



Fall Anne

Anne (78 Jahre, verheiratet, 2 Kinder) leidet unter folgenden drei Symptomen:

Einschlafstörungen

Darunter leidet sie seit 76 Jahren. Nacht für Nacht liegt sie verzweifelt im Bett und kann nicht einschlafen. Sie liest stundenlang, bis ihr die Augen zufallen. Sobald sie aber das Buch weglegt, wird sie wieder wach. Jahrelange Behandlungen in der Schulmedizin und Psychotherapie haben keine Besserung erbracht. Seit etwa 3 Jahren nimmt sie ein Medikament. Nur so gelingt ihr das Einschlafen. Kollateralschaden: Sie ist tagsüber immer recht müde und schafft es kaum, die anfallenden Arbeiten im Haus zu erledigen.

Bluthochdruck

Unter diesem Symptom leidet Anne seit drei Jahren. Der höchste gemessene Wert war fast 200. Sie nimmt täglich ein Medikament.

Wadenschmerzen

Darunter leidet sie seit vier Jahren. Die Schmerzen kommen immer nachts und wecken sie aus dem tiefsten Schlaf, so dass sie ein Schmerzmittel nehmen muss. Für das Verstehen der Entstehungsursache der Symptoms haben wir jeweils drei bis vier Gespräche gebraucht. Alle Symptome verschwanden innerhalb kürzester Zeit von selbst, und sie kehrten auch nicht mehr zurück. Hier dokumentiere ich die Ergebnisse und Erkenntnisse der geführten Gespräche.

Symptom Einschlafstörung

Am 15. März 2021 haben wir das erste Gespräch über dieses Symptom durchgeführt. Es dauerte 44 Minuten und wurde per Video aufgezeichnet.

1. Bewusstseinsarbeit

Das Symptom gibt Rätsel auf. Schlaf ist doch ein normales und natürliches Bedürfnis des Körpers. Er ist unverzichtbar und unentbehrlich für die Regeneration. Durch den Schlaf laden wir in der Nacht unsere Akkus auf, damit wir am Tag Aktivitäten entfalten können. So gesehen, kann sich eigentlich niemand gegen den Schlaf wehren. Ist der Körper erschöpft, so schläft der Mensch in nahezu jeder Lage ein. Vor diesem Hintergrund stellte sich die Frage: Welches Erlebnis war in seiner Wucht und Wirkung so traumatisch, dass es in einer natürlichen Körperfunktion eine so nachhaltige Störung verursachen konnte? Wer so fragt, schaut nicht auf, sondern hinter das Symptom und sucht den Grund für seine Entstehung nicht im Körper, sondern in der Seele.

Bijan Amini: »Bitte denken Sie nach und sagen Sie mir: Was hindert Sie eigentlich daran, einzuschlafen? Haben Sie oft Alpträume? Gibt es irgendeine schreckliche Erinnerung, die Sie mit Bett oder Schlafen verbinden? Wurden Sie als Kind im Schlaf womöglich Opfer eines sexuellen Übergriffs? Versuchen Sie, sich zu erinnern.«

Anne (*Zuerst nachdenklich, dann plötzlich*): »Da kommt mir eine Erinnerung in den Sinn, die ich längst vergessen hatte. Sie liegt weit zurück, über 76 Jahre. Ein schreckliches Erlebnis. Es war Krieg ... Bomben fielen auf Danzig (*Pause ...*). Ich war etwa zwei Jahre alt. Meine Mutter trug mich auf dem Arm und rannte eine Straße entlang. Die Häuser brannten, die Menschen schrien ... Dann lief sie in ein Haus hinein und dort in den Keller. Es war sehr dunkel. Erst nach Minuten konnte ich erkennen, dass der Raum voller Menschen war. Ähnliche Erlebnisse hatte ich mehrfach in der letzten Kriegszeit. Dieses Bild schoss mir gerade durch den Kopf.«

Bijan Amini: »Haben Sie Angst vor der Dunkelheit?«

Anne: »O ja. Ich habe große Angst vor der Dunkelheit und auch vor engen Räumen. Nachts lasse ich immer ein Licht brennen.«

Bijan Amini: »Versuchen Sie, sich an weitere Bilder oder Ereignisse zu erinnern, die irgendwie mit Schlafen oder Einschlafen im Zu-

sammenhang stehen.«

Anne fiel nichts mehr ein, so sprachen wir noch einige Minuten über die Müdigkeit am Tag und die allgemeine Kraft- und Antriebslosigkeit, die sie nur mit Hilfe von Kaffee in den Griff bekommt: zum Frühstück zwei Tassen und am Nachmittag eine dritte. Und mitten im Satz tauchte die entscheidende Erinnerung auf.

Anne: »Gerade kommt mir eine furchtbare Szene in den Sinn. Als der Krieg zu Ende war, wurde ich für etwa vier Wochen in ein Kinderheim geschickt. Das wurde so organisiert, damit sich die Mütter und ihre Kinder erholten. In diesem Heim herrschten unvorstellbar strenge, ja erbarmungslose Regeln. Ein Beispiel: Was auf den Teller kam, musste restlos aufgegessen werden. Wenn nicht, gab es harte Strafen. Nach dem Mittagessen musste im ganzen Haus absolute Ruhe herrschen. Alle Kinder mussten sich hinlegen und in der Rückenlage ruhen. Wer sich im Bett hin und her drehte oder irgendetwas flüsterte, dem drohte eine Strafe. Neben der Tür saß eine Frau als Aufsichtsperson. Verstöße gegen die Regeln duldete sie nicht. Zur Strafe musste man oft in einer Ecke stehen. Dann wusste jeder, dass man ein böses Kind war.«

Bijan Amini: »Die Kinder mussten mittags schlafen, auch wenn sie nicht müde waren?«

Anne: »Ja, das Ruhen nach dem Essen war Vorschrift. Wer nicht mitmachte, wurde bestraft.«

Bijan Amini: »Worin bestand denn die Strafe?«

Anne: »Man durfte nicht dabei sein, wenn etwas Schönes gemacht wurde, zum Beispiel ein Ausflug. Schlimm war die Strafe, wenn ein Kind seinen Teller nicht leer gegessen hatte. Ich erinnere mich gut daran, dass Kinder unter dem Zwang, ihren Teller leer zu essen, einen Brechreiz bekamen und sich erbrachen. Sie wurden vor allen anderen Kindern dazu gezwungen, ihr Erbrochenes aufzuessen.«

Bijan Amini: »Das ist ja grausam. Wundern Sie sich, dass Sie Einschlafprobleme haben? Ich sehe im Schlafbefehl einen möglichen Grund für die Entstehung Ihrer Einschlafstörung. Die kindliche Seele verbindet nach über 76 Jahren noch immer das Einschlafen mit einem widersinnigen Befehl und wehrt sich vehement dagegen. Da ist ein tapferer Trotzgeist am Werk, der sich nicht fügen will. Wie hört sich das für Sie an? Was sagen Sie zu dieser ersten Vermutung?«

Anne war sichtlich erfreut über den Begriff Trotzgeist. Endlich hatte sie eine sprachliche Wendung für das Rätsel ihrer Einschlafstörung gefunden. Ich vertiefte diesen Eindruck, indem ich ihr erklärte, warum das Einschlafen per Befehl nicht funktionieren kann. Es handelt sich nämlich um eine natürliche und spontane Reaktion, vergleichbar mit Lachen oder Weinen. Sobald man die Pointe eines Witzes hört, lacht man. Das entzieht sich jeder Planung und geschieht spontan. Befehle machen im Falle der Spontaneität überhaupt keinen Sinn und können daher auch nicht zum Erfolg führen. Befiehlt man einem Menschen, auf der Stelle zu lachen oder auf Kommando zu weinen, dann klappt es nicht. Im Gegenteil! Das Lachen vergeht ihm. In dieser einleuchtenden Erklärung schien ein plausibler Grund für Einschlafstörungen gefunden worden zu sein.

Bijan Amini: »Haben Sie noch weitere Erinnerungen im Zusammenhang mit Schlafen, sei es aus dem Kinderheim, sei es privat von zu Hause?«

Anne: »Nein, ich denke, wir haben schon den Grund gefunden. Die bedrückende Atmosphäre im Kinderheim, die militärische Strenge, der man sich bedingungslos fügen musste und auch die grausamen Strafen, die wegen jeder Kleinigkeit verhängt wurden, haben mich gerade bei meiner Erinnerung innerlich zittern lassen. Ja, das ist es, dort liegt mit Sicherheit zumindest eine Ursache für meine Schlafstörung.«

Bijan Amini: »Das Symptom drückt die Belastungen und Ängste in der Seele aus. Da die Seele die traumatischen Erlebnisse im Zusammenhang mit dem Einschlafen nicht verarbeitet hat, wehrt sie sich gegen das Einschlafen ganz allgemein und differenziert nicht, ob es freiwillig oder per Befehl geschehen soll.«

Anne: »Das passt. Ich glaube, jetzt haben wir's!«

Bijan Amini: »Das Symptom ist also nicht körperlicher, sondern seelischer Natur. Diese Erkenntnis ist die Voraussetzung für die richtige Behandlung, die darauf zielt, das Symptom friedlich zu verabschieden. Dafür müssen wir den Kummer Ihrer Seele hören und verstehen. Schlaf und Traum sind die Welt der Seele. Dort inszeniert sie Nacht für Nacht ihr Leiden und ihre Ängste. Um diese zu verstehen, müssen wir dafür sorgen, dass Sie träumen. Sie müssen vor dem Schlafen um einen Traum bitten und auch darum, dass sein Inhalt Ihnen nach dem Aufwachen in Erinnerung bleibt. Kommt der Traum, dann haben wir in seiner Botschaft die Lösung gegen die

Einschlafstörungen. Bei seelischen Belastungen kommt die Lösung nicht von außen, sondern von innen, also nicht von mir, sondern durch Sie selbst. Alles, was wir jetzt tun müssen, ist, einen Traum zu induzieren. Wollen Sie diesen Weg gehen?«

Anne: »Ja, natürlich. Und was muss ich sagen oder tun?«

Bijan Amini: »Wir formulieren gemeinsam die Bitte um einen Traum. Ich mache Vorschläge, und Sie sagen, welche Ihnen vom Gefühl her mehr zusagt, bis wir die beste Formulierung gefunden haben.«

Anne: »Einverstanden.«

Und hier ist das Ergebnis unserer gemeinsamen Arbeit:

Ich bitte um einen Traum, der mir zeigt, warum mir das Einschlafen Probleme macht. Und ich möchte mich nach dem Aufwachen an alles erinnern, was ich geträumt habe.«

2. Traum

Am nächsten Morgen (16.3.2021) bekam ich eine E-Mail von Anne, in der sie ihren Traum so schilderte:

»Lieber Herr Prof. Amini,

gestern Nacht hatte ich folgenden Traum. Ich war in einem Raum, den ich nicht kannte. Eine Tür ging ein wenig nach rechts innen auf. Ich hörte Menschen reden und lachen, einige sangen. Da stand ein Mann (helle Haut, große dunkle Augen, eine kleine Mütze auf dem Kopf) und schaute mich an, wobei sein Blick recht intensiv war. Ich drehte mich ein wenig nach links, so dass der Mann nun rechts von mir stand. Ich ging an ihm vorbei und verließ den Raum. Dabei spürte ich, dass er mir mit seinem Blick folgte.

Das war mein Traum. Ich glaube nicht, dass er irgendetwas mit meinen Einschlafstörungen zu tun hat. Jedenfalls kann ich in ihm keine Antwort auf meine Bitte erkennen. Soll ich warten, bis ein anderer Traum kommt?

Viele Grüße, Anne«

Solche Reaktionen und Einschätzungen sind mir sehr bekannt und vertraut. Kaum jemand kann mit seinem induzierten Traum etwas anfangen. Alle empfinden ihren Traum als bizarr, verwirrend, verstellt und fremd. Das ist völlig normal. Dahinter steckt eine Gesetzmäßig-

keit, die ich so erkläre: Wer die höhere Traumwelt um Hilfe bittet, bekommt zwar eine Antwort, allerdings nicht in Form eines Klartextes, sondern in Form von Puzzleteilen, die die betroffene Person erst zusammulegen muss. Den Träumenden müssten eigentlich alle Teile bekannt und vertraut sein. Eigentlich müssten sie sie mühelos wiedererkennen können. Und das ist auch tatsächlich der Fall, allerdings unter der Voraussetzung, dass sie alle Puzzleteile richtig zusammulegen. Dann erst sehen sie ein sinnvolles Bild, in dem sie ihr Problem und die Lösung sofort erkennen.

Ich habe den Eindruck, dass diese Gesetzmäßigkeit eine gewisse Ähnlichkeit hat mit dem Orakel von Delphi. Die Priesterin Pythia lallte im Rausch eine Antwort auf die gestellte Frage, aber den Sinn mussten die Betroffenen selbst erraten. Wem das gelang, der wurde belohnt. Bei der Traumarbeit ist es im Prinzip genauso. Der Unterschied liegt darin, dass hier keine fremde Person etwas lallt, sondern die eigene Seele etwas in Szene setzt. Um die verrätselte Inszenierung zu verstehen, brauchen wir die subrationale Methode. Denn Logik und Rationalität reichen hier nicht aus, man muss noch Fantasie und Kombinatorik aufbieten, damit die Puzzleteile ein sinnvolles Bild ergeben. Wie das geht, möchte ich am Beispiel von Annes Traum zeigen, aber ich muss betonen, dass bei der Deutung eines Traumes keine verallgemeinerungsfähigen Aussagen möglich sind. Bücher, in denen es steht, was im Traum für was in der Realität steht, sind in meinen Augen völlig nutzlos.

3. Traumarbeit

- *Eine Tür geht nach innen auf.* Wofür steht hier die Tür und wofür das Aufgehen? Türen gehen normalerweise nach außen auf, damit man hinausgeht. Hier ist es umgekehrt. Könnte das bedeuten, Anne soll durch Einkehr, Einsicht oder Einblick einen Weg nach innen suchen, um ihre Einschlafstörungen loszuwerden? Liegt der Schlüssel zur Lösung des Problems in der Selbsterkenntnis?
- *Ein unbekannter Mann steht an der Tür.* Für wen steht er stellvertretend? Vielleicht für einen Verwandten oder einen Freund von Anne? Oder womöglich für sie selbst? Der Mann spricht kein Wort. Offenbar will er sich nur mit intensiven Blicken verständigen. Ist das ein schützender und begleitender oder ein kontrollierender und strafender Blick? Fordert der intensive Blick Anne auf, den engen Raum ihrer Ängste unter Begleitschutz zu verlassen und in den hel-

len belebten zu kommen? Kennt Anne einen ähnlichen Blick in ihrem realen Leben? Und wenn ja, in welcher Beziehung steht sie zu der Person mit einem solchen Blick?

Die subrationale Methode erarbeitet solche Fragen. Sie prüft, was hinter einem Traumelement steht. Das ist nötig, weil im Traum alles verstellt ist. Nichts steht für das, was es ist, und hinter jeder Person kann sich eine andere verstecken. Im Folgenden dokumentiere ich die Ergebnisse der subrationalen Methode bei der Traumarbeit. Sie dauerte 50 Minuten und wurde als Video aufgezeichnet.

Bijan Amini: »An wen erinnert Sie dieser Mann im Traum? Gab oder gibt es in Ihrem realen Leben eine diesem Mann irgendwie ähnliche Person?«

Anne: (*Denkt nach ...*) »Er erinnert mich an zwei Männer. An den Dirigenten im Kirchenchor und an den amtierenden Pastor.«

Bijan Amini: »Wie ist denn Ihre Beziehung zu diesen beiden Herren?«

Anne: »Sehr gut! Ich singe seit vielen Jahren und ausgesprochen gern im Kirchenchor, weil mir das Singen große Freude macht. Der Dirigent ist ein feinfühlig und überaus kompetenter Mann. Und was ich an ihm besonders schätze: Er korrigiert nicht direkt.«

Bijan Amini: »Wie meinen Sie das?«

Anne: »Wenn jemand falsch singt, sagt er nichts. Er schaut ihn oder sie einige Sekunden freundlich an, sodass die betroffene Person merkt, irgendetwas stimmt da nicht. Dann singt er die Stelle richtig vor und erklärt sie. Mir selbst ist es auch einmal passiert. Ich hatte einen schlechten Tag und war unkonzentriert. Da sang ich an einer Stelle falsch. Und schon spürte ich seinen Blick. Darin lag weder Kritik noch Vorwurf. Es war mehr der fragende Blick: *Bist du sicher, dass du diese Passage richtig gesungen hast?*«

Bijan Amini: »Wie haben Sie darauf reagiert?«

Anne: »Ich wusste sofort Bescheid, und er lächelte. Wir haben uns wortlos verstanden.«

Bijan Amini: »Ist da nicht eine Parallele zu Ihrem Traum? Der Mann an der Tür schaut Sie auch schweigend an wie der Dirigent. Sein Blick haftet auch wortlos auf Ihnen. Das war doch kein vorwurfsvoller oder strafender Blick, wie Sie ihn im Kinderheim erlebt haben.«

Anne: »Das passt! Alle schätzen und respektieren den Dirigenten. Seine feine Art macht ihn für alle Chormitglieder zu einer väterlichen Figur, die sehr kompetent fördert und fordert, ohne zu mahnen oder bloßzustellen. Alle mögen ihn, alle verehren ihn. Das ist ein völlig anderer Umgang als im Kinderheim.«

Bijan Amini: »So viel zu Ihrer ersten Assoziation, ein wahres Kontrastprogramm zum Kinderheim. Nun zum zweiten Mann, dem amtierenden Pastor. Was können Sie über ihn sagen?«

Anne: »Er ist freundlich und zugewandt. Ich hatte vor zwei Wochen ein längeres Gespräch mit ihm. Er hörte mir sehr aufmerksam zu und gab mir das Gefühl, dass er mein Anliegen versteht und mich ernst nimmt. Es war eine angenehme Unterhaltung.«

Bijan Amini: »Können Sie jetzt in Ihrem Traum eine Botschaft bzw. eine Antwort auf Ihre Frage erkennen?«

Anne: (*Denkt nach ...*) »Ich bin nach Ihrer Analyse angenehm überrascht, wie nahe der Traum an der Wirklichkeit ist. Alleine hätte ich diese Zusammenhänge nicht entdeckt. Dennoch: Eine konkrete Antwort auf meine Bitte kann ich nicht erkennen.«

Bijan Amini: »Möchten Sie wissen, welche Botschaft ich aus Ihrem Traum heraushöre?«

Anne: »Ja gerne.«

Bijan Amini: »Ich höre dies:

Anne, du hast während des Krieges Entsetzliches und nach dem Krieg im Kinderheim Grausames und Sinnloses erlebt. All das ist jetzt vorbei. Heute, mehr als 70 Jahre danach, musst du nicht mehr per Befehl einschlafen, heute darfst du es tun, wann immer du es selbst möchtest. Öffne die Tür deines Herzens für diese Einsicht und für die Situation heute! Halte dich nicht länger gefangen in deinem Erinnerungsraum, und sei versichert, dass ein schützendes Auge auf dir ruht und dich begleitet!«

Anne: (*Erleichtert lächelnd ...*) »Das ist eine schöne Botschaft, die beruhigend auf mich wirkt. Es stimmt. Mir geht es gut, die alten Zeiten sind vorbei. Die Vergangenheit darf nicht länger ihren Schatten auf die Gegenwart werfen.«

Bijan Amini: »Ich bin zuversichtlich, dass Ihre Einschlafstörungen bald verschwinden werden. Wann das sein wird, ist schwer zu sagen, aber ich bitte Sie, dem Symptom etwa 70 Tage Zeit zu geben, einen Tag für jedes Jahr.«

4. Rückmeldung

Nachdem das zweite Gespräch ein so ertragreiches Ergebnis gebracht hatte, bat ich Anne um Rückmeldungen. Und sie schrieb mir fast täglich einige Zeilen. In den ersten vier Tagen nach der Traumarbeit zeigten ihre Notizen keine wesentliche Veränderung. Aber schon vom fünften Tag an gab es die ersten positiven Rückmeldungen. Der Durchbruch zum völlig ungestörten Einschlafen kam knapp drei Wochen nach unserem ersten Gespräch am 7. April 2021. Anne schrieb:

»Lieber Herr Prof. Amini,
es ist ein Wunder geschehen! Ich lege mich hin und schlafe sofort ein. Das ist schon seit einigen Tagen so. Ich kann es kaum glauben, dass ich zum Einschlafen keine Tablette mehr nehmen muss, und das macht mich unbeschreiblich glücklich.
Herzliche Grüße, Anne«

5. Zusammenfassung

Ein chronisches Symptom, das über 76 Jahre Nacht für Nacht Qualen bereitet hatte, verschwand innerhalb von nicht einmal drei Wochen von selbst. Wie ist dieses phänomenale Ergebnis zu erklären?

Nun, das Symptom war nicht körperlicher, sondern seelischer Natur. Dagegen konnte das verordnete Schlafmittel nichts ausrichten. Nur 17 Tage nach der Anwendung der verstehenden Methode verabschiedete sich das Symptom friedlich von selbst.

Das ist keine Esoterik, sondern Methode. Das Verstehen der Seele befreite den Körper von dem unspezifischen Symptom. Das funktioniert verlässlich und ohne Nebenwirkungen.

Symptom Bluthochdruck

Schon eine Woche vor dem Verschwinden des ersten Symptoms begannen wir, uns das zweite näher anzuschauen. Unter Bluthochdruck hatte Anne drei Jahre gelitten. Ich knüpfte an das Thema Antriebslosigkeit am Tag an und fragte, was Anne dagegen tun würde. »Ohne Kaffee geht es nicht!«, war ihre Antwort, die mir schon von unserem ersten Gespräch bekannt war. Jetzt klang das für mich nach künstlichem Aufputschmittel. Ich wollte mehr über ihre Ernährungsgewohnheiten wissen und bat sie, drei Tage lang zu protokollieren, was sie esse und trinke.

Am 5. April 2021 bekam ich das Protokoll schriftlich, und zwei Tage später (am 7.4.2021) führten wir das erste Gespräch über dieses Symptom durch. Es dauerte 57 Minuten und wurde per Video aufgezeichnet.

1. Bewusstseinsarbeit

Das Protokoll der Ernährungsgewohnheiten führte zu folgender Übersicht:

- Frühstück: Vollkornbrot, dazu Streichkäse und zwei Tassen Kaffee.
- Mittagessen: Gemüse, dazu Salzkartoffeln oder Nudeln, Eier und Milchprodukte.
- Nachmittags: Eine Tasse Kaffee, dazu eine Praline.
- Abendessen: Vollkornbrot, dazu Hartkäse und ein Glas Wein.

Unser Gespräch führte zu zwei wichtigen Erkenntnissen:

Erste Erkenntnis

Anne hat eine Fructoseintoleranz, das heißt, sie verträgt keinen Zucker, weder Fruchtzucker noch Haushaltszucker. Die Unverträglichkeit ist so ernst, dass Anne nicht einmal drei homöopathische Globuli auf die Zunge nimmt. Unter dieser Voraussetzung war ihr Körper chronisch unterzuckert und daher antriebslos, zumal die Nachtruhe wegen der Schlafstörungen nicht erholsam genug sein konnte. Was tun? Anne putschte sich mit drei Tassen Kaffee und einem Stück Praline auf. Beides wirkt aktivierend, und zwar in unnatürlich schnellem Tempo. Unser Körper braucht Zucker, und den produziert er selbst. Darauf ist das Verdauungssystem spezialisiert. Es verwandelt die Le-

bensmittel in Glucose. Das ist der gesunde körpereigene Zucker. Gesund deshalb, weil dieser Zucker langsam in die Blutbahn gerät und für Kraft sorgt. Der Industriezucker hingegen strömt schon durch die Mundschleimhaut in die Blutbahn. Das kennt der Körper nicht, deshalb ist dieser Zucker grundsätzlich ungesund, weil er wie ein Aufputschmittel wirkt. Dasselbe gilt für den Kaffee. Er regt nicht nur angenehm an, er regt auch auf und setzt das Herz unter Stress. Also die Kombination Kaffee und Zucker (in einer Praline) kann durchaus ein Grund dafür sein, dass der Blutdruck in die Höhe schießt. Kurz gesagt: Anne aktiviert ihren Körper mit falschen Mitteln. Dadurch wird das Herz täglich zwei Mal unter Stress gesetzt und künstlich aufgeputscht.

Zweite Erkenntnis

Anne ernährt sich vegetarisch. Sie isst weder Fisch noch Fleisch. Aber Eier und Milchprodukte isst sie schon. Verzicht auf tierisches Muskelfleisch bedeutet weniger Aktivierung. Das ist der dritte Faktor neben chronischem Schlafmangel und fehlendem Zucker.

Nach diesen zwei Erkenntnissen mussten wir einen Weg finden, den Körper auf natürlichem Wege zu aktivieren und die künstlichen Aufputschmittel vorübergehend wegzulassen. Ich schlug vor, Anne solle eine Woche auf Kaffee und Praline verzichten. Denn Kaffee ist eigentlich kein Getränk, sondern ein Tonikum, welches das Herz unter Stress setzt und den Blutdruck in die Höhe treibt. Koffein ist ein blitzschnell aktivierendes Aufputschmittel. Es bewirkt eine sofortige Ausschüttung von Stresshormonen wie Adrenalin und Kortisol. Und schon rast das Herz. Diese Hektik setzt den unausgeschlafenen Körper unter erheblichen Druck. Das ist ein gravierender Unterschied zur natürlichen Aktivierung durch die Nahrung, die Stunden für die Entfaltung ihrer Wirkung benötigt. Schlechte Schlafqualität, Kaffee und Zucker sind ideale Voraussetzungen für die Entstehung von Bluthochdruck.

Ich gab Anne einige Tipps zur Umstellung ihrer Ernährung und bat sie, diese eine Woche lang auszuprobieren. Der Verzicht auf den geliebten Kaffee fiel Anne nicht leicht, aber da es um ein zeitlich begrenztes Experiment ging, stimmte sie zu. Ich informierte sie darüber, in welchen Nahrungsmitteln aktivierende Elemente wie Vitamin B1, Kalzium und Vitamin D vorkommen.

- Den Weichkäse am Morgen sollte sie auf den Abend verlegen und den Hartkäse am Abend lieber zum Frühstück essen. Denn der Weichkäse

hat wenig Kalzium, der Hartkäse hingegen viel. So erzielt man die aktivierende Wirkung zur gewünschten Zeit am Morgen.

- Ein Mangel an Vitamin B12 tritt bei vegetarischer Ernährung häufiger auf als bei Fleischessern. Hier muss mit Nahrungsergänzungsmitteln nachgeholfen werden.
- Eisen ist extrem wichtig für den Sauerstofftransport. Bei Eisenmangel fühlt man sich müde und antriebslos. Ich empfahl das Eisenpräparat *Fero sanol duodenal mite*, mit dem ich selbst sehr gute Erfahrungen gemacht habe, weil es magensaftresistent ist und im Darm aufgenommen wird. Man sollte es eine Stunde vor dem Frühstück nehmen.
- Da Anne auf ihr Gläschen Wein am Abend und auf die Praline am Nachmittag ungern verzichten wollte, empfahl ich ihr, mittags Pellkartoffeln zum Gemüse zu essen und gegen 15.00 Uhr vier Tabletten Vitamin B1 zu nehmen (reichlich vorhanden in der Bierhefe aus dem Reformhaus, ein Naturprodukt). Mit dem Vitamin B1 wird der Zucker in der Praline und mit dem Vitamin B3 (Niacin) in den Pellkartoffeln der Alkohol aus dem Wein ausgeglichen. Vitamin B3 hilft der Leber beim Abbau von Alkohol.
- Als Getränk empfahl ich, grundsätzlich Wasser zu trinken (entweder aus der Leitung oder Mineralwasser). Unser Körper besteht nämlich zu 70% aus Wasser und zu null Prozent aus Fanta, Cola, Kaffee oder Bier. Zucker- und koffeinhaltige Softgetränke sind grundsätzlich schädlich für den Körper.

Anne war mit allem einverstanden und durch unser Gespräch auch motiviert, diese Tipps anzuwenden. Sie erklärte sich bereit, auf den Kaffee am Morgen ganz zu verzichten und am Nachmittag zu ihrer Praline eine Tasse koffeinfreien Kaffee zu trinken. Das war für mich ein akzeptabler Kompromiss. Zum Schluss bat ich Anne, drei Mal am Tag ihren Blutdruck zu messen und die Ergebnisse zu protokollieren.

2. Rückmeldungen

Neun Tage nach unserem Beratungsgespräch bekam ich folgende erste Rückmeldung:

Erste Rückmeldung vom 16. April 2021

»Lieber Herr Prof. Amini,

seit ich morgens keinen Kaffee trinke, ist mein Blutdruck kontinuierlich gesunken, von knapp 200 auf aktuell 160. Das ist eine große Erleichterung für mich.

Herzliche Grüße, Anne«

Zweite Rückmeldung vom 21. April 2021

»Lieber Herr Prof. Amini,

ich kann schon Positives und Erfreuliches berichten: Mein Blutdruck ist mittlerweile auf 150 gesunken, heute sogar einmal auf 140. Ich staune, wie schnell das geht und bin glücklich.

Übrigens: Das Einschlafen macht überhaupt keine Probleme mehr. Dieses Thema ist durch, und auch darüber bin ich sehr glücklich. Ich hätte es nicht für möglich gehalten, dass dieses Problem, das mich über 76 Jahre Nacht für Nacht gequält hatte, so schnell verschwinden würde. Das grenzt ja schon an ein Wunder.

Was mir nach wie vor Kummer macht, sind meine Wadenschmerzen in der Nacht. Ich wache jede Nacht auf und kann ohne Schmerztablette nicht wieder einschlafen. Gern möchte ich auch dieses Thema bald in Angriff nehmen. Ich hoffe, Sie helfen mir dabei.

Herzliche Grüße, Anne«

Dritte Rückmeldung vom 16. Mai 2021

»Lieber Herr Prof. Amini,

heute möchte ich ausführlich berichten, wie gut es mir geht.

Einschlafprobleme

Ich habe überhaupt keine Einschlafprobleme mehr. Ich lege mich hin und schlafe gleich ein. Ich kann es selbst nicht fassen. Aber es ist wirklich so.

Bluthochdruck

Mein Blutdruck hat sich mittlerweile auf 140 eingependelt. Das Medikament gegen den Bluthochdruck habe ich seit vier Tagen abgesetzt. Das ging problemlos. Ich trinke nur noch koffeinfreien Kaffee, und das auch nur am Nachmittag. Mein Arzt wunderte sich sehr über diese rasche Entwicklung.

Müdigkeit

Tagsüber bin ich nicht mehr müde, sondern recht fit. Ich erledige im Haushalt die üblichen Arbeiten wie Putzen und Kochen, wofür ich in den letzten Jahren selten Lust und Kraft hatte. Sogar für eine Runde Gartenarbeit reichte heute meine Energie aus. Mein Mann ist erstaunt und glücklich über meinen kraftvollen Zustand.

Ordnung

Mit Vergnügen räume ich seit Tagen meine Schränke und Schubladen auf und bringe Ordnung in meine Garderobe. Das machte mir bisher erheblichen Stress. Heute genieße ich es.

Kauflust

Nach langer Zeit macht es mir wieder Freude, neue Schuhe und neue Kleidung zu kaufen. Das hatte ich einige Jahre nicht mehr getan, weil mir dazu die Initiative fehlte.

Katze

Zum Schluss möchte ich noch von einem seltsamen Erlebnis berichten. Unsere 15 Jahre alte Katze, die seit Jahren oft nachts am Fußende meines Bettes schläft, sucht neuerdings in der Nacht die Nähe zu meinem Gesicht. Sie setzt sich schnurrend auf meinen Brustkorb, kommt mit ihrem Mund so nahe an mein Gesicht, als würde sie mir einen Kuss auf die Nase geben wollen. Was in dem Tier vorgeht, weiß ich nicht, aber es verhält sich nachts auffällig zärtlich zu mir. Ob das Tier die guten Veränderungen in mir spürt?

Über diese rundum positive Entwicklung bin ich glücklich und möchte ihnen dafür ganz herzlich danken. Mein Leben hat sich sehr positiv verändert.

Liebe Grüße, Anne.

P.S.: Ich möchte Sie herzlich bitten, auch meine Wadenschmerzen zu behandeln.«

Damit war die Behandlung des Symptoms Bluthochdruck erfolgreich abgeschlossen. Dieses Symptom war gekommen, um Anne folgende Botschaft zu übermitteln:

Ich bin dein Herz. Ich arbeite Tag und Nacht, um die Billionen Körperzellen mit Sauerstoff und Nahrung zu versorgen. Du aber behandelst mich wie einen Sklaven, den man mit der Peitsche antreibt. O weh!!

3. Zusammenfassung

Drei Jahre lang hatte Anne an Bluthochdruck gelitten und musste täglich ein Medikament nehmen. Das Symptom war körperlicher Natur. Es war wegen der künstlichen Aktivierung durch Kaffee entstanden. Auch dieses Symptom wollte eine Botschaft überbringen, um Schlimmeres zu verhüten. Nachdem es gelang, seine Botschaft zu verstehen und die Ernährung umzustellen, fand ein mehr als tausend Tage währendes Leiden in nur 14 Tagen ein Ende. Dafür reichte die rationale Methode aus. Die Induktion eines Traumes war nicht nötig, weil das Symptom nicht seelischer Natur war.

Symptom Wadenschmerzen

Unter diesem Symptom hatte Anne vier Jahre gelitten. Am 19. Mai 2021 packten wir es an und führten die erste Beratung durch. Das Gespräch dauerte 107 Minuten und wurde per Video aufgezeichnet. Wie bei der Behandlung der anderen zwei Symptome diente auch jetzt die rationale Methode der Ermittlung der Entstehungsursache des Symptoms.

1. Bewusstseinsarbeit

Anne erzählte über die Vertreibung ihrer Familie aus Danzig im Jahre 1945 nach dem Krieg. Ich gebe hier nur wenige Informationen über diese verzweifelte Lebenssituation wieder, das Ausmaß des wochenlangen Marsches kann sich ohnehin niemand so recht vorstellen.

Großmutter, Mutter und das drei Jahre alte Kind Anne mussten einen endlosen Weg zu Fuß bewältigen und dabei überleben. Wie weit sie pro Tag vorankommen würden, wussten sie nicht, und wo sie etwas zu essen bekommen oder die nächste Nacht verbringen könnten, auch nicht. Nur die Richtung war vorgegeben: Es ging nach Westen. Wenn sie Glück hatten, fanden Sie einen Bauern, der ihnen erlaubte, in seinem Stall auf dem Stroh zu schlafen. Wenn sie kein Glück hatten, mussten sie die Nacht bei Frost und Kälte unter freiem Himmel verbringen.

Zwei Frauen und ein Kind marschierten ohne männlichen Begleitschutz ins Ungewisse. Es passierte nicht nur einmal, dass irgendwelche Männer oder Soldaten in der Nacht kamen und Annes junge Mutter mitnahmen. Stunden später kam sie wieder zurück. Nie sprach sie auch nur ein Wort darüber, was diese Männer ihr angetan hatten. Nie weinte sie auch nur eine Träne vor ihrem Kind. Schweigend trug sie ihr Schicksal und tat alles, was die jeweilige Lebenssituation ihr abverlangte.

Ihre Verzweiflung war jedoch so groß, dass sie irgendwann den Gedanken an den gemeinsamen Freitod nicht nur aussprach, sondern sogar zwei Mal gemeinsam mit ihrer Mutter umzusetzen versuchte. Beide Frauen waren sich einig, dass dies die einzige Möglichkeit wäre, um dem Elend ein Ende zu machen. Das muss man sich einmal vorstellen. Eine junge Frau ist so verzweifelt, dass sie erwägt und konkret plant, wie sie zusammen mit ihrer Mutter und ihrem kleinen Kind dem Leben durch Suizid ein Ende machen könnte.

Zu dieser Zeit starben viele Menschen des Hungers. Es kursierte das Wort Hungertyphus. Als Anne, die ohnehin sehr abgemagert war, krank wurde, sagte ein Arzt zu ihrer Mutter, sie solle schon eine ruhige Grabstelle für das Kind suchen, denn es würde innerhalb der nächsten Stunden sterben. Mit dieser traurigen Empfehlung verließ sie den Arzt und fand auf dem Rückweg ein Stück Knochen mit Speck dran. Der unerwartete Fund war Gottes Gabe. Sie nahm ihn mit und machte daraus zusammen mit einer Handvoll trockener Erbsen eine Suppe. Diese Mahlzeit rettete Anne das Leben.

Solche Geschichten legten mehrmals die Vermutung nahe, dass das Symptom Wadenschmerzen in der Nacht etwas zu tun haben könnte mit einem schweren Gang. Doch es gab auch relativierende Hinweise und offene Fragen, zum Beispiel diese: Warum sind die Wadenschmerzen erst vor vier Jahren aufgetaucht und nicht Jahrzehnte früher? Klärung erhofften wir uns von einem Traum. Er wurde induziert und kam auch prompt, aber seine Botschaft war auffällig unergiebig. Offenbar lag die Ursache des Symptoms doch nicht in der Seele, sondern im Geist. In diesem Fall hilft die dritte Methode, Meditation. Wir haben sie am 23. Juni 2021 durchgeführt.

Zunächst suchte ich nach einem ungelösten Konflikt mit einer verstorbenen Person, dann nach Schuldgefühlen bzw. schlechtem Gewissen. In Frage kam eigentlich nur die Mutter. Ich erkundigte mich nach irgendeiner Belastung in ihrer Beziehung zu ihrer Mutter. Sie dachte lange nach und sagte dann, da gebe es etwas, aber darüber habe sie noch mit niemandem gesprochen, und das möchte sie jetzt auch nicht. Ich sagte, das wäre in Ordnung. Wenige Minuten später aber änderte sie ihre Meinung und sagte, sie wolle diese Last doch loswerden. Worum ging es dabei? Anne war einmal von ihrer Mutter tief verletzt worden.

Bevor sie mit der Schilderung der Verletzung begann, erzählte sie, wie innig verbunden sie und ihre Mutter stets gewesen waren. Ein Beispiel: Mit 17 Jahren war Anne als Au-Pair-Mädchen in England. Eines Tages spürte sie klar und deutlich, dass ihrer Mutter etwas Schlimmes zugestoßen wäre. Es gab damals zu den meisten Wohnungen keine direkte Telefonverbindung, man musste Briefe schreiben. Wie sich später herausstellte, hatte ihre Mutter tatsächlich an diesem Tag einen schlimmen Unfall gehabt. Vor dem Hintergrund solcher telepathischen Seelenverbindung kann man nun ahnen, wie verletzt Anne war, als ihre Mutter hinter ihrem Rücken etwas Ungewöhnliches tat.

Die Verletzung

Die Mutter hatte Briefe von Annes Vetter bekommen, in denen er sie dringend um finanzielle Hilfe gebeten hatte. Es ging um eine beträchtliche Summe Geld. Die Mutter bekam Mitleid und wollte helfen. Anne aber war strikt dagegen. Sie hatte gute Gründe anzunehmen, dass hinter dem Gejammer nur List und Lüge steckten. Der Vetter hatte sich nie um Annes Mutter gekümmert, die bereits sieben Jahre im Seniorenheim verbrachte und nun unter beginnender Demenz litt. Während dieser Zeit musste sich Anne um alle ihre Angelegenheiten kümmern. Es ist wohl anzunehmen, dass die Mutter trotz ihrer schweren Krankheit, die sie eigentlich entscheidungsunfähig gemacht hatte, irgendwie entschlossen war, dem Vetter doch und unbedingt zu helfen. Denn am Ende entschied sie, die Hilfe hinter dem Rücken von Anne zu leisten, was bei einer bereits an Demenz erkrankter Mensch verwunderlich war. Als das herauskam, war Anne verständlicherweise tief verletzt, weil die Mutter sie vor vollendete Tatsachen gestellt hatte. Ich analysierte das Geschehen, indem ich die jeweiligen Standpunkte rational und logisch beleuchtete.

Standpunkt der Mutter

Die Mutter hatte entschieden, dem Vetter aus der »Not« zu helfen. Zugleich brachte sie es nicht übers Herz, Anne vor den Kopf zu stoßen und ihre Argumente zu ignorieren. Wegen ihrer sanften Natur konnte sie weder dem Vetter noch Marianne nein sagen. Das ist der positive Aspekt. Darum fehlte ihr der Mut, ihre Entscheidung Anne gegenüber mutig zu vertreten. Es war ja ihr eigenes Geld, das sie geben und gönnen durfte, wem sie wollte. Trotz beginnender Demenz hatte sie offenbar eine klare Planung und realisierte sie sogar, ohne Marianne zu informieren.

Standpunkt von Anne

Anne war der Überzeugung, dass ihr Vetter nicht in Not war, sondern listig und verlogen handelte, um Annes Mutter bewusst zu betrügen. Das ist der aufmerksame und fürsorgliche Aspekt in ihrem Bestreben, die Mutter vor Tücke und Betrug zu schützen.

Doch vielleicht hätte sie es bei der Mahnung belassen sollen. Stattdessen tat sie des Guten wohl zu viel, indem sie erwartete, dass ihre Mutter den Vetter finanziell nicht unterstützen soll. Als sie erfuhr, dass ihre Mutter dies doch hinter ihrem Rücken getan hatte, fühlte sie sich verständlicherweise verletzt.

Bijan Amini: »Sie sprechen von *Verletzung*. Ich bin nicht sicher, ob diese Bezeichnung zutreffend ist. Zur Verletzung gehört, dass jemand etwas plant oder tut, um absichtlich einem anderen zu schaden. Was Ihre Mutter aus Mitleid *für* den Vetter tat, war nicht *gegen* Sie persönlich gerichtet. Nach allem, was diese Frau während der Vertreibung durchgemacht und ausgehalten hat, und vor dem Hintergrund der telepathischen Seelenverbindung zwischen Ihnen beiden möchte ich nicht annehmen, dass Ihre Mutter Ihnen bewusst und absichtlich einen Schaden zufügen wollte. Ich denke eher, Ihre Mutter hatte ein weiches Herz. Darum fiel es ihr schwer, nein zu sagen, dem Vetter nicht und Ihnen erst recht nicht. Was sagen Sie dazu? Ist diese Sicht der Dinge zutreffend, oder schließen Sie sie gänzlich aus?«

Anne: (*Denkt nach ...*) »Da ist was dran. So hatte ich das noch nie gesehen (*Pause ...*). Ich glaube, Sie haben recht. Ich bin enttäuscht, ja sogar tief enttäuscht. So wäre es richtig ausgedrückt. Aber bewusst verletzt hat mich meine Mutter sicher nicht.«

Bijan Amini: »Einverstanden. Doch wer oder was hat Sie enttäuscht? War es Mama, die sonst oft Ja sagte, allerdings im Falle Ihres Veters eine Ausnahme machte? Oder war es Ihre eigene Erwartung, Mama solle doch auf Sie hören, statt dem Vetter auf den Leim zu gehen?«

Anne: (*Denkt nach ...*) »Ich glaube, Sie haben wieder recht. Vielleicht war es meine eigene Erwartung, die nicht in Erfüllung ging.«

Bijan Amini: »Erkenntnis kann hart und zuweilen sogar grausam sein. Nicht jeder kann die Wahrheit vertragen oder wahrhaben. Das ist menschlich. Aber wichtig ist, dass Erkenntnis sehr oft heilsam sein kann. Wenn man herausfindet, warum man leidet, dann verschwindet schon das Leiden.«

Anne: »Da ist noch etwas, was ich sagen möchte. Es war so: Nach dem Tod meiner schwer kranken Mutter hatte ich das Geld von meinem Vetter zurückgefordert. Es gab Ärger und Missstimmung, aber mein Vetter überwies mir teilweise das Geld. Das Seltsame ist nun, dass ich eines Tages wie aus heiterem Himmel die Stimme meiner verstorbenen Mutter hörte, so klar und deutlich, als würde sie persönlich neben mir stehen. Sie sprach in etwa die Worte: *Was du da tust, ist ein Fehler*. Über diese Worte habe ich sehr intensiv nachgedacht, da es nicht meine erste Erfahrung dieser Art war.

Meine Mutter starb 2000, die Wadenschmerzen traten 2007 auf, also sieben Jahre nach ihrem Tod.«

Bijan Amini: »Das ist ja eine Geschichte! Nun haben wir wohl den gesuchten Anhaltspunkt für die Entstehung der Wadenschmerzen gefunden. Hinter diesem Symptom steckt kein schwerer Gang, wie ich zu Beginn vermutet hatte, sondern eine Belastung Ihres Gewissens und damit verbunden diffuse Schuldgefühle., obwohl Sie ja eigentlich nichts Böses getan haben. Meiner Ansicht nach sollten Sie Kontakt zu Ihrer Mutter aufnehmen, diese Sache klären und sie um Verständnis bitten. Das kann in der Meditation schon gelingen, weil man sich hier in einem geistigen Trancezustand befindet. In der Tiefenentspannung kann es zu einer Begegnung mit Ihrer Mutter kommen. Dann wird alles gut, und Ihre Wadenschmerzen verschwinden für Immer. Es wäre sicher einen Versuch wert. Wollen Sie es einmal ausprobieren?«

Anne: »Ja, natürlich! Ich vertraue Ihnen. Von mir aus können wir es gleich machen.«

Bijan Amini: »Dann führen wir sofort eine geleitete Meditation durch, und Sie werden so tief entspannt sein, dass Sie Ihren eigenen Körper nicht mehr spüren werden. Sie werden nicht wissen, ob Ihre rechte Hand auf der linken liegt oder umgekehrt. Das ist wie ein Schwebezustand zwischen Himmel und Erde, heilsam und paradiesisch schön. Im Geist tragen Sie den Gedanken, mit Ihrer Mutter Kontakt aufzunehmen. Was dann geschieht, weiß niemand. Aber wenn etwas geschieht, dann ist es Gnade. In der Regel kommt es tatsächlich zu einer wunderbaren Begegnung mit einer verstorbenen Person. Diese Methode hat eine gewisse Ähnlichkeit mit dem Traum, aber der Unterschied zum Traum liegt darin, dass man nach der Rückkehr aus der Trance sich an die Erlebnisse problemlos und vollständig erinnern kann. Wichtig ist, dass Sie nichts erwarten und nichts willentlich herbeizuführen versuchen. Trance-Erlebnisse sind himmlische Geschenke, die als Gnade zu betrachten sind. Gnade wird einem zuteil oder nicht. Erwarten darf man sie nicht.«

Damit war das Vorgespräch zu Ende, und wir begannen mit der Meditation. Durch Atemtechnik und Autosuggestion gelangt man bewusst und systematisch in einen tiefen Entspannungszustand. Kraft Vorstellung lässt man den eigenen Atem über sämtliche Körperteile fließen vom Kopf bis hinunter in die Füße. Ist die tiefste Stufe der Entspannung erreicht, so befindet man sich in einem Zustand der Leere. Das

ist die Endstation der Entspannung. Was dann hier geschieht, ist ein Mysterium. Fast alle Menschen erleben etwas Wunderbares und Wunderbares.

2. Trancearbeit

Im Nachgespräch werden die Erlebnisse während der Trance gedeutet und verstanden. Bei Anne dauerte das Nachgespräch 45 Minuten und wurde per Video aufgezeichnet. Sie erzählte ihr Erlebnis mit folgenden Worten:

Anne: »Ich hatte ein kurzes, aber intensives und schönes Erlebnis. Ich sah mich selbst als Kind in einem Bett liegen. Rechts neben mir stand meine Mutter und schaute mich von oben an, wie sie es früher immer getan hatte. Sie war lebendig wie damals in ihren jungen Jahren. Ihr Blick war voller Zärtlichkeit und Liebe. Sie lächelte mich an, und ich konnte ihr Gesicht klar und deutlich erkennen: sehr helle Haut mit Sommersprossen, dunkelrote Haare – alles genau so, wie ich es aus meiner Kindheit in Erinnerung habe. Es war ein himmlisch schönes Gefühl. Ihr sanfter und lange anhaltender Blick wirkte auf mich beruhigend und beglückend. Und das war alles. Als ich irgendwann die Augen öffnete, hatte ich die absolute Gewissheit, dass meine Wadenschmerzen verschwinden würden.«

Nach dieser Schilderung waren wir beide sprachlos. Dann versuchten wir, das Erlebte zu deuten und zu verstehen. Welche Botschaft mochte die stumme Begegnung mit der Mutter übermitteln? Wie kann die intuitive Gewissheit erklärt werden, dass die Wadenschmerzen verschwinden würden?

Fest stand zunächst, dass Annes Wunsch, mit ihrer Mutter Kontakt aufzunehmen, in Erfüllung gegangen war. In der Trance war ihr die Mutter erschienen. Gesprochen wurde nicht, aber die Verständigung war perfekt. Die Mutter hatte ihre Liebe zu Anne mit sanftem Blick gezeigt. Damit gab sie ihr zu verstehen, dass alles bereinigt sei. Das war mehr als nur Verzeihung, es war endgültige Klärung und Beruhigung. Ich erinnerte Anne an ihren Traum, in dem der Mann ebenfalls rechts von ihr gestanden und sie angeschaut hatte. Im Unterschied zum Traum aber war die Botschaft der Meditation eindeutig und unmissverständlich. Sie lautete:

Sei gewiss, dass die Wadenschmerzen von nun an verschwinden werden!

Anne hatte ein unbeschreiblich entspanntes und glückliches Gesicht, als wir das Nachgespräch beendeten. Ich bat sie um Rückmeldung und war sehr gespannt, ob und wann die Wadenschmerzen ausbleiben würden.

3. Rückmeldungen

Im Folgenden dokumentiere ich die Rückmeldungen.

Erste Rückmeldung am 25.6.2021

»Lieber Herr Prof. Amini,

mit großer Freude möchte ich Sie in Kenntnis setzen, dass meine Wadenschmerzen seit der Meditation ausgeblieben sind – nach vier Jahren! Ich bin so glücklich!

Herzliche Grüße, Anne«

Zweite Rückmeldung am 30.6.2021

»Lieber Herr Prof. Amini,

die Wadenschmerzen sind nicht mehr gekommen. Seit der Meditation habe ich keine einzige Nacht mehr Wadenschmerzen gehabt. Welch ein Segen! Und den anderen Symptomen geht es genauso.

Das Einschlafen gelingt nach wie vor problemlos. Selbst wenn ich in der Nacht einmal aufstehen und zur Toilette gehen muss, schlafe ich anschließend gut wieder ein.

Mein Blutdruck ist normal geblieben. Nur wenn ich ein wenig Kaffee trinke, steigt er für einige Stunden an, aber dann sinkt er wieder von selbst. Daher habe ich auf koffeinfreien Kaffee umgestellt.

Darüber hinaus freue ich mich jeden Tag über meine Leistungsfähigkeit im Haushalt. Das alles verdanke ich Ihnen. Nochmals herzlichsten Dank!

Liebe Grüße, Anne«

4. Zusammenfassung

Blicken wir zurück auf die Behandlung der drei Symptome, unter denen Anne lange Zeit gelitten hatte:

- *Einschlafstörung*: Über 76 Jahre hatte Anne erhebliche Einschlafstörungen gehabt. Der Grund für die Entstehung dieses Symptoms lag in der Seele. Nachdem dies erkannt worden war, verschwand das Symptom innerhalb von knapp drei Wochen von selbst.
- *Bluthochdruck*: Unter diesem Symptom hatte Anne drei Jahre gelitten. *Die Ursache dafür lag im Körper*: Das Koffein im Kaffee wirkte schockartig, putschte künstlich den Blutkreislauf und setzte das Herz unter Stress. Nachdem die Aktivierung des Kreislaufs auf natürlichem Wege durch Ernährung erzielt worden war, ging der Blutdruck sukzessive zurück. Nur 14 Tage nach der Umstellung der Ernährung war er völlig normal.
- *Wadenschmerzen*: Dieses Symptom hatte Anne vier Jahre lang gequält. Wie sich herausstellte, *lag die Ursache für die Entstehung dieses Symptoms im Geist*, also in Schuldgefühlen und schlechtem Gewissen. Das Symptom verschwand unmittelbar nach der Meditation, in der die liebevolle Begegnung mit der Mutter die Gewissheit vermittelte, dass nun alles bereinigt und vergeben sei.

Das erste Symptom war seelischer, das zweite körperlicher und das dritte geistiger Natur. Jedes Symptom war Träger einer wichtigen Botschaft, und jedes Symptom verabschiedete sich von selbst, nachdem seine Botschaft gehört und verstanden worden war.

Unspezifische Symptome müssen nicht bekämpft und vernichtet werden. Sie verschwinden friedlich von selbst, wenn man ihre Entstehungsursache erkennt bzw. den Sinn ihrer Botschaft versteht. Dafür bietet der von mir entwickelte Ansatz drei Methoden: Bewusstseinsarbeit, Traumarbeit und Trance.