



Europäische Gesellschaft

für

Krisenpädagogik



Psychosomatische Leiden

Sensible und feinfühlig Menschen leiden oft unter grober Kommunikation. Nicht nur ihre Psyche, sondern auch ihr Körper melden dieses Leiden durch unterschiedliche Symptome. Die Symptome treten in Interaktion miteinander und verstärken sich wechselseitig.

Einen Fall, bei dem es um Ungerechtigkeit ging und die betroffene Person Jörg bis an den Rand des Suizids trieb, soll hier dokumentiert werden. Jörg befand sich in einer wahrhaft desolaten Verfassung, als er in die krisenpädagogische Beratung kam. Was ihm angelastet worden war, lässt sich mit dem Wort »Mücke« abtun. Seine psychosomatische Belastung hingegen wiegt mehr als das Gewicht eines »Elefanten«. Der Fall ist in dem Buch: *Die Seele verstehen, den Körper heilen* publiziert.

Mücke und Elefant

Jörg (54 Jahre, verheiratet, vier Kinder, beruflich in leitender Position in einem öffentlichen Unternehmen) schrieb mir am 3. Mai 2017 folgende E-Mail:

«Sehr geehrter Herr Prof. Amini,

meine Krise wurde vor sechs Monaten durch ein äußeres Ereignis ausgelöst. Gegen einen Konzern wurden Ermittlungen wegen Betrugs eingeleitet. In diesem Zusammenhang wurde auch gegen mich persönlich als sogenannte Amtsperson juristisch ermittelt, und zwar wegen des Verdachts auf *Vorteilsannahme*, weil ich

angeblich in zwei Fällen einer Einladung des Konzerns zum Essen gefolgt sein soll, was aber nicht stimmt.

Man könnte diese Anschuldigung für eine Lappalie halten, für eine Mücke sozusagen. Um so unbegreiflicher ist nun für mich die Frage, wie diese Mücke in meiner Seele zu einem Elefanten mutieren konnte. Ich leide nämlich seit fünf Monaten mit wechselnder Intensität unter folgenden körperlichen und seelischen Beschwerden:

- *Körperlich* habe ich ein starkes Stechen in der rechten Hüfte und ein Ziehen in der Nierengegend ebenfalls rechts. In der Nacht habe ich zeitweise feuchte Gliedmaßen und tagsüber rötlich fleckige Haut. Ich leide unter Schlafstörungen und vor allem Bluthochdruck. Bei Menschen, die an Bluthochdruck leiden, heißt es oft, man merke den schleichenden Herztod überhaupt nicht. Bei mir ist es anders. Ich spüre den kommenden Tod so deutlich, dass ich bereits mein Testament gemacht habe.
- *Seelisch* leide ich unter extrem großer innerer Unruhe. Mein Herz klopft laut, und ich habe Angstgefühle. Das führt zur Nervosität und Aggressivität, was in keiner Weise meiner Natur entspricht. Darum lebe ich zurückgezogen und nach innen gewandt. Ich sehe keinen Sinn mehr in meinem Leben, ziehe alles, was ich tue, selber in Zweifel und bin ziemlich antriebslos.

Ich träume oft und schreibe meine Träume seit fünfundzwanzig Jahren auf. Etliche Hefte habe ich schon voll geschrieben. Meine Träume sind für mich eine Art Lebensbegleiter bzw. Lebensberater geworden. Sie helfen mir wirklich in schwierigen Lebenssituationen, die Dinge klarer zu sehen. Doch in den letzten fünf Monaten kann ich meine Träume nicht mehr verstehen. Wenn die Krisenpädagogik mir helfen könnte, diese zu deuten, wäre ich dankbar und glücklich.

Mit freundlichen Grüßen, Jörg.«

Am nächsten Tag (den 4. Mai 2017) haben wir das erste Beratungsgespräch durchgeführt. Es wurde in Bild und Ton aufgezeichnet und dauerte 39 Minuten. Hier das Wesentliche:

Jörg: »Ich kann Ungerechtigkeit weder ausstehen noch ertragen, sei es gegen mich selbst oder gegen andere. Dagegen kämpfe ich energisch. Der Verdacht auf Vorteilsannahme (zwei Mal Essen!) ist nicht nur lächerlich, sondern zudem auch unwahr und ungerecht. Darum leide ich darunter sehr, aber ich werde nicht aufgeben, ich werde weiterkämpfen.«

Bijan Amini: »Erinnern Sie sich an eine Ungerechtigkeit in Ihrer Vergangenheit, die Sie nachhaltig geprägt hat?«

Jörg: »O ja. Ich war vier oder fünf Jahre alt und ging in Afrika in die Vorschule. Zusammen mit anderen Kindern und der Lehrerin machten wir einmal eine Busfahrt. Es war sehr heiß im Bus, und ich musste mir den Schweiß immer wieder vom Gesicht abwischen. Und einmal leckte ich meine feuchte Oberlippe mit der Zunge. Als wir ausstiegen, rief mich die Lehrerin zu sich und sagte wörtlich: *Mit dir habe ich ein Hühnchen zu rupfen. Du hast mir im Bus die Zunge entgegengestreckt.* Ich war dermaßen überrascht, dass ich kein Wort herausbringen konnte. Wie erstarrt schwieg ich. Seitdem lautet mein Motto: Ihr Ungerechten, *mich macht ihr nicht fertig!*«

Bijan Amini: »Das ist ein mutiger Vorsatz, der absolut verständlich ist. Fünfzig Jahre ist das her, und die Erinnerung an dieses Erlebnis treibt Ihnen noch heute die Röte ins Gesicht. Die Lehrerin von damals tangiert Sie noch heute, und der Staatsanwalt aktuell noch viel stärker. Beide sind Autoritätspersonen, die es geschafft haben, Sie doch in gewisser Weise fertigzumachen. Wie sonst ließen sich Ihre massiven körperlichen und seelischen Beschwerden erklären?«

Jörg: *Nachdenklich...* »Da ist was dran.« *Pause...* »So hatte ich das noch nie gesehen.« *Pause...* »Ja, da haben Sie wirklich recht.«

Bijan Amini: »Der Kampf gegen die Ungerechtigkeit hat Sie an den Rand der Selbstzerstörung getrieben. Und wissen Sie warum? Weil Sie ein sanfter, sensibler und feinfühligere Mensch sind. Kämpfen entspricht gar nicht Ihrer Natur. Da zerstören Sie am Ende eher sich selbst als den Gegner.«

Jörg: »Wie meinen Sie das?«

Bijan Amini: »Autoritätspersonen und Ungerechtigkeit sind nun einmal nicht aus der Welt zu schaffen. Wer es trotzdem versucht, muss ein rabiater Typ sein, der bereit ist, eine Revolution zu machen und über Leichen zu gehen. Und das sind Sie ganz bestimmt nicht. Für Sie wäre es gesünder, nicht die Welt zu verändern, sondern sich selbst.«

Jörg: »Was muss ich denn tun?«

Bijan Amini: »Stellen Sie sich bitte einmal vor, es gäbe keine ungerechten Menschen in der Welt. Alle wären gerecht, verständnisvoll und sanft. Würden Sie mit Ihren empathischen Charaktereigenschaften überhaupt auffallen? Es gibt nun einmal Gerechtes und Ungerechtes in der Welt. Das ist eine der unzähligen Polaritäten. Denken Sie an die Lunge, die einatmet und ausatmet. Denken Sie an das Herz, das saugt und pumpt. Pol und Gegenpol brauchen einander. Sie bedingen sich sogar wechselseitig. Das können Sie nicht ändern. Was Sie tun können, ist, die Dinge von einem anderen Blickwinkel aus zu betrachten.«

Jörg: »Wie denn?«

Bijan Amini: »Indem Sie zum Beispiel Mitleid haben mit denen, die ungerecht sind. Diese Menschen sind geistig noch nicht so weit entwickelt, um erkennen zu können, dass ihr ungerechtes Verhalten anderen Menschen Schaden zufügt. Gegen sie zu kämpfen hieße, auf ihr Niveau hinunterzugehen.«

Jörg: *Überrascht...* »Da ist was dran.«

Bijan Amini: »Wie gehen Sie in Ihrem Beruf mit Menschen um, die unter Ihrer Leitung arbeiten und einen Fehler machen?«

Jörg: »Ich bemühe mich darum, gerecht und freundlich zu sein.

Und wenn einer mal einen Fehler gemacht hat, bekommt er von mir einen Hinweis und motivierende Ermunterung. Mir würde nie einfallen, ihn niederzumachen.«

Bijan Amini: »Das entspricht Ihrem Naturell. So sollten Sie sich auch den Ungerechten gegenüber verhalten, dann bleiben Sie ein nachahmenswertes Vorbild. Ihre Stärke ist die soziale Intelligenz. Setzen Sie diese - und nicht den Kampf - ein, sogar bei ungerechten Menschen. Haben Sie schlicht Mitleid mit ihnen.«

Jörg: *Mit leuchtenden Augen...* »Das ist eine wunderbare Betrachtungsweise. So hatte ich es noch nie gesehen. Das werde ich versuchen.«

Bijan Amini: »Haben wir eine mögliche Lösung für Ihr Problem gefunden: ab sofort kein Kampf mehr, sondern Gelassenheit und Güte?«

Jörg: »Ja, ich denke schon.«

Bijan Amini: »Nun sollten wir aber nicht versäumen, auch Ihre innere Weisheit zu konsultieren. Sie zeigt Ihnen die beste Lösung im Traum. Wenn Sie heute Nacht schlafen gehen, sagen Sie mehrmals hörbar vor sich hin: *Ich möchte einen Heiltrium, der mir hilft, aus dieser Situation herauszufinden. Und ich möchte mich morgen früh an alle Details erinnern.*«

Jörg: »Das will ich gerne tun. Übrigens hatte ich vor kurzem einen unvergesslichen Traum. Darf ich den Ihnen jetzt schon erzählen?«

Bijan Amini: »Natürlich.«

Jörg: »Ich habe geträumt, dass ich durch Berlin laufe. Diese Stadt war meine Heimat in der Kindheit. Ich erreiche den Alexanderplatz, wo auch der Fernsehturm steht und das Hotel *Stadt Berlin* aus der DDR-Zeit, ein Hochhaus, etwa 16 Stockwerke. Und da steckt in der rechten Seite ein Flugzeug drin.«

Bijan Amini: »Das Flugzeug steckt größtenteils im Hochhaus, und nur das Heck ist draußen? Wie war Ihre Reaktion, als Sie das sahen?«

Jörg: »Ich fotografierte die rechte Seite des Hochhauses und ging dann zur linken Seite hin, weil ich schon immer gerne dieses Hotel zusammen mit dem roten Rathaus auf einem Foto haben wollte. Das klappte nun im Traum.«

Bijan Amini: »Und wie sah die linke Seite des Hochhauses aus? Ragte die Spitze des Flugzeugs etwa auf der anderen Seite heraus?«

Jörg: »Nein, überhaupt nicht. Da war alles heil, als wäre nichts geschehen. Keine Trümmer, keine Explosion. Das Gebäude stand schön und unversehrt da. Dann ging ich mit meinem Fotoapparat wieder zurück zur rechten Seite und sah dort jetzt eine Menschenansammlung. Alle fotografierten das Hochhaus mit dem herausragenden Heck des Flugzeugs.«

Bijan Amini: »Haben auch Sie wieder Fotos gemacht?«

Jörg: »Nein, ich habe die Fotografierenden fotografiert. Das war alles. Dann wachte ich auf.«

Bijan Amini: »Erinnern Sie sich an weitere Gefühle beim Anblick der rechten und der linken Seite des Hochhauses?«

Jörg: »Ja, mein Gefühl entsprach ganz und gar dem Licht. Auf der rechten Seite des Hochhauses war ein düsteres Licht, auf der linken ein schönes und angenehmes.«

Bijan Amini: »Könnte man Ihr Gefühl beim Anblick der Menschenmasse mit den Worten beschreiben: *Ihr da könnt machen, was ihr wollt. Ich passe mich euch nicht an?*«

Jörg: »Ja, das kann man durchaus so sagen.«

Bijan Amini: »Eine Frage noch: Warum wollten Sie schon immer die linke Seite des Hochhauses zusammen mit dem Rathaus auf einem Foto festhalten? Was verbindet Sie mit diesem *Rathaus*?«

Jörg: *Denkt nach...* »Ach, da fällt mir die Hochzeit mit meiner Frau ein. Wir haben zwar nicht in diesem, aber in einem ähnlichen Rathaus standesamtlich geheiratet. Rathäuser sehen ja mehr oder weniger gleich aus, meistens rot.«

Bijan Amini: »Mit *Rathaus* assoziieren Sie also ein schönes Er-

lebnis?«

Jörg: »Genau!«

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

Jörg: »Nicht so richtig.«

Bijan Amini: »Möchten Sie, dass ich eine Deutung versuche?«

Jörg: »Ja, sehr gerne.«

Bijan Amini: »Sie haben ein Stechen in der rechten Hüftgegend und ein Ziehen in der Nierengegend ebenfalls rechts. Ihre rechte Körperseite hat einen schweren Schlag abbekommen. Das Hochhaus in Ihrer Heimatstadt Berlin ist ein Stellvertreter für Sie bzw. Ihren Körper. Sie wenden sich zunächst dieser Schlagseite zu und machen im Traum Fotos. Das Licht dabei ist düster, was Ihrer Stimmung entspricht. Aber bei diesem Anblick bleiben Sie nicht stehen. Sie gehen zur linken Seite hinüber, wo Sie ein schönes und angenehmes Licht haben. Dort tun Sie das, was Sie schon lange tun wollten, nämlich eine glückliche Erinnerung festhalten, was im Traum auch gelingt. Schließlich kehren Sie wieder zurück zur rechten, kranken und angeschlagenen Seite. Und was tun Sie jetzt? Sie schauen nicht mehr diese Seite, sondern die Gaffer (sprich die *Ermittler*) an. Und Ihr Gefühl ist: *Ich passe mich euch nicht an*. Ich höre folgende Traumbotschaft heraus:

Der Schlag von rechts (eine Andeutung auf das Rechtswesen) hat dich zwar verletzt, wird dich aber nicht zur Strecke bringen. Wie du im Rathaus Hochzeit gefeiert und ein neues Leben angefangen hast, wirst du unversehrt aus dieser Krise hervorgehen. Beschäftige dich nicht mit den Ermittlern, sondern mit dem, was deiner Natur entspricht und dich glücklich macht.«

Jörg: *Sichtlich gerührt...* »Ich hätte weder diese Worte noch diese stimmige Deutung finden können. Aber es stimmt alles. Vielen Dank!«

Bijan Amini: »Ein Wort noch zum Motiv *Licht*. Es bedeutet Erkenntnis. Die angeschlagene rechte Körperseite erscheint in ei-

nem düsteren, die heile linke in einem schönen und angenehmen Licht. Die Botschaft ist klar. *Wende dich der gesunden und glücklichen Seite zu!* Und noch ein Gedanke: Die rechte Körperseite steht ja unter dem Einfluss der linken Hemisphäre des Gehirns, dem Zentrum für rationales Denken. Die Ratio sagt: *Lass dich von diesen Ungerechten nicht fertig machen! Kämpfe!* Und was kommt dabei heraus? Selbstzerstörung. Gesund ist die linke Seite, die unter dem Einfluss der rechten Hemisphäre des Gehirns steht. Hier ist das Zentrum für Emotionen. Das Gefühl sagt: *Zeige bei Ungerechtigkeit Güte, Sanftmut, Mitleid. Das ist deine Stärke.* Wie wirkt diese Deutung auf Sie?«

Jörg: »Das deckt sich 100% mit meinem Gefühl. Ich bin Ihnen sehr dankbar für diese wunderbare Deutung.«

Am nächsten Tag (5. Mai 2017) bekam ich folgende E-Mail von Jörg.

»Sehr geehrter Herr Prof. Amini,
am Ende der gestrigen Beratung und Traumdeutung sagte ich Ihnen, dass ich mich *erleichtert* fühle. Heute möchte ich dankend hinzufügen, dass mich die Begegnung mit Ihnen glücklich gemacht hat, und ich gestehe, dass ich im Stillen etliche Tränen vergossen habe.

Als passionierter Träumer fühle ich mich schon seit geraumer Zeit mit einer höheren Welt verbunden, aus der ich viel Kraft schöpfe. Gestern Nacht habe ich erneut geträumt. Ich habe den Eindruck, es ist ein echter Heiltrium, und ich bin wirklich sehr gespannt auf Ihre Deutung.

Erste Sequenz: Im Traum fahre ich mit einem weißen Moped durch ein warmes südliches Land. Das Licht ist wieder so warm und angenehm wie auf der linken Hochhaushälfte in meinem ersten Traum. Auf dem Rücksitz sitzt meine Tochter, die übrigens gerade schwanger ist und mir, so der Schöpfer will, im Herbst einen zweiten Enkel schenken wird.

Wir kommen in einem Dorf an, wo lauter bunte Kinder um einen Schulbus versammelt sind und gerade in den Bus einsteigen wollen. Mehrere Polizisten sichern das Treiben. Ich lächle einen Polizisten an, der auf der Höhe meines Mopeds steht. Er fragt mich nach meinen Papieren. Meine Tochter reicht mir diese von hinten, und ich zeige sie ihm. Es sind alle Ausweise, die ich habe – auch der rote Führerschein. Und er verläßt die Szene. Derweil sitze ich weiter in aller Geduld auf dem Moped und warte darauf, dass die Straße frei wird.

Zweite Sequenz: Ich gehe mit dem Regisseur Werner *Herzog* und einigen anderen Regisseuren durch bunte Ateliers. Dann setzen wir uns an einen Tisch, wo wir gemeinsam auf Papierschnipseln Ideen für einen Film über Tauben zusammentragen. Offenbar bin ich in einer Art Kreativwerkstatt gelandet. Darf ich zur Deutung wieder zu Ihnen kommen?

Herzliche Grüße, Jörg.«

Am 10. Mai 2017 fand ein zweites Gespräch statt. Es wurde in Bild und Ton aufgezeichnet und dauerte 24 Minuten.

Bijan Amini: »Wie geht es Ihnen seit unserem ersten Gespräch?«

Jörg: »Ich fühle mich sehr gut. Die Symptome sind auf ein Minimum zurückgegangen.«

Bijan Amini: »Das freut mich. Wollen Sie meine Deutung hören oder haben Sie selbst eine?«

Jörg: »Bitte deuten Sie.«

Bijan Amini: »Die *erste* Sequenz knüpft an Ihr traumatisches Initialerlebnis aus der Kindheit an. Die Anspielung darauf sind die Kinder und der Schulbus. Damals waren Sie hilflos und schauten als kleiner Junge erstarrt auf die Lehrerin hinauf, die Ihnen einen ungerechten Vorwurf gemacht hatte. Sie waren blockiert und konnten keine Klarstellung vornehmen. Jetzt verhalten Sie sich ganz anders. Selbstbewusst lächeln Sie den Polizisten an. Diese Autoritätsperson steht jetzt auf derselben Augenhöhe mit Ihnen. Damals wollte die Lehrerin ein

Hühnchen mit Ihnen rupfen, jetzt will der Polizist lediglich Ihre Papiere kontrollieren. Er meint es nicht böse, sondern tut - wie aktuell der Staatsanwalt - lediglich seine Pflicht. Ich höre aus diesem Traum folgende Botschaft heraus: *Die Zeit der Angst vor Autoritätspersonen ist vorbei. Es wird alles gut.* Wie wirkt diese Deutung auf Sie?«

Jörg: »Das passt sehr gut. Darf ich Sie nun um die Deutung der zweiten Sequenz bitten? Was bedeutet Kreativwerkstatt? Haben Sie dafür eine Deutung?«

Bijan Amini: »Da ist zunächst die Friedenstaube, die signalisiert, dass die Zeit des Kampfes vorüber ist. Sobald Ihre innere Unruhe vorbei ist, können Sie sich konkret mit der Erarbeitung eines neuen Lebenskonzepts beschäftigen, in dessen Mittelpunkt der Frieden steht. Doch wie entwickelt man ein solches Konzept, wenn man fünfzig Jahre lang das Gegenteil getan hat? Um den Kampfgeist in den Friedensgeist zu verwandeln, muss man in einer Kreativwerkstatt arbeiten. Und genau das tun Sie. Wie wirkt diese Deutung auf Sie?«

Jörg: »Sie ist perfekt und macht mich glücklich. Vielen Dank!«

Drei Monate später teilte mir Jörg mit, dass die Ermittlungen gegen ihn eingestellt worden sind. Weitere sechs Monate später (am 8. Februar 2018) fragte ich ihn, wie es ihm seit unserer Beratung und Traumdeutung ergangen sei. Noch am selben Tag bekam ich folgende Antwort:

»Sehr geehrter Herr Prof. Amini,
heute, neun Monate nach unserer ersten Begegnung, findet man mich - so oft es nur geht - unter freiem Himmel und in Bewegung, beinahe bis zu einer Art angenehmer Erschöpfung. Alle Symptome, alle körperlichen und psychischen Schwächen, die ich Ihnen letztes Jahr geschildert hatte, sind völlig verschwunden. Die Erkenntnisse aus den Heilträumen wirken bei mir bis heute nach. Sie waren der Beginn einer Heilung, die ich im Nachhinein als eine notwendige Korrektur meiner falschen Lebensmaxime betrachte. Dafür empfinde ich tiefe Dankbarkeit.
In Verbundenheit und Respekt, Jörg.«

Ich fasse zusammen

Jörg ist durch ein Trauma aus der Kindheit belastet. Damals bei einem ungerechten Vorwurf reagierte er als Kind wie paralysiert und brachte kein Wort heraus. Seitdem reagiert er mit Zorn und Kampf, wenn ihm Unrecht angetan wird. Sein Bewusstsein hat sich darauf fixiert, jede Ungerechtigkeit massiv zu bekämpfen. Aber Kampf entspricht nicht gerade seinem Wesen. Er ist ein sanfter und friedlicher Mensch, der niemandem etwas Böses antun könnte.

Als der Staatsanwalt aus formalen Gründen wegen einer Lappalie gegen ihn ermittelt, wird er körperlich und seelisch so krank, dass er den Tod kommen sieht und deshalb sein Testament macht. Er versteht diese körperlich-seelische Überreaktion selber nicht und beschreibt seine Situation mit einer Mücke, die in seiner Seele zu einem Elefanten mutiert sei.

Die Bewusstseinsarbeit öffnet ihm einen neuen Blickwinkel, und das löst die fünfzig Jahre anhaltende Fixierung in seinem Bewusstsein auf. Die Erkenntnis, dass er aufgrund seines Naturells mit Sanftmut, Güte und Mitleid mehr erreichen kann als mit Kampf, bringt spontan eine Erleichterung, die zur raschen Linderung sowohl der körperlichen als auch der seelischen Symptome führt.

Dann kommen zwei helfende und heilende Träume, die ihm in eindrucksvollen Bildern zeigen, wie er ein friedliches Lebenskonzept aufbauen und gesünder leben kann. Neun Monate später ist Jörg nicht mehr derselbe Mensch, der zurückgezogen lebte und sein Leben als sinnlos empfand. Jetzt genießt er die Natur und ist voller Energie.

Soweit die Fakten über die Heilung durch Erkenntnis und Wandlung durch Träume. Die Beratungstätigkeit, die rasch und effektiv solche Ergebnisse erzielen kann, ist unbeschreiblich schön und unbezahlbar, weil sie sinnvoll ist und glücklich macht. Es geht übr-

gens nicht nur mir persönlich als Berater so. Auch die Teilnehmerinnen und Teilnehmer eines Workshops über Heilträume berichten einhellig über ein spontanes Glücksgefühl, wenn sie live erleben, wie körperliche Beschwerden und seelische Belastungen mit Hilfe von Träumen verschwinden.

Freude machen macht Freude, glücklich machen erst recht.