



# Europäische Gesellschaft für Krisenpädagogik



## Highlight Februar 2014

Am 21. Februar 2014 hielt Prof. Amini an der Ibn Zohr-Universität Agadir (Marokko) einen Vortrag über Krisenpädagogik. Eingeladen hatte der Dekan der Fakultät für Wirtschaftswissenschaften. Etwa 70 Professoren, Dozenten und Studierende waren anwesend. Dr. Ahmed Ait Bari und Prof. Amini haben eine Zusammenarbeit vereinbart, bei der wissenschaftlich erforscht werden soll, welche Erkenntnisse der Krisenpädagogik auch im Bereich der Ökonomie Geltung haben und verwertet werden könnten. Der Vortragstext kann unter diesem Link downloaded werden:

[Prof. Amini: Conférence 21-2-2014](#)



Ehepaar Amini (Mitte), Dr. Ahmed Ait Bari (links)

## Highlight März 2014

Am 31. März 2014 hielt Herr Prof. Amini in Kaltenkirchen einen Vortrag über das Thema:

### Träume deuten, die innere Wahrheit finden



## Highlight April 2014

Kaltenkirchener Umschau vom 23. April 2014

### Traumdeuter Prof. Bijan Amini

#### Träume geben oft Hinweise auf ungelöste Lebensfragen

Kaltenkirchen (bar) – Das Thema Träume lockte kürzlich rund 80 Zuhörer ins Bürgerhaus. Der Gesprächskreis Ilex hatte Prof. Dr. Bijan Amini eingeladen, um über das Thema „Träume deuten – die innere Wahrheit finden!“ zu sprechen. Nach dem Vortrag gab es eine angeregte Frage-Anwort-Stunde, die schon fast einer Therapie-Sitzung glich, da viele Gäste, von ihren Träumen erzählten, die Prof. Amini deutete. Auch Studenten von Prof. Amini waren aus Kiel angereist und berichteten von ihrer Ausbildung bei ihm.

Prof. Amini, zu dessen Schwerpunkten während seiner Lehrtätigkeit an der Uni Kiel Krisenpädagogik gehörte, entwickelte eine Form der Traumdeutung, die Menschen in schwierigen Lebenssituationen aus der Krise helfen.

„Der Mensch, der in einer Krise steckt, kann durch gezieltes Hinterfragen seine Träume selber deuten und seine eigene Lösung finden. Wir alle haben

die Lösung für unsere Krisen in uns“, so Prof. Amini: Um Zugang zu unseren Träumen zu finden, sollte man vor dem Einschlafen dreimal sagen: „Wenn

ich träume, möchte ich mich daran erinnern.“

In manchen Träumen komme auch unsere innere Wahrheit zum Ausdruck, um uns in einer schwierigen Lebenssituation zu helfen. Diese Träume beziehen sich nicht nur auf die Vergangenheit, sondern sie zeigen auch Pläne für die Gegenwart und Wege für die Zukunft, zum Beispiel einen Ausweg aus der aktuellen Krise oder Hilfe bei einer bevorstehenden Entscheidung. Viele Antworten die uns am Tage nicht einfallen, kämen über Nacht – sozusagen im Schlaf.

Prof. Amini steht gerne für Krisengespräche zur Verfügung, auch per Telefon. (0431-81311) Er wurde mit viel Applaus verabschiedet.

Mehr Infos unter: [www.krisenpaedagogik.de](http://www.krisenpaedagogik.de)



Ilex-Vorsitzende Marion Schildt bedankte sich bei Prof. Amini, der mit seiner Frau ins Bürgerhaus gekommen war, für den spannenden und informativen Abend.

Foto: ums

Am 10. Dezember 2014 veröffentlichte die Zeitschrift EMOTION folgendes Interview mit Prof. Amini.

Neustart DOSSIER

INTERVIEW

## „KRISEN SIND ANGEBOTE DES LEBENS“

Wie kommen wir durch die „Mir geht's schlecht“-Phasen unseres Lebens? Die Antwort kennt Bijan Amini. Der Professor aus Kiel hat dafür sogar ein eigenes Fachgebiet namens „Krisenpädagogik“ etabliert.  
Interview: Marie Sophie Krone

**emotion:** Herr Professor Amini, kann ich Krisen vorbeugen?

**Bijan Amini:** Schicksalhaften Krisen kann niemand vorbeugen. Sie können auf dem Weg zur Arbeit einen Unfall haben und im Krankenhaus aufwachen. Vor so etwas ist niemand geschützt. Aber ansonsten kann man vielen Krisen vorbeugen, indem man sein Bewusstsein für die Tatsache schärft, dass Krisen in jedem lebendigen Organismus notwendig sind. Ein Leben ohne Krisen gibt es nicht. Es wäre – wie Thomas Mann sagt – ein totes Leben.

**emotion:** Warum erschrecken uns Krisen trotzdem so?

**Bijan Amini:** Weil die Menschen eine falsche Vorstellung oder Erwartung vom Leben haben. Nehmen Sie Jugendliche, die immer nur feiern wollen. Alles muss Spaß machen und lustig sein. In der Literatur findet man das Wort „Spaßgesellschaft“. Aber so ist das Leben nicht. Das Leben ist keine Party, sondern ein Entwicklungsprozess mit Tiefen und Höhen.

**emotion:** Haben Sie ein Beispiel für diesen Entwicklungsprozess?

**Bijan Amini:** Wenn das Baby Zahne bekommt, ist das kein Spaß, sondern eine Qual. Das ist eine natürliche Krise, die nötig ist, damit das Kind feste Nahrung zu sich nehmen kann.

**emotion:** Gut, das ist eine unvermeidbare körperliche Entwicklung. Aber vor anderen Krisen kann ich mich doch schützen?

**Bijan Amini:** Diese Sichtweise auf die Dinge ist eine Illusion. Krisen sind nicht zu umgehen, darum müssen wir lernen, mit ihnen umzugehen.

**emotion:** Wie kann ich dann lernen, Krisen in mein Leben zu integrieren?

**Bijan Amini:** In der Krisenpädagogik machen wir Bewusstseinsarbeit, indem wir auf das Universalgesetz der Polarität hinweisen. Polarität bedeutet, dass alles im Leben aus zwei Polen besteht: Lachen und Weinen, Angst und Mut, Einarmen und Ausarmen. Wer nur einen Pol haben will ohne den Gegenpol, wird vom Leben bestraft. Wer zum Beispiel immer nur einatmen würde, würde bald explodieren. Wer nur ausatmen würde, implodieren. Ein und Aus, Auf und Ab, Links und Rechts gehören untrennbar zusammen.

**emotion:** In welchen Momenten eines Unglücks liegen die Chancen?

**Bijan Amini:** In jedem denkbaren Moment.

**emotion:** Und wie erkenne ich eine gute Chance?

**Bijan Amini:** Im Voraus kann niemand wissen, was eine Chance für ihn ist. Im Nachhinein schon. Das Leben wird vorwärts gelebt und rückwärts verstanden. Worauf es ankommt, ist, dass wir aus unseren Irrtümern lernen. Erkennen und Irren bilden auch eine Polarität.

**emotion:** Es gibt ja Menschen, die verbringen ihr ganzes Leben damit, einer verlorenen Chance hinterherzutrauern.

**Bijan Amini:** Es stimmt, und zwar deshalb, weil sie nicht aufhören, „warum?“ zu fragen. Wer die Lösung für seine Krise finden will, muss anders fragen, nämlich: „wozu?“ Wozu ist mir das widerfahren? Das Wort Wozu öffnet gedanklich oft den Weg für Sumfindung.

**emotion:** Vielen macht ja gar nicht unbedingt die Krise Angst, sondern die damit verbundene Veränderung.

**Bijan Amini:** Grundsätzlich haben Menschen Angst vor Veränderungen. Dabei ist jeder von uns selbst ein Musterbeispiel für ständige Veränderung. Der menschliche Körper produziert pro Minute 300 Millionen neue Zellen. Stehenbleiben, Ruhen und Rasten – das entspricht nicht dem inneren Gesetz des Lebens.

**emotion:** Das heißt, das Leben ist ein ständiger Neustart?

**Bijan Amini:** Ganz genau.

**emotion:** Der Januar ist ja die klassische Zeit für einen Neustart. Am Silvesterabend fragt man sich oft: Was habe ich bisher erreicht? Und was will ich ändern?

**Bijan Amini:** Januar ist auch die Zeit, in der die Scheidungswälle Hochkonjunktur haben. Und warum? Weil der Dezember die Blütezeit für Krisen ist. Neustart erfordert die Entwicklung eines neuen Lebenskonzepts. Neustart nach dem alten Muster wäre wie ein Ausbruch in den Spiegel.

**emotion:** Braucht es einen konkreten Plan zum Neustarten oder sollte man in kleinen Schritten denken?

**Bijan Amini:** Man braucht einen neuen Tagesplan vom Aufwachen bis zum Einschlafen. Was schwerfällt, aber notwendig ist, das ist Disziplin. Manchmal helfen auch einfache Sätze wie: Ich tue, was ich will. Ich will, was ich tue. Und ich stehe dazu. Und gegen den inneren Schweinehund gibt es eine geistige Waffe, nämlich den Gedanken: Das lasse ich mir von mir selbst nicht gefallen.

**emotion:** Was soll ich tun, wenn mein Partner oder meine Freunde mich in so einem Prozess nicht unterstützen?

**Bijan Amini:** Das ist oft der Fall. Da muss man sich professionellen Rat holen. Gut gemeinter Rat von Laien ist oft verwirrend und kontraproduktiv.

**emotion:** Woher rühme ich die Kraft für einen Neustart?

**Bijan Amini:** Indem man Körper, Seele und Geist als Ganzheit betrachtet. Frische Luft, Bewegung und eine vernünftige Ernährung helfen dem Körper, Entspannung und Meditation helfen der Seele und die Suche nach einem Sinn in der Krise hilft dem Geist. Die Geisteskraft der Menschen ähnelt einem Diamanten. Dieser Edelstein entsteht erst unter Druck.

**emotion:** Inwieweit können die beste Zeit unseres Lebens auch genau in einer Krise liegen?

**Bijan Amini:** Krise ist nicht die beste Zeit im Leben, wohl aber die beste Vorbereitung auf sie. Ich behaupte, jeder kann in der Krise mental reifen. Aber um zu reifen, muss man den Sinn der Krisenbotschaft begreifen.

„Alles im Leben besteht aus zwei Polen: Lachen und Weinen, Angst und Mut“

**emotion:** Wer kann mich dabei professionell begleiten und unterstützen?

**Bijan Amini:** Da sollte man entweder in die Psychotherapie gehen, was in den meisten Fällen 30 Sitzungen oder mehr benötigt, oder in die krisenpädagogische Beratung, die in zwei Gesprächen eine Lösung findet.

**emotion:** Nur zwei Gespräche? Das klingt so schön, um wahr zu sein.

**Bijan Amini:** Nach 25 Jahren Krisenforschung kann ich versichern: Es funktioniert. Im ersten Gespräch wird Bewusstseinsarbeit gemacht, um Fixierungen aufzulösen. Dann wird empfohlen, auf die Träume zu achten, die ab und zu kommen und die innere Wahrheit offenbaren. Im zweiten Gespräch werden diese Träume gedeutet und ihre Botschaften aufgespürt. Spätestens jetzt zeigt sich ein individuell maßgeschneiderter Ausweg aus der Krise. 

### ◆ Unser Experte

◆ Prof. Dr. Dr. Bijan Amini ist gebürtiger Iraner und lebt seit über 50 Jahren in Deutschland. Er war 32 Jahre Professor für Pädagogik an der Universität Kiel, Initiator des Studiengangs Change Management an der Fachhochschule Völs (Tirol) und ist amtierender Vizepräsident der Europäischen Gesellschaft für Krisenpädagogik. Mehr Infos unter [www.krisenpaedagogik.de](http://www.krisenpaedagogik.de)

◆ Krisenpädagogische Hilfe bei Prof. Amini ist kostenlos und umfasst zwei Sitzungen: Beratung und Traumdeutung. Sie ersetzt keine psychotherapeutische Behandlung.