



Europäische Gesellschaft für Krisenpädagogik



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

professor@bijanamini.de

Anwendung in der Psychotherapie

Hier soll dokumentiert werden, wie die Methode in der Psychotherapie mit Erfolg funktioniert hat. Es werden zwei Fallbeispiele dokumentiert. Im ersten geht es um chronische Angst, im zweiten um chronische Depressionen.

60 Jahre lang Angst

Anfang November 2018 schrieb Brigitte in einer kurzen E-Mail, dass sie wegen ihrer chronischen Ängste Hilfe braucht. Ihre Leidensgeschichte sei zu lang, sie könne nicht alles schriftlich mitteilen. Am 14. November 2018 führten wir das erste Beratungsgespräch per Skype durch. Es dauerte laut Videoaufzeichnung 58 Minuten. Hier das Wesentliche:

- Ich bin 67 Jahre alt, Rentnerin und leide seit meinem siebten Lebensjahr (also seit 60 Jahren) an diversen Ängsten, in erster Linie Angst vor Ärzten und deren Diagnose. Das Problem sitzt sehr tief in mir. Meine Mutter hatte nämlich ebenfalls Angst vor Ärzten. Selbst wenn sie sehr schwer krank war, wollte sie nicht zum Arzt gehen. Die ständige Angst beeinträchtigt mein Leben erheblich. Ich möchte gern wissen, woher diese Ängste kommen und warum sie mich ein Leben lang begleiten.
- Immer wenn ich Angst habe - und das ist mehrfach täglich - fühle ich mich schlecht,

und mein Körper reagiert mit furchtbaren Symptomen wie Herzrasen, Zittern, Kopfschmerzen, Druck in der Brust usw. Die Symptome schwächen sich aber ab, wenn ich mit netten Menschen zusammen bin, wenn ich gebraucht werde oder entspannt schöne Musik höre.

- Natürlich habe ich in den vergangenen Jahrzehnten viele Ärzte und Psychotherapeuten aufsuchen müssen. Auch alternative Heilverfahren habe ich nicht ausgelassen. Aber weder Einzel- noch Gruppentherapie, weder Hypnose noch Familienaufstellung oder diverse Kuraufenthalte haben mir helfen können. Meine Ängste sind nicht weniger geworden.
- Seit einem halben Jahr bin ich wöchentlich einmal bei Herrn Prof. Pietrowsky (Univ. Düsseldorf) in psychotherapeutischer Behandlung. Mir geht es etwas besser, aber die Ängste sind nach wie vor da. In der letzten Sitzung machte er mich auf Ihre Methode aufmerksam und empfahl mir, Sie zu kontaktieren. Ich wage es kaum zu glauben, dass Sie mir helfen können. Ehrlich gesagt habe ich die Hoffnung eigentlich schon aufgegeben. Aber unversucht will ich es auch nicht lassen.

•

Ich fragte Brigitte nach ihren traumatischen Erinnerungen in der Kindheit. Die Antwort war ausführlich. Ich fasse die wesentlichen Erlebnisse kurz zusammen:

- Brigitte ist vaterlos aufgewachsen. Ihr Vater hatte keinen Sinn für die Familie und wollte sich nach der Heimkehr vom Krieg erst einmal alleine austoben. So war die Mutter

mit ihren zwei kleinen Kindern auf sich gestellt. Sie hatte weder finanzielle Mittel noch sonstige Unterstützung.

- Brigittes 12 Jahre älterer Bruder war für sie eine Art Vaterersatz, ein rabiater Typ, der nur Abenteuer im Sinn hatte und sich an Brigitte verging, und das nicht nur einmal. Was ihn betrifft, wollte Brigitte am liebsten schweigen.
- Brigittes einzige Bezugsperson war die Mutter. Zu ihr hatte sie eine liebevolle, aber auch eine symbiotische Beziehung. Am liebsten hätte sie die Mutter Tag und Nacht in der Nähe gehabt. Aber die Mutter musste arbeiten, um Geld zu verdienen. Sie war als Kellnerin in einer Bierkneipe beschäftigt und kam erst spät in der Nacht nach Hause. Daher war Brigitte fast immer alleine und hatte Angst.
- Die Zuwendung durch die Mutter war ihr einziger emotionaler Halt. Wenn Brigitte als Kind unartig war, zeigte ihr die Mutter die kalte Schulter und ignorierte sie demonstrativ. Diesen Liebesentzug empfand die kindliche Seele als Katastrophe und litt darunter unsäglich.
- Eine der schlimmsten Erinnerungen war, als die Mutter die siebenjährige Brigitte in ein Erholungsheim schickte. Es war ein christlich geführtes Haus, in dem sich Kinder eine Zeitlang aufhielten. Warum Brigitte dorthin geschickt wurde, weiß sie nicht mehr. Vermutlich war die Mutter überfordert, möglich aber auch, dass die Mutter ihrer Tochter Kontakt zu Gleichaltrigen ermöglichen wollte, damit sie eine Zeitlang nicht allein ist.

- Was die Mutter bei diesem Weggeben des Kindes nicht bedachte, war, dass Brigitte immer krank wurde, wenn Mutter und Tochter getrennt wurden. Und sie erkrankte auch gleich nach ihrer Ankunft im Heim. Damit sie nicht die anderen Kinder ansteckt, wurde sie in einem trostlosen Mansardenzimmer eingesperrt. Das schräge Dach hat sie noch in schrecklicher Erinnerung. Außer der Nonne, die ihr das Essen brachte, und dem Arzt, der sie untersuchte, kam niemand zu Besuch.
- Brigittes Mutter erfuhr von der Erkrankung ihrer Tochter erst, als sie um die Zusendung eines Krankenscheins gebeten wurde. Sie war beunruhigt und wollte mit ihrer Tochter telefonieren. Eine Nonne schärfte Brigitte ein, dass sie der Mutter bloß nicht sagen dürfe, dass sie krank sei. Und sie war während des Telefonats mit strengem Blick anwesend.

Soweit die schreckliche Kindheit, die tiefe Spuren in der Seele hinterließ. Der weitere Gesprächsverlauf lässt sich so wiedergeben:

Bijan Amini: »Kann es sein, dass Ihre quälenden Ängste als Folge einer Über-Identifikation mit Ihrer Mutter zu betrachten sind?«

Brigitte: »Wie meinen Sie das?«

Bijan Amini: »Sie konnten nicht zusehen, wie Ihre Mutter unter ihren Ängsten litt. Darum nahmen Sie ihr die Last einfach ab und legten sie auf die eigene Schulter. Dadurch schlüpfen Sie unbewusst in eine Opferrolle hinein. Was meinen Sie dazu?«

Brigitte: *Nachdenklich...* »Da ist was dran... So

hatte ich es noch nie gesehen, aber das stimmt.«
Weint... »Meine Mutter ist gerade hier. Sie schaut mich an und lächelt.«

Bijan Amini: »Haben Sie direkten Kontakt zu ihr?«

Brigitte: »Ja, öfter.«

Bijan Amini: »Hört sie auch, wenn Sie sie rufen?«

Brigitte: »Klar.«

Dass Brigitte selbstgesteuert mit ihrer verstorbenen Mutter in Kontakt treten konnte, brachte mich auf die Idee, die Mutter als ein Medium für die Lösung des Problems einzubeziehen. Ich empfahl Brigitte, in der kommenden Nacht mit folgenden Worten um einen helfenden Traum zu bitten:

Liebe Mama, komm zu mir im Traum und sage mir, wie ich meine Ängste loswerden kann. Und ich möchte mich nach dem Aufwachen an alle deine Worte erinnern.

Darauf sagte Brigitte: »Meine Mutter sagt mir gerade: *Kind, ich helf' dir.*«

Damit endete unser erstes Gespräch. In der Nacht vom 15. auf den 16. November 2018 hatte Brigitte einen Traum. Am Nachmittag führten wir das zweite Gespräch durch - ebenfalls per Skype. Es dauerte 57 Minuten.

Der Traum vom 16. November 2018

Ein Mann mit Brille und längerem Haar will von einer Skischanze springen. Er hält sich mit beiden Händen an einem Holzgeländer fest und bewegt sich vor und zurück, als wollte er Schwung nehmen. Sein Gesicht war verzerrt, und er schien zu singen oder vor Angst zu

schreien. Jemand wollte mich von hinten schubsen, und ich bekam Todesangst. Darauf wachte ich auf, hatte Herzrasen, starke Halsschmerzen und ein Klopfen im Kopf. Solche Halsschmerzen kenne ich von früher - die Reaktion meines Körpers auf heftige Angstzustände. Es sind nun 12 Stunden her, seit ich aufgewacht bin, und ich habe immer noch Halsschmerzen.

Traumarbeit

Wir suchten nach Parallelen in der Realität. Dabei erinnerte sich Brigitte zunächst an ein Erlebnis, das weit zurücklag und völlig vergessen war: ein Schlittenunfall. Der Bruder hatte sie von hinten gepackt, auf den Schlitten gesetzt und den Abhang hinuntergefahren. Es kam zu einem Sturz, Brigitte wurde nach vorne geschleudert. Kurz vor dem Abgrund war ein Baum, an dem sie zum Glück gestoppt wurde. Sonst wäre sie tödlich verunglückt.

Die zweite Erinnerung war, dass ihr Stiefvater sie zu Bett zu bringen pflegte. Er setzte sich mit seiner brennenden Zigarette auf das Bett, bis sie eingeschlafen war. Erst dann ging er weg. Brigitte hatte schreckliche Angst vor der glühenden Zigarette im Dunkeln und tat daher so, als wäre sie im Nu eingeschlafen. Des Weiteren erinnerte sie sich noch an die grässlichen Hustenanfälle des Stiefvaters, die ihr Angst machten, weil sie dachte, dass der Mann ersticken würde.

Bijan Amini: Mir scheint, Ihre Ängste haben drei Quellen: *erstens* die Angst beim Alleinsein während der Abwesenheit der Mutter; *zweitens* die Angst vor dem Stiefvater mit seiner glühenden Zigarette und seinem scheußlichen Husten und *drittens* die Angst vor Ihrem übergriffigen und groben Bruder.«

Brigitte: »Ich spüre gerade wieder meine Mutter.«
Pause... »Sie sagt, dass sie zu schwach ist und mir nicht helfen kann.«

Bijan Amini: »Was Ihre Mutter sagt, macht Sinn. Wäre sie die einzige Angstquelle, könnte sie Ihnen helfen. Aber da es mehrere Quellen sind, ist es logisch, dass sie nicht helfen kann.«

Brigitte: »Das leuchtet mir ein.«

Bijan Amini: »Lassen Sie uns einen zweiten Traum induzieren, bei dem wir nicht die Mutter um Hilfe bitten, sondern allgemein um eine Lösung ersuchen, etwa so:

Ich bitte um einen Traum, der mir hilft, alle Quellen meiner Ängste zu erkennen, zu besiegen und zu vernichten. Ich möchte mich nach dem Aufwachen an alles erinnern.

Was meinen Sie? Wäre das in Ihren Augen sinnvoll?«

Brigitte: »Ja, durchaus. Das werde ich tun.«

Damit war das zweite Gespräch zu Ende. In der Nacht vom 17. auf den 18. November 2018 hatte Brigitte mehrere Träume. Am Nachmittag führten wir per Skype ein drittes Gespräch durch. Es dauerte laut Videoaufzeichnung 38 Minuten.

Traum vom 18. November 2018

Erste Sequenz: Ich gehe durch einen hell erleuchteten Gang, der auch eine Allee gewesen sein könnte.

Zweite Sequenz: Ein Karussell dreht sich wie ein Propeller und steigt dabei immer höher. Ich sitze drin und habe schreckliche Angst.

Dritte Sequenz: Rechts von mir stehen viele griechisch-orthodoxe Priester in einer Reihe und halten ihre Hände in Gebetshaltung. Als sie

mich sahen, verbeugten sie sich vor mir. Das fand ich angenehm und schön.

Vierte Sequenz: Ich sehe einen Krieger in Kriegsausrüstung. Auf einmal sticht er mir mit seinem langen Schwert in den Rücken. Ich blieb liegen.

Fünfte Sequenz: Ich habe ein schönes Kleid an. So eins wollte ich als Kind immer haben und wie ein Engel aussehen. So gekleidet stieg oder flog ich hinauf zum Himmel. Dabei hatte ich überhaupt keine Angst, im Gegenteil: Es war wunderbar.

Traumarbeit

In der Traumarbeit wurden die Traumelemente mit den realen Erlebnissen in Beziehung gebracht. Es stellte sich folgendes heraus:

Die *erste Sequenz* knüpft an eine angstbesetzte Erinnerung aus der Schulzeit an. Als Brigitte 7 oder 8 Jahre alt war, ging sie eine ähnliche Allee entlang. Das war ihr Schulweg. Diese Zeit war extrem belastend, weil die Wohnung der Mutter gekündigt worden war, so dass Brigitte, ihr Bruder und ihre Mutter zunächst in eine Einzimmerwohnung einziehen und dort sehr beengt leben mussten.

Die *zweite Sequenz* ist eine Erinnerung an die Zeit, als Brigitte 25 bis 30 Jahre alt war. Einmal versuchte sie, ihre Angst zu besiegen, und stieg in ein Karussell ein, aus dem sie dann schweißgebadet ausstieg. Das ruft in Brigitte das Gefühl der Machtlosigkeit in Bezug auf ihre Ängste in Erinnerung.

Die *dritte Sequenz* ist eine Schlüsselszene, da sie eine Art Wiedergutmachung für das darstellt, was Brigitte im Erholungsheim erleben musste. Die Priester stehen in einer Reihe, verbeugen sich respektvoll vor Brigitte und bitten sie auf diese Weise

um Vergebung. Diese Sequenz zeigt, dass sich in einer der Hauptquellen der Angst eine Wandlung vollzogen hat.

Die *vierte Sequenz* ist eine Anspielung auf eine bestimmte Stelle in Brigittes Rücken, die gelegentlich so heftig schmerzt, als würde ein Messer drin stecken. Da bleibt ihr die Luft weg. Das gibt die Information, dass es viele Angstquellen gibt.

Die *fünfte Sequenz* erinnert Brigitte an das Engelskleid, das sie sich als Kind immer gewünscht hatte und nie bekam. Im Traum geht dieser Wunsch endlich in Erfüllung. Symbolisch kommt so zum Ausdruck, dass es von nun an keine Angstquellen mehr gibt. Mehr noch: In diesem Kleid steigt sie wie ein Engel in Richtung Himmel. Sie ist geschützt, und alles ist in bester Ordnung. Brigitte fühlt sich wunderbar und hat keine Angst.

Traumbotschaft

Was ist nun die Traumbotschaft? Wie will der Traum Brigitte helfen, ihre Angstquellen zu erkennen, zu besiegen und zu vernichten? Was aus den fünf Traumsequenzen zu hören ist, muss bei der Deutung auf einen Nenner gebracht und ausgesprochen werden. Das ist ein besonderer Moment. Ich habe die Botschaft in folgende Worte gefasst:

Brigitte, die Zeiten der vielen Ängste sind endlich vorbei. Keine enge Wohnung mehr, kein Scheitern mehr bei der Überwindung der Ängste. Sämtliche Angstquellen, die du als Dolch im Rücken empfunden hast, sind nun erkannt. Damit hat das Leiden ein Ende gefunden. Die Priester bitten dich um Vergebung, und du steigst wie ein Engel zum Himmel hinauf. Von nun an wird niemand dir etwas Böses tun. Du wirst angstfrei sein. Alles ist gut.

Als Brigitte diese Worte aus meinem Munde hörte, war sie zu tränen gerührt. Sie sagte, sie hätte das Gefühl, dass sich bei ihr etwas aufgelöst hätte und dass ihre Brust aufginge. Dann wörtlich:

Brigitte: »Ich fühle mich erleichtert und erlöst. Ich möchte die Welt umarmen und ihr sagen, *mir geht es gut*. Es ist ein wunderbares Gefühl, das ich kaum beschreiben kann.«

Bijan Amini: »Das ist der Anfang vom Ende Ihrer Ängste. Sollte wieder eine Angst über Sie kommen, so denken Sie an die fünfte Sequenz. Dann sind Sie geschützt wie ein Engel und werden in Richtung Himmel gehoben.«

Nachtrag

Zwei Tage später (am 20. November 2018) war Brigitte bei ihrem Psychotherapeuten, Herrn Prof. Dr. Reinhard Pietrowsky. Er war über die Wandlung seiner Patientin erfreut und schrieb mir am nächsten Tag (21. November 2018) in einer E-Mail wörtlich: »Das ist wirklich ein Phänomen, wie Sie das hinbekommen haben, solche heilsamen Träume zu induzieren.«

Einen Monat später (am 27. Dezember 2018) fragte ich Brigitte, wie es ihr geht. Und sie antwortete, dass sie seit der Traumarbeit kein einziges Mal mehr Ängste gehabt hätte. Sie könne es selbst kaum glauben, aber sie lebe vollkommen angstfrei.

Wenn Brigittes Zustand nachhaltig stabil bleibt, darf man von einer *Sensation* sprechen: 60 Jahre Leiden, verschwunden in sechs Tagen.

Depressionen

Wenn plötzlich und wie aus dem Nichts eine Depression auftaucht, die nach einigen Wochen auch von alleine für immer verschwindet, mag man sie bald vergessen. Aber wenn diese Depression nach einiger Zeit wieder und wieder auftaucht und jedes Mal etwas länger anhält, dann ist es Zeit für eine Psychotherapie. Was aber tun, wenn die Psychotherapie über Jahre hinweg zu keinem positiven Ergebnis geführt hat? In diesem speziellen Fall ist die Krisenpädagogik eine Option. Das zeigt die nun folgende Dokumentation.

Durst nach Liebe

Im ersten Modul der Krisenpädagogik-Ausbildung 2014 erzählte *Simone* (41 Jahre, verheiratet, 2 Kinder) ihre langjährige Leidensgeschichte:

Simone: »Vor 12 Jahren bekam ich das erste Kind, eine Tochter und fiel sofort in eine tiefe Depression. Das geschah ganz plötzlich, und niemand wusste, warum. Als ich von der Klinik entlassen werden sollte, hatte ich ein großes Bedürfnis nach Sicherheit. Darum bin ich nicht direkt nach Hause gegangen, sondern zu meinen Eltern. Dort blieb ich drei Wochen, so lange dauerte meine Depression an. Dann schien alles wieder in Ordnung, und ich ging nach Hause zu meinem Mann. Vier Jahre später bekam ich das zweite Kind, einen Sohn und wieder fiel ich in eine tiefe Depression und hatte erneut ein starkes Bedürfnis nach Sicherheit. Ich ging wieder zu meinen Eltern und blieb dort acht Wochen. So lange dauerte die zweite Depression. Dann schien alles in Ordnung, und ich ging nach Hause. Vor fünf Jahren kam die Depression zum dritten Mal, jetzt auch ohne die Geburt eines Kindes, einfach so aus heiterem Himmel. Ich bin in verschiedene Psychotherapien gegangen, die mir leider nicht geholfen haben. Schließlich zog ich mich in ein Kloster zurück, wo ich tagelang gefastet, meditiert und gebetet habe. Ein Pater dort hat mir durch Gespräche sehr geholfen. Ich nenne ihn meinen geistigen Begleiter, weil er mich sehr gut verstehen konnte. Aktuell spüre ich wieder eine starke Schwankung in meiner Seele und habe Angst, wieder depressiv zu werden. Ich möchte wissen, was mit mir los ist und hoffe, dass mir diese Ausbildung helfen kann.«

Ich habe sofort und vor der Gruppe ein sokratisches Gespräch mit Simone geführt. Es wurde in Ton und Bild aufgezeichnet und dauerte 32 Minuten. Schon nach wenigen Minuten zeigte sich das Kernproblem von Simone, nämlich ein chronischer Hunger oder Durst nach Zuwendung und Liebe seitens ihres Vaters. Simone hat sich von ihrem Vater weder geliebt noch akzeptiert gefühlt. Solange sie sich zurückerinnern kann, hat Papa sie nur kritisiert und abweisend behandelt.

Chronische Probleme sind oft auf Bewusstseinsfixierung zurückzuführen. Betroffene betrachten ein Problem von einem einzigen Blickwinkel aus. Sie wechseln nie diese Perspektive. Weder reflektieren sie über ihre festgefahrene Sicht noch stellen sie diese in Frage. Bei Simone fixierte sich das Bewusstsein auf die Feststellung: *Papa liebt mich nicht*. Das erzeugte in ihrer Seele einen unstillbaren Durst nach Zuwendung und Umarmung. Ihr innigster Wunsch war, Papa möge sie doch auch in den Arm nehmen und fest drücken, wie Mama das täglich tat.

Wie löst man eine solche Bewusstseinsfixierung auf? Antoine de *Saint-Exupéry*, der Autor des genialen Buches: »Der kleine Prinz«, empfiehlt ein probates Mittel:

»Um klar zu sehen, genügt oft ein Wechsel der Blickrichtung.«

Genau das versuchte ich im Gespräch, indem ich Simone einige Fragen stellte. Was tat der Vater beruflich? Wie verbrachte er den ganzen Tag? Was waren seine Lieblingsthemen?

Bei Simones Antworten stellte sich bald heraus, dass Papa unter Dauerstress gelitten haben muss. Er hatte nämlich zwei Berufe und war dermaßen beschäftigt, dass er beim besten Willen keine Zeit für etwas anderes haben konnte. Wenn die kleine Tochter von ihm Zuwendung wollte, wurde sie kurz gehalten. Und diese kühle und abweisende Reaktion zementierte bei Simone das Gefühl, ungeliebt und wertlos zu sein.

Papa liebt mich nicht, weil mit mir etwas nicht stimmt. Diese Fixierung in der Wahrnehmung des Kindes wurde für mich sehr schnell erkennbar, und es tat ihr sichtlich gut, als ich den Satz formulierte:

»Ihr Papa war nicht lieblos zu Ihnen. Er war vielmehr zu sehr beschäftigt und hatte schlicht und einfach nie Zeit.«

Diese Sicht führte Simone zu einer neuen Erkenntnis, die eine Art kopernikanische Wende in ihrer Bewusstseinsfixierung herbeiführte. Jetzt war nicht Simone das Opfer der Lieblosigkeit, sondern ihr Papa das Opfer der ihr doppelt auferlegten Verpflichtungen. Nur wenige Minuten später sagte sie wörtlich:

»Eigentlich hätte Papa mehr Entlastung und liebevolle Unterstützung gebraucht als ich!«

Damit war die Bewusstseinsarbeit erfolgreich abgeschlossen. Nun begann die Suche nach einer Lösung. Zwei Punkte schienen mir dabei wichtig. Erstens musste die Lösung in einem offenen Gespräch zwischen Simone und ihrem Vater gefunden werden und zweitens durfte der Vater bei diesem Gespräch nicht das Gefühl bekommen, er sei der Verursacher der Depressionen seiner Tochter. Ich schlug vor:

Prof. Amini: »Führen Sie mit Ihrem Vater ein offenes Gespräch und erzählen Sie ihm über Ihre neue Erkenntnis in diesem Ausbildungskurs. Dann sehen Sie, wie er reagiert. Wäre das eine Möglichkeit?«

Simone: »Ja schon, aber ich weiß nicht, wie ich es anstellen soll. Ich kann doch nicht hingehen und zu ihm sagen: ‚Du hast mir zu wenig Liebe gezeigt, weil du immer beschäftigt warst.‘«

Prof. Amini: »Es genügt, wenn Sie bei einer günstigen Gelegenheit in sanftem Tonfall zu ihm sagen: Papa, bitte nimm mich fest in den Arm! Meine Seele hat Papa-Durst.«

Simone: »Das klingt gut, ich werde es versuchen.«

Jetzt blieb nur noch zu klären, ob diese Lösung auch mit der inneren Weisheit von Simone im Einklang steht. Um das herauszufinden, empfahl ich Simone, vor dem Schlafen um einen Heiltraum zu bitten, etwa so: »Ich bitte um einen Heiltraum, der mir die Lösung für dieses Problem zeigt, und möchte mich morgen früh an alles erinnern, was ich geträumt habe.« Diesen Satz sollte Simone mehrmals hörbar vor sich hin sprechen.

Am nächsten Morgen meldete sie, dass sie geträumt habe. Jetzt wurde die Traumdeutung durchgeführt. Wir zeichneten auch dieses Gespräch in Ton und Bild auf. Es dauerte 17 Minuten:

Simone: »Ich habe in der Nacht zwar geträumt, aber mir fiel am Morgen ein ganz anderer Traum wieder ein, den ich schon vor einigen Wochen hatte. Den hatte ich völlig vergessen. Auf einmal war er da, sehr klar und deutlich präsent. Den möchte ich gerne erzählen. Es war ein sehr kurzer Traum. Da bin ich meinem geistigen Begleiter begegnet und habe zu ihm gesagt: ‚Bitte nimm mich in den Arm!‘ Das habe ich zwei Mal zu ihm gesagt. Das war alles.«

Die Gruppe und auch ich waren verblüfft, dass die Lösung, die wir am Vortag erarbeitet hatten, bereits einige Wochen zuvor von der inneren Weisheit geradezu wörtlich nahegelegt worden war. Mehr noch: Im Traum spricht Simone sogar *zwei Mal* den Satz aus, den ich ihr nach der Bewusstseinsarbeit empfohlen hatte. Das ist eine kräftige Bestätigung dafür, dass die von mir vorgeschlagene Lösung im Einklang mit der inneren Weisheit stand. Allerdings wurde die Szene - wie es in jedem Traum üblich ist - verrätselt. Die kunstvolle Verrätselung bestand in dem Wortspiel Vater/Pater. Die Bitte, in den Arm genommen zu werden, wird im Traum nicht an den leiblichen Vater gerichtet, sondern an den katholischen Pater aus dem Kloster. Dass dieser ein Stellvertreter für den eigenen Vater war, hatte Simone nicht bemerkt. Hier die Kernpassage aus der Aufzeichnung der Traumdeutung:

Prof. Amini: »Ihre innere Weisheit kannte also die Lösung schon vor unserem gestrigen Gespräch. Allerdings haben Sie da etwas übersehen, nämlich die Nähe und Verwandtschaft der beiden Wörter: Vater und Pater.«

Simone: *Erleichtert und glücklich ...* »Oh! Das war mir in der Tat nicht aufgefallen. Das ist ja toll! Jetzt verstehe ich meinen Traum.«

Zum Schluss habe ich Simone noch einmal mit Nachdruck darauf sensibilisiert, dass ihr Vater ein Teil der *Lösung* (nicht des Problems!) ist. Daher sollte er im Gespräch nicht den Eindruck bekommen, er sei schuld an den Depressionen seiner Tochter. Damit war die Traumarbeit zu Ende. Simone wirkte den ganzen Tag ruhig und nachdenklich.

Vier Tage später schrieb sie mir folgende Zeilen per E-Mail:

»Sehr geehrter Herr Prof. Amini,

heute Morgen war ich bei meinen Eltern. Sie waren neugierig und wollten wissen, wie das erste Modul der Ausbildung am Wochenende war. So hatte ich gleich eine gute Gelegenheit zur Überleitung. Papa saß mir gegenüber. Ich konnte ihn die ganze Zeit anschauen und mich gut öffnen. Ich erzählte ausführlich über das, was ich am Wochenende gelernt und erlebt hatte. Natürlich berichtete ich auch über unser Beratungsgespräch, bei dem ich Ihren Satz zitierte, *dass meine Seele Papa-Durst hat*. Es war eine sehr rührende Stimmung. Da habe ich mich überwunden und endlich direkt zu meinem Papa gesagt: *Bitte nimm mich fest in den Arm!*

Ohne zu zögern stand er auf, kam zu mir und schloss mich liebevoll in seine Arme – nach 41 Jahren. Ich habe es sehr genossen, meine Seele auch. Nach einer Zeit bemerkte ich, dass er zittert. Es muss ihm wohl sehr ungewohnt vorgekommen sein, aber ich hatte den Eindruck, dass es auch ihm guttat. Jedenfalls war ich danach sehr erleichtert. Mama, die uns beide mit großen Augen angeschaut hatte, brach plötzlich in Tränen aus und vertraute uns etwas an, worüber sie bis jetzt mit niemandem geredet hatte:

»Ich habe meinen Vater zum ersten Mal am Sterbebett in den Arm genommen.«

Papa bekam feuchte Augen. Wir alle waren sehr gerührt. Nach einer Weile haben wir uns ganz lieb verabschiedet, und ich bin mit einem guten Gefühl nach Hause gefahren, sehr erleichtert, sehr glücklich und ziemlich stolz. Der Durchbruch war geschafft. Es war mir gelungen, die Tür zu Papas Herz zu öffnen. Und Mamas Satz passte perfekt dazu.

Als mein Mann zu Mittag nach Hause kam und mich fragte, wie es bei meinen Eltern gewesen sei, erzählte ich ihm alles detailliert. Er hörte sehr aufmerksam zu und sagte kein Wort. Mich wunderte, dass er keine Fragen stellte, aber ich merkte, dass irgendetwas in ihm vorging. Später gestand er, dass auch er mit seinem Vater ‚etwas offen‘ habe und bereinigen wolle. Dann sagte er zu mir, dass er mich bewundere. In diesem Augenblick fühlte ich meine Stärke. Auf einmal sah ich in meiner Krise einen Sinn. Sie hatte mich lange gequält, aber am Ende

doch stark gemacht. Ich bin zwar noch nicht am Ziel, aber auf einem guten Wege. Das Ziel wäre erreicht, wenn ich über die Schultern schauen und zu meiner Angst sagen könnte: ›Schau! Ich bin jetzt mächtiger als du, und du kannst mich nicht mehr fesseln.<

Herzliche Grüße und vielen Dank, Simone.«

Die Bewusstseinsarbeit mit Simone wurde am 22. und die Traumdeutung am 23. März 2014 durchgeführt. Gut ein Jahr danach schrieb ich ihr eine E-Mail, in der ich sie fragte, wie es ihr seitdem ergangen sei. Hier ist ihre Antwort vom 13. April 2015:

»Lieber Herr Prof. Amini,

ich danke Ihnen für Ihre Nachfrage, wie es mir seit unserer Beratung und Traumdeutung im März 2014 geht. Sehr gern will ich Ihnen sagen, welche Persönlichkeitsentwicklung ich seitdem gemacht habe:

- Das kleine Kind in mir hat sich zwar gelegentlich wieder gemeldet, aber mit einem riesengroßen Unterschied, der darin besteht, dass ich nun als Erwachsene zunehmend die Führung übernehme.
- Die Beziehung zu meinem Vater hat sich positiv entwickelt. Ich sitze ihm viel selbstbewusster gegenüber und kann ihn so akzeptieren, wie er ist.
- Ich habe keine Angst mehr vor der Angst. Das ist ein befreiendes Gefühl.
- Ich stehe auch mit beiden Beinen gefestigt auf dem Boden und kann mit kräftiger Stimme sagen: Ich lasse die Entwicklung zu, ja sogar mehr, ich möchte für andere Menschen da sein, die denselben Prozess schmerzhaft erlebt haben wie ich, und ihnen helfen, so gut ich kann.
- Aus heutiger Sicht bin ich dankbar, dass ich diese Krise hatte, denn noch nie habe ich meine Heilung, Stärke und innere Ruhe so intensiv gespürt wie derzeit.

Die tiefste Erkenntnis, die ich auch an andere Menschen weitergeben möchte, lautet: *Unser Leben ist ein kostbares Geschenk, und es ist nie zu spät, ihm eine neue Richtung zu geben.*

Herzliche Grüße, Simone.«