



Europäische Gesellschaft

für

Krisenpädagogik



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

professor@bijanamini.de

Übelkeit

Am 16. Juni 2019 schrieb Anna Sophia (18 Jahre alt, gerade das Abitur bestanden):

»Hallo Herr Prof. Amini,

meine Mutter hat vor kurzem einen Vortrag von Ihnen gehört. Daraufhin kam sie auf die Idee, dass ich Sie kontaktieren sollte. Ich leide seit eineinhalb Jahren an Übelkeit und Bauchschmerzen. Es begann Ende 2017. Ende April 2018 wurde bei mir eine Magenspiegelung durchgeführt und dabei eine leichte Magenschleimhautentzündung festgestellt. Die Medikamente halfen teilweise, so dass die Magenschmerzen verschwanden. Doch die Übelkeit ist nach wie vor noch da. Mir wird täglich mehrere Male übel, wobei es nicht zum Erbrechen kommt. Ich habe auch weitere Symptome, die mir das Leben schwermachen:

- Ich fühle mich schon seit geraumer Zeit trotz ausreichenden Schlafs (mindestens acht Stunden) sehr müde.
- Mir fehlt tagsüber der Antrieb, irgendetwas zu unternehmen.
- Ich mache mir oft Gedanken über alles Mögliche und zweifle ständig an mir selbst. Nach außen wirke ich überwiegend fröhlich und selbstbewusst, aber in Wirklichkeit fühle ich mich immer sehr unsicher.

Wenn Sie meinen, dass Ihre Methode mir helfen kann, wäre ich für einen Termin sehr dankbar.

Mit freundlichen Grüßen, Anna Sophia«

Drei Tage später (am 19. Juni 2019) wurde das erste Gespräch durch-

geführt. Es dauerte 46 Minuten und führte zur folgenden Erkenntnis:

- Anna Sophia ist von Natur eine stark strukturierte und bestens organisierte Persönlichkeit. Sie plant den Tag minutiös, hält aber nicht alles konsequent ein, was sie sich vorgenommen hat. Ihr Wille ist zwar stark, aber wenn einmal etwas dazwischen kommt, wird sie wankelmütig, gibt nach und ärgert sich anschließend maßlos über sich selbst.
- Die entscheidende Frage war: Ist das übertriebene Bestreben nach einer strikten Einhaltung des Tagesplans, was bei einer 18-Jährigen ja schon auffällig ist, möglicherweise die Quelle für Symptome wie Selbstzweifel, chronische Müdigkeit und Übelkeit?

Die Antwort sollte Anna Sophia auf subrationalem Wege bekommen. Die induzierte Traumformel lautete:

Ich bitte um einen Traum, der mir zeigt, ob der Grund für meine Symptome in der nicht konsequent eingehaltenen Planung liegt. Ich möchte mich nach dem Erwachen an alles erinnern, was ich geträumt habe.

Am nächsten Morgen (den 20. Juni 2019) schrieb Anna Sophia, dass sie viele Träume gehabt hätte. Wir haben uns noch am Vormittag zusammengesetzt, die vielen Sequenzen angeschaut und sie thematisch geordnet. Als Ergebnis wurden folgende sieben Sequenzen herausgearbeitet:

Traum

Erste Sequenz

»Mama und Papa kamen früher als erwartet vom Arzt nach Hause zurück. Sie stellten das Auto verkehrt herum auf der Auffahrt ab. Sie stiegen nicht aus, sondern blieben im Auto sitzen.

Zweite Sequenz

Ein guter Freund wollte mich nach Hause fahren. An der Gabelung bog er aber in die falsche Richtung ab.

Dritte Sequenz

Ich saß zu Hause am Schreibtisch. Da kam eine Schulkameradin vorbei und fragte, ob sie oben im Flur Handball spielen darf. Ich erlaubte

es ihr ausdrücklich.

Vierte Sequenz

Ich wollte mit meinen Klassenkameraden Frisbee spielen. Als Zuschauer saßen Schüler da, die auf Sport spezialisiert waren. Ich mag sie alle nicht. Da ich mich nicht vor ihnen traute, habe ich nicht mitgespielt.

Fünfte Sequenz

Eine Ex-Freundin, die auf schiefe Bahn geraten ist (Alkohol etc.) und mit der ich keinen Kontakt mehr habe, fragte mich nach einer anderen Freundin. Doch sie wartete meine Antwort nicht ab und ging weg. Ich war richtig traurig, dass sie mich so wenig beachtete.

Sechste Sequenz

Das Auto eines Schulkameraden stand auf dem Parkplatz, und ich daneben. In meiner Hand hielt ich einen Schokoriegel, den ich noch nicht bezahlt hatte. Da war aber weder ein Geschäft noch ein Automat. Auf einmal wurde ich von drei Schülern ausgelacht, die in einem anderen Auto saßen.

Siebte Sequenz

Mein Freund und ich standen in meinem Zimmer. Ich kämmte mir die Haare. Er sagte: *Ist denn eine Umarmung Grund genug für Trennung?*«

Traumarbeit

- In den ersten zwei Sequenzen passieren lauter ungewöhnliche Dinge: Eltern kommen früher als erwartet nach Hause. Sie parken das Auto verkehrt und steigen auch nicht aus. Ein Freund will Anna Sophia nach Hause fahren, nimmt aber den falschen Weg. Eigentlich nichts Besonderes, aber für Anna Sophia ist das schon belastend, weil es unplanmäßig geschah. Der Traum warnt Anna Sophia davor, derart unbedeutende Ereignisse zu einem Problem zu machen. Die Botschaft lautet:

Anna Sophia, nimm doch nicht alles so tierisch ernst. Lass bei deiner Planung Freiräume für Flexibilität zu!

- In der dritten Sequenz wird ein Muster für Flexibilität gezeigt. Da will eine Schulkameradin oben im Flur des Hauses Handball spielen. Das ist sehr ungewöhnlich, denn der Flur ist für diesen Sport alles andere als geeignet. In der Realität wäre Anna Sophia über einen solchen Gedanken entsetzt. Aber im Traum erlaubt sie das ausdrücklich. Die Botschaft lautet:

Anna Sophia, lass doch einmal Dinge zu, die aus dem Rahmen deiner strengen Ordnung fallen, aber jemandem eine Freude machen.

- In der vierten Sequenz hat Anna Sophia Angst, bei dem harmlosen Frisbee-Spiel mitzumachen, weil sie sich vor den auf Sport spezialisierten Schüler keine Blöße geben will. Sie ist bestrebt, perfekt zu sein und durch ihre Perfektion zu glänzen, Aufmerksamkeit auf sich zu lenken, Zuwendung und Anerkennung zu bekommen. Der Traum zeigt, dass Anna Sophia übertrieben auf Anerkennung angewiesen ist. Das wird in der fünften Sequenz noch krasser gezeigt. Da ist eine ehemalige Freundin, die auf schiefe Bahn geraten ist. Zuwendung bzw. Anerkennung von ihr sind nicht gerade ruhmreich. Dennoch ist Anna Sophia sehr traurig, da sie von dieser Person nicht beachtet wird. Die Botschaft lautet:

Anna Sophia, du hast es wirklich nicht nötig, von jedem anerkannt zu werden. Dieses Bedürfnis zeugt von Schwäche.

- In der sechsten Sequenz hat Anna Sophia einen Schokoriegel in der Hand. Ihr strenges Pflichtgefühl sagt, sie müsse erst bezahlen und dann essen. Das ist übertrieben, da sich in der Umgebung weder ein Geschäft noch ein Automat befindet. Wegen ihrer übertriebenen Verantwortung wird sie von Gleichaltrigen ausgelacht.
- In der siebten Sequenz schließlich finden wir schließlich den Schlüssel zur Lösung des Problems. Die Botschaft lautet:

Anna Sophia, wenn du aus deinem Lebenskonzept eine Planwirtschaft machst, dann opferst du wegen jeder Kleinigkeit etwas Wichtiges, am Ende sogar die Liebe und endest einsam.

Als Anna Sophia diese Botschaft aus meinem Munde hörte, fiel ihr spontan ein, warum die Beziehung zu ihrem Ex-Freund zerbrochen war. Wenn die beiden am Abend einen Film angeschaut haben, hatte der Freund zwischendurch das Bedürfnis, Anna Sophia einen Kuss zu geben oder sie mal kurz zu drücken. Dieses eindeutige Zeichen von Herzlichkeit, Liebe und Zuwendung betrachtete Anna Sophia aber als

Störung beim Filme-Anschauen. Sie machte unter anderem deswegen Schluss mit ihm.

Am Ende der Arbeit am subrationalen Bewusstsein fasste ich unsere Erkenntnisse in zwei Punkten zusammen:

1. Anna Sophia hat eine latente Angst davor, nicht beachtet, nicht geachtet, nicht wertgeschätzt oder nicht geliebt zu werden. Daher entwickelt sie eine schonungslose und geradezu heilige Disziplin bei der Einhaltung ihres Tagesplans. Was sie damit unbewusst erreichen will, ist: Bewunderung, Wertschätzung, Akzeptanz, Anerkennung und am Ende Zuwendung und Liebe.
2. Nun glaubt Anna Sophia, ihre Ziele könnte sie nur erreichen, wenn sie in allem perfekt wäre. Was sie in Wirklichkeit aber erreicht, ist Stress und Isolation. Sie setzt sich ständig unter Druck, sie schindet sich selbst und gönnt sich weder Pause noch Ruhe. Sie kann sich nicht mehr entspannen und den Augenblick genießen. Kurz: Sie hat einen Zwang entwickelt.

Anna Sophia schwieg. Sie wurde blass und dachte nach. Nach einer Weile sagte sie, sie fühlt sich erleichtert. Dann verließ sie mich. Neun Stunden später bekam ich folgende E-Mail von ihr:

»Lieber Herr Prof. Amini,

ich habe heute ganz normal wie immer gearbeitet, war aber total entspannt. Jetzt, da ich langsam zur Ruhe komme, bin ich erschöpft und freue mich auf den Schlaf. Ich bin sehr erleichtert, endlich den Grund für meine Symptome gefunden und auch verstanden zu haben. Die Erkenntnisse waren für mich neu. Sie haben mich wachgerüttelt.

Meine Familie und ich waren fast am Verzweifeln. Doch jetzt sehe ich sehr positiv in die Zukunft und bin auch zuversichtlich. Ein riesiges Dankeschön an Sie, auch von meinen Eltern.

Viele Grüße, Anna Sophia«

Vier Tage später (am 24. Juni 2019), schrieb Anna Sophia eine weitere E-Mail:

»Hallo Herr Prof. Amini,

mir geht es seit Donnerstag nach der Traumdeutung deutlich besser.

Übel war mir seitdem gar nicht mehr. Nur heute Morgen hatte ich Magenschmerzen, die sich aber nach dem Frühstück legten.

Meine Eltern und auch mein Freund sagen mir, dass ich viel entspannter geworden bin. Mir geht es wirklich gut! Das wollte ich Ihnen mitteilen.

Viele Grüße, Anna Sophia«

Die letzte Nachricht, die ich von Anna Sophia bekam, war am 9. Juli 2019. Da schrieb sie, das Symptom *Übelkeit* sei völlig verschwunden. Lediglich die Müdigkeit sei noch da, wenn auch nicht mehr so stark wie vor drei Wochen. Ich habe zurückgeschrieben und ihr gegen Müdigkeit Eisen und Magnesium empfohlen.

Hat die subrationale Methode bei Anna Sophia Heilung bewirkt? Die Antwort lautet: Ja. Hätte man ihr liebevoll, logisch und rational erklärt, dass es wenig Sinn macht, das Leben derart zu verplanen, dass da kein Millimeter Freiraum für Spontaneität und Ablenkung bleibt, hätte sie die pure Vernunft nicht umsetzen können. Denn der Zwang rührte nicht vom Verstand, sondern von den Emotionen. Das übertriebene Bedürfnis nach Anerkennung und Zuwendung ist keine rationale Angelegenheit. Es sitzt tief im Unterbewusstsein und feuert die Seele an. Sie gibt den Druck an den Körper weiter, und der bringt das emotionale Problem durch diverse Symptome zum Ausdruck. Erst die subrationalen Bilder aus der Traumwelt konnten Anna Sophia krass vor Augen führen, wie krankhaft sie sich auf ein falsches Ideal fixiert hat. Das ist kein rationaler Ratschlag eines fremden Menschen. Das ist das vertraute Gefühl, das sich dem Bewusstsein entzieht. Heilung tritt schon in dem Moment ein, wenn das Vertraute im Verzerrten wiedererkannt wird.