Nackenverspannungen - fast sechs Jahre lang.

Sie ging von einem Arzt zum anderen, und sie alle stellten fest: Organisch ist alles in Ordnung. Sie verschrieben Massagen, aber die halfen nichts. Sie verschrieben Schmerztabletten, aber die wirkten nach ein paar Jahren immer weniger und zum Schluss kaum noch. In den letzten fünf Monaten wurden die Nackenverspannungen so unerträglich, dass Steffi nicht einmal mehr durchschlafen konnte.

In diesem verzweifelten Zustand hörte sie von ihrer Freundin Cora, die bei der Beiersdorf AG arbeitet und das gemeinsame Projekt zwischen Dermatologie und Krisenpädagogik begleitete, von der krisenpädagogischen Methode. Sofort meldete sie sich für den Workshop im Juni 2017 an.

All das erzählte Steffi bei dem Beratungsgespräch am Samstag, den 10. Juni 2017. Und es ward völlig klar, dass Steffi den Verlust ihrer Mutter noch nicht verarbeitet hat. Die tragische Koinzidenz von Freude über die Geburt der Tochter und Trauer über den Tod der Mutter ist schon eine besonders belastende Krise. Die Seele steht in einem Konflikt und weiß nicht, ob sie sich freuen soll/darf oder nicht. Was kann in dieser Situation getan werden? Der Tod ist ein so endgültiges und unerbittliches Geschehen, das viele Menschen ratlos da stehen und Jahre oder sogar Jahrzehnte leiden.

Ich habe Steffi gesagt, dass es eine Hoffnung gibt, diese Belastung loszuwerden. Und das ist die Induktion eines Heiltraumes. Sie solle vor dem Schlafen ihre Mutter darum bitten, ihr im Traum zu erscheinen und zu helfen. Steffi war einverstanden. Am nächsten Tag (Sonntag, den 11. Juni 2017) berichtete Steffi, dass sie in der Nacht leider keinen Traum gehabt hätte. Allerdings sei ihr ein äußerst eindringlicher Traum, den sie drei Wochen zuvor gehabt hatte, wieder eingefallen. Gern würde sie die Botschaft dieses Traumes verstehen. Wir führten ein zweites Gespräch, das ebenfalls als Video aufgezeichnet wurde und 20 Minuten dauerte. Hier die wesentlichen Passagen aus dieser Traumarbeit:

Steffi: »Mein Traum hatte zwei Sequenzen. In der ersten war ich zusammen mit einem Jungen in einem Wald-und-Wiesensee schwimmen. Es war Sommer, herrliches warmes Wetter, und wir hatten viel Spaß zusammen. Das war alles.«

Bijan Amini: »War der Junge, Ihr Kind?«

Steffi: »Mein Sohn ist 6 Jahre alt, der Junge im Traum etwa 12 oder 13.«

Bijan Amini: »Wie sah der Junge aus? Können Sie sich an sein Gesicht, Augenfarbe oder Haarfarbe erinnern?«

Steffi: »Das Gesicht habe ich nicht gesehen, aber die Haare waren dunkelblond und lockig.«

Bijan Amini: »Und die Haare Ihres Sohnes?«

Steffi: *Überrascht...* »Auch dunkelblond und lockig.« *Lacht...*

Bijan Amini: »Die Korrelation stimmt also. Der Junge ist ein Stellvertreter für Ihren Sohn. Allerdings will der Traum Ihnen eine Zukunftsvision vor Augen führen. Fakt ist: Sie tun etwas, was Ihnen Freude macht. Richtig?«

Steffi: »Ja, Schwimmen ist meine Leidenschaft. Ich gehe sehr gerne schwimmen und nehme auch gern meine Kinder mit.«

Bijan Amini: »Welches Gefühl hatten Sie bei dieser kurzen Sequenz?«

Steffi: »Sehr fröhlich, tolles Wetter, Schwimmen, alles wunderbar.«

Bijan Amini: »Gut. Gehen wir zur zweiten Sequenz.«

Steffi: »Da waren der Junge und ich beide auf der Straße und gingen durch mein Heimatdorf. Der Junge hatte eine Badehose an, und ich war im Bikini, um meinen Schultern trug ich eine dicke warme Federdecke. Da kamen uns drei Männer entgegen, wunderten sich über mein Aussehen und lästerten wohl auch irgendwie. Darauf fing der Junge an, so herzlich und fröhlich über die Reaktion der Männer zu lachen, dass auch ich im Traum befreit und glücklich loslachte. Es fühlte sich normal und gut an, mir keine Gedanken über die Meinung anderer Leute zu machen und einfach unbeschwert froh zu sein. Das löste einen Knoten in mir. Ich fand es richtig, im Bikini unterwegs zu sein und von einer dicken Federdecke umhüllt durch die Stadt zu laufen. Dann bin ich aufgewacht, und war in diesem Moment fröhlich, unbeschwert und glücklich.«

Bijan Amini: »Hat das Glücksgefühl den ganzen Tag über angehalten?«

Steffi: »Nein, leider nicht!«

Bijan Amini: »Lassen Sie uns diese dicke und warme Federdecke näher anschauen. Irgendwie passt sie nicht zu einem Sommertag. Haben Sie zu

Hause vielleicht so eine Decke?«

Steffi: »Ja.«

Bijan Amini: »Eine ähnliche?«

Steffi: »Genau die gleiche.«

Bijan Amini: »Und hatte Ihre Mutter vielleicht auch so ähnliche Federdecke?«

Steffi: *Lacht...* »Ja, sogar genau die gleiche. Sonderbar! Es war mir nicht aufgefallen.«

Bijan Amini: »Haben Sie eine Deutung für Ihren Traum?«

Steffi: »Nein, nur dass es mir sehr gut tat, einmal so unbeschwert zu lachen. Ich habe dem Lachen der drei Männer keine Bedeutung beigemessen, habe nicht einmal ihre Gesichter angesehen. Sich vom Lachen des kleinen Jungen so anstecken zu lassen, das war ein tolles Erlebnis. Aber eine Deutung habe ich nicht.«

Bijan Amini: »Soll ich den Traum deuten?«

Steffi: »Ja, gerne.«

Bijan Amini: »Ihr Sohn ist erwachsen, Sie aber nicht. Sie sind das Kind geblieben, das die Mutter Tag und Nacht braucht und wie ein Küken unter die wärmenden Federn der Mutter kriegen will. Das ist mit 40 Jahren verwunderlich. Der Traum setzt die lächerliche Situation in Szene, indem er Ihnen vor Augen führt, dass man im heißen Sommer nicht eingehüllt in einer warmen Federdecke auf der Straße herumläuft. Wenn man diese Szene in Sprache übersetzt, lautet sie: *Als Erwachsene braucht man Mamas Wärme nicht mehr wie ein Kind*. Diese Lehre erteilt Ihnen der Traum in einer leichten und lockeren Art und Weise, die kein Schamgefühl aufkommen lässt, im Gegenteil: Es ist lustig. Es ist zum Lachen, ja zum Todlachen. Und wer bringt es Ihnen bei? Ihr Sohn! Ich höre folgende Botschaft aus Ihrem Traum:

Steffi, werde erwachsen! Deine Rückenschmerzen gehen nicht weg durch eine Federdecke, sondern durch Fröhlichkeit mit deinem Sohn.

Wie wirkt diese Deutung auf Sie?«

Steffi: *Mit heiterem Gesicht...* »Das hört sich schön an.«

Bijan Amini: »Haben Sie daran gedacht, dass Sie durch Ihre Trauer und Verspannung, die ja nun Jahre andauert, den Geist Ihrer Mutter vielleicht belasten könnten? Bitten Sie doch Ihre Mutter erneut darum, Ihnen im Traum zu erscheinen und mit Ihnen zu kommunizieren. Ich könnte mir

vorstellen, dass sie Ihnen sagt: Schau, liebe Steffi, mir geht es hier oben gut. Warum machst du dir Sorgen um mich? Lach doch einfach und freue dich mit deinem Kind!«

Steffi: *Weint vor Rührung...* »Das ist ein schöner Gedanke. Dafür brauche ich aber noch ein bisschen Zeit.«

Soweit die Beratung und Traumdeutung an einem Wochenende. Am Ende des Workshops habe ich eine Gruppenmeditation durchgeführt, bei der ich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in die Tiefenentspannung geführt und dann aufgefordert habe, ihren Ausatem als positive Energie in Richtung Steffi fließen zu lassen. Bei der anschließenden Rückmeldung über die Erlebnisse während der Meditation sagte Steffi, dass sie viel Wärme in der Gegend ihres Nackens und Rückens gespürt habe. Damit ging der Workshop zu Ende.

Nachtrag 1

Drei Wochen später teilte mir Steffi mit, dass ihre Beschwerden erheblich zurückgegangen seien und sie mittlerweile auch recht gut durchschlafen könne.

Nachtrag 2

Vier Monate später (am 9. Oktober 2017) war Steffi bei dem Doppelvortrag (Fölster-Holst & Amini) an der Universität Kiel anwesend. Wir berichteten über die Anwendung der krisenpädagogischen Methode auf Neurodermitis-Patientinnen. Da sagte Steffi, dass sie keinerlei Nackenverspannungen bzw. Rückenschmerzen mehr hätte. Alle Symptome seien verschwunden, und sie sei sehr froh, endlich beschwerdefrei zu sein und ruhig schlafen zu können. Die Videoaufzeichnung des Vortrages ist in dieser Website unter dem Stichwort »Downloads« anzuschauen.

Nachtrag 3

Weitere drei Monate später fragte ich Steffi, wie es ihr geht. Hier ist ihre Antwort vom 13. Januar 2018:

»Sehr geehrter Herr Prof. Amini,

danke für Ihre Nachfrage. Mir kam gleich nach der Traumdeutung die Erkenntnis, dass ich mir Vorwürfe gemacht hatte. Denn als meine Mutter

starb, konnte ich ihr nicht zur Seite stehen. Darum hatte ich unbewusst Schuldgefühle. Die Traumarbeit im Workshop half mir, dies zu erkennen, und jetzt konnte ich mir selber vergeben. Seit dieser Erkenntnis und der Vergebung geht es meinem Nacken und Rücken gut. Der Knoten hat sich definitiv gelöst.

Herzliche Grüße, Steffi«