



Europäische Gesellschaft

für

Krisenpädagogik



Prof. Dr. Bijan Amini
Tel.: 0171 - 3456 271

professor@bijanamini.de

Depression

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, die im Buch: Typologie der Träume erstmals publiziert wurde.

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 tage- lang 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.

Bewusstseinsarbeit

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 Dauer- stress 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:

Bijan Amini: »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:

Simone: »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:

Bijan 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.‘«

Bijan 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. Stift und Papier sollen bereit stehen, um den Trauminhalt sofort zu fixieren.

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. Hier die Ergebnisse:

Traum

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:

Bijan 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:

Mama: ›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«