



Europäische Gesellschaft für Krisenpädagogik



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

professor@bijanamini.de

Vereint

Am 9. Dezember 2019 schrieb Klaus (64 Jahre):

»Sehr geehrter Herr Prof. Amini,

Ich bin in meinem 64. Lebensjahr und befinde mich in einer schwierigen Situation. Seit einem Burnout (2007) bin ich beruflich nicht wieder auf die Beine gekommen - und das, obwohl ich viel unternommen habe, diese Misere zu beenden.

Ich bin als Selbstständiger gemeldet, doch meine Einnahmen reichen nicht aus, um meine (geringen) Lebenshaltungskosten zu decken.

2011 habe ich ein Fernstudium absolviert. Es ging dabei um Projektentwicklung für BürgerEnergieGenossenschaften (Genossenschaftsgründung, Planung und Finanzierung von Solarprojekten, Öffentlichkeitsarbeit und Marketing). Schon in meiner Studiengruppe habe ich ein reales Projekt vorbereitet, das in etwas veränderter Form umgesetzt werden sollte. Kurz vor Vertragsabschluss hat die damalige Bundesregierung die gesetzlichen Grundlagen derart verändert, dass unser Geschäftsmodell plötzlich nicht mehr tragfähig war. Drei Jahre Arbeit waren umsonst!

Dies war der zweite Rückschlag in diesem Bereich, denn 2008 hatte ich mein erstes Projekt in den erneuerbaren Energien gestartet. Dort ging es um Biogas aus organischen Reststoffen (in Kooperation mit einer Hochschule). Ich hatte erfolgreich Investoren akquiriert, doch dann brach die Leman-Bank zusam-

men und die Wirtschafts- und Bankenkrise nahm ihren Lauf und mein Projekt war nicht mehr finanzierbar.

Nebenberuflich habe ich mich oft und eingehend in Selbsterfahrung geübt und in diesem Umfeld mich u. a. auch mit schamanischen Wegen beschäftigt - alles im Bereich »Männerarbeit« (seit 1975). Ich war Mitgründer des Vereins Männersache e. V., in dessen Rahmen ich zusammen mit anderen Vorträge und Seminare zu vielen Aspekten des Mann-Seins organisiert und gehalten habe (Zehn Jahre lang bis etwa 2005).

2015 habe ich schließlich eine dreijährige Ausbildung zum Tanzpädagogen abgeschlossen und befinde mich z. Zt. in der Supervisionsphase, die ich wohl Ende 2020 mit dem Verfassen einer Monografie abschließen werde. Die Tanzform heißt *Biodanza* (Tanz des Lebens) und wurde von dem chilenischen Anthropologen, Psychologen und Philosophen Prof. Rolando Toro Araneda in den sechziger Jahren entwickelt und hat sich aufgrund ihrer heilenden Wirkung weltweit verbreitet. Auch mich hat Biodanza aus einer tiefen Depression ins Leben zurückgeholt. Dies wird ein Teil der Arbeit sein, mit der ich meinen folgenden Lebensabschnitt mit Freude verbringen werde. So die Vision.

Die Realität sieht momentan leider anders aus. Seit einem halben Jahr habe ich keine Gruppe mehr, und ich müsste dringend einige Ausbildungsmodule nachholen, wozu mir das Geld fehlt. Ich habe kaum genug, um meine Rechnungen zu bezahlen, was mich dauernd in Ängste stürzt.

Seit einiger Zeit holen mich die Erfahrungen meiner Kindheit wieder ein. Ich bin als sensibles Kind in eine brutale Umgebung hineingeboren worden. Ich wurde zu Hause, im Kindergarten und in der Grundschule verprügelt. Zehn Jahre nach dem Ende der Nazidiktatur waren die Menschen noch tief geprägt von lebensfeindlichen Vorstellungen, die ihr Handeln bestimmte. Das hat tiefe Spuren bei mir hinterlassen.

Symptome

- Bis zu meinem 53. Lebensjahr litt ich an einem dumpfen Gefühl, das ich trotz ernsthafter Bemühung weder erklären noch verstehen konnte. Es waren Phasen depressiver Stimmung, die meine Seele belasteten und mich wie ein Gummiband sogar bei erfolgreichen Lebensabschnitten ausbremsen. So konnte ich meine Potenziale weder optimal entwickeln noch mein Leben dauerhaft positiv gestalten.
- Erst im Jahre 2008 (nach 53 Jahren Unwissenheit!) erfuhr ich in einer Rückführung, womit dieses Gefühl zusammenhing: *Ich hatte meinen Zwilling im Mutterleib verloren*. Darüber hatte meine Mutter nie gesprochen.
- Ich schlafe chronisch schlecht. Oft schaue ich dann nachts Filme, um die Zeit totzuschlagen. Keineswegs Schund, sondern immer geistreiche Filme. Dennoch finde ich persönlich, dass dies zu oft geschieht. Mir scheint, ich betäube meinen Geist mit solcher Ersatzbeschäftigung.
- Ich will raus aus der grauen Höhle der Depression, die sich immer wieder in meine Seele einschleicht. Ich will mich dem Leben zuwenden, will mein Potenzial entfalten und wieder tanzen, Seminare leiten und meiner Kreativität freien Lauf lassen. Ich kenne mein Potenzial, doch die Vorstellung, wieder kurz vor dem Durchbruch zu scheitern, ist eine bremsende Sorge.

Wie komme ich aus diesem Zustand heraus? Wo ist die Lösung? Eine Freundin, die an einem Ihrer Workshops teilgenommen hatte, berichtete mir von außergewöhnlichen Erfolgen der krisenpädagogischen Methode. Ich wende mich nun an Sie in der Hoffnung, dass Ihre Methode auch in meinem Fall helfen kann.

Mit freundlichen Grüßen, Klaus«

Am 10. Dezember 2019 wurde das erste Beratungsgespräch mit Klaus durchgeführt. Es dauerte 45 Minuten und wurde aufgezeichnet. Hier das Wesentliche:

- Die Verlust seines Zwillings hat bei Klaus einen dauerhaften und dumpfen Schmerz hinterlassen.
- Anfang 2000 kam eine weitere Belastung noch hinzu. Klaus' Freundin sagte ihm, sie sei schwanger, es seien Zwillinge. Für Klaus war dies eine zwar sehr überraschende, aber zugleich beglückende Nachricht. Zu dieser Zeit hatte er ein mit Herz und Seele ein Filmprojekt begonnen. Er brauchte nicht einmal 30 Minuten, um zu entscheiden, sein Engagement bei dem geliebten Filmprojekt auf unbestimmte Zeit aufzuschieben und sich voll und ganz auf die Gründung der Familie zu konzentrieren. Dann wendete sich das Blatt: Seine Freundin erlitt eine Fehlgeburt. Für Klaus war das ein großer Schock. Eine gemeinsame Trauerarbeit, die für beide hilfreich gewesen wäre, blieb leider aus.
- Ein halbes Jahr später war die Freundin erneut schwanger. Doch nun offenbarte sie, dass sie ihren Beruf nicht aufgeben wolle und daher das Kind nicht austragen werde. Klaus begleitete sie in die Klinik, wo die Abtreibung durchgeführt wurde. Dieses Erlebnis war das schrecklichste in seinem ganzen Leben.

Im Laufe des Gesprächs wurde klar, dass das wirkliche Problem von Klaus nicht mit den beruflichen Misserfolgen im Zusammenhang stand, wie er zeitweise glaubte, sondern im Verlust seines Zwillings und dessen schicksalhafter Wiederholung im Jahre 2000. Nach dieser tiefen Erkenntnis habe ich folgende Formel für die Induktion eines Traumes empfohlen:

Komm, mein lieber Zwilling, und lass dich streicheln!

Als ich den Satz aussprach, bekam Klaus feuchte Augen. Er war tief gerührt und sagte, er finde diese Formulierung wun-

dervoll. Damit war das erste Gespräch zu Ende. Die Videoaufzeichnung dieses Gespräches hat Klaus nicht freigegeben.

Traum

Am nächsten Tag (11. Dezember 2019) schrieb Klaus, er hätte folgendes Erlebnis statt eines Traumes gehabt:

»Lieber Herr Prof. Amini,

ich habe vor dem Einschlafen die von Ihnen empfohlene Traumformel ausgesprochen. Und da geschah ein Wunder. Noch während ich den Satz sprach, war mein Zwilling plötzlich bei mir. Wir lagen eng aneinander gekuschelt, ein zutiefst friedvolles Gefühl, das mir eine Ahnung davon vermittelte, wie wundervoll mein Leben mit ihm gewesen wäre. Und ich dachte, eine solche abendliche Einladung sollte ich öfter aussprechen. Dann habe ich die ganze Nacht durchgeschlafen - zum ersten Mal nach langer Zeit, was sehr ungewöhnlich ist.

Gegen 6.30 Uhr bin ich ohne Wecker von selbst aufgewacht. An einen Traum konnte ich mich nicht erinnern, doch ich spürte beim Aufwachen ein diffuses Rauschen in meinem Kopf, sehr leise wie ein Klangbrei. Es hörte sich an, als würden verschiedene Radiosender ihr Programm gleichzeitig senden. Zu verstehen war jedenfalls nichts, weder Worte noch einzelne Silben. Das ist alles. Ich hoffe, Sie können damit etwas anfangen.

Bis später, viele Grue, Klaus«

Anwendung der suprarationalen Methode (Meditation)

Zuerst berichtete Klaus noch einmal, was er mir schon am Morgen schriftlich zugeschickt hatte. Ich habe die Zwillinge mit einem Tischtennisball verglichen, der bekanntlich aus zwei miteinander verschweiten Halbkugeln besteht. Keine der beiden Halfen taugt allein für das Spielen, zusammengeschweit bilden sie aber eine runde Einheit. Jetzt erst kann der Ball rol-

len. Nach diesem Bild habe ich die Meditation begonnen. Sie dauerte 80 Minuten. Dann kehrte Klaus aus der Tiefe der Entspannung zurück und berichtete folgendes über seine Erlebnisse:

- Er habe sich in einer so tiefen Trance befunden, dass er sich an so gut wie nichts mehr erinnern könne. Kurz vor der Rückkehr aus der Tiefe habe er eine Stimme gehört, die von oben gerufen hätte: »**Es ist alles gut. Es ist alles rund.**« Die Wirkung dieser Sätze sei unbeschreiblich beruhigend und sehr heilsam gewesen. Dann sei sein Zwilling zu ihm gekommen. Er habe sich ihm auf den Schoß gesetzt. Die beiden hätten sich innig umarmt, es sei ein himmlisches Gefühl gewesen.
- Szenenwechsel: Klaus habe gesehen, wie er als Kind mit seinem Zwilling spielt. Dabei sei ihm die starke Ähnlichkeit mit ihm deutlich aufgefallen.
- Seine Erlebnisse während der Trance, so Klaus zum Schluss, waren getragen von heller Freude. Nichts Schmerzhaftes war dabei und keinerlei Gefühle von Verlust oder Traurigkeit, schlicht ein überraschend beglückendes und außergewöhnliches Grundgefühl.

Im anschließenden Gespräch kamen wir noch einmal auf das Bild vom Tischtennisball zurück. Es war klar, dass es in der Trance zu einer *Vereinigung* der Zwillinge gekommen war. Sie hatten sich wiedergefunden, waren wieder eins geworden. Sie hatten ihre Halbheit überwunden und waren *ganz* geworden - *nach 64 Jahren*.

Ich finde keine Worte, um das Glück und Ruhe ausstrahlende Gesicht von Klaus zu beschreiben. Aber das Video dieses Gespräches hat er freigegeben.

Rückmeldung

Die erste Rückmeldung gab Klaus bereits einige Stunden nach der Meditation (noch am 11. Dezember 2019). Es war ihm ein

Bedürfnis, vor der Kamera zu erzählen, wie erleichtert und glücklich er sich fühlt. Diese Rückmeldung wurde aufgezeichnet, sie dauerte etwa fünf Minuten.

Die zweite Rückmeldung gab Klaus am 14. Januar 2020, also 34 Tage nach seinem wunderbaren Erlebnis beim Aussprechen der Traumformel sowie am Tag darauf während der Trance. Dieses Gespräch dauerte 20 Minuten und wurde aufgezeichnet. Auch dieses zweite Video gab Klaus zur Publikation frei.

Die beiden Videoaufzeichnungen kann man in der Website der Krisenpädagogik anschauen unter »Downloads —> Videos anschauen«.