Highlights 2021

Januar 2021

Diabetes geheilt

Das Jahr 2021 begann mit einer spektakulären Heilung. Krisenpädagogik gelang es, die langjährigen Symptome des Diabetes innerhalb von wenigen Wochen zum Verschwinden zu bringen. Die Patientin hat der Publikation ihres Beratungsgespräches zugestimmt. Klicken Sie auf den folgenden Link, um das Video anzuschauen:

Diabetes Video

Der Diabetes mellitus Typ 2 ist eine Volkskrankheit, unter der Millionen von Menschen leiden, allein in Deutschland etwa acht Millionen. Hinzukommen Schätzungsweise weitere zwei Millionen, die Diabetes haben, aber es nicht wissen. Im Grunde ist der Diabetes eine Stoffwechselentgleisung, die unbehandelt schwere Folgen haben kann.

Normalerweise sorgt das Hormon Insulin dafür, dass der überschüssige Zucker aus den Blutbahnen weg und in die Zellen geschleust wird. Aber bei Insulininsuffizienz funktioniert dieser natürliche Abbau nicht mehr. So schwimmen zu viele Zuckerpartikel im Blut. Zusammen mit Fett bilden sie Klumpen, die zu Verstopfung der Transportwege führen. So kommt es zu Unterversorgung und Absterben von Zellen. Passiert das im Gehirn, so erleidet man einen Schlaganfall. Passiert es im Herz, so kommt es zum Herzinfarkt. Eine Verstopfung in den Augen kann zur Blindheit und in den Beinen zur Amputation führen.

Das ist der Preis, den jeder zahlen muss, wenn er auf Süßes nicht verzichten will. Noch vor 50 Jahren wurden die Menschen erst mit 60 Jahren zuckerkrank. Heute sind es schon die Jugendlichen, ja sogar Kinder, die fettleibig werden und an Typ-2-Diabetes erkranken.

Christel (65 Jahre, Friseurmeisterin im Ruhestand, geschieden, ein Kind) schrieb mir am 28. Dezember 2020 folgende E-Mail:

»Sehr geehrter Herr Prof. Amini,

vor 22 Jahren nahm ich an einem Ihrer Seminare über Logotherapie teil. Ich steckte damals in einer tiefen Krise. Das Seminar half mir, aus dem Tief herauszufinden, aber endgültig überwunden habe ich die Krise bis heute nicht. Nun wende ich mich nach so langer Zeit wieder an Sie und hoffe, dass ich erneut Anstöße bekomme, um diese alte Krise endlich hinter mir zu lassen und nach vorne zu schauen.

Meine Krise ereignete sich vor 23 Jahren. In dem Jahr hatten mein Mann und ich unseren 25-jährigen Hochzeitstag gefeiert. Die Ehe war zwar nicht ideal, es gab immer wieder Probleme, aber es ist trotzdem eine stolze Leistung, 25 Jahre verheiratet zu sein. Das schaffen die wenigsten Paare.

Die Trennung kam plötzlich, und zwar ausgerechnet am Heiligabend. Schon in der Adventszeit gab es auffällige Zeichen. Einmal kam mein Mann ungewöhnlich schick angezogen und sagte, er wolle sich ein Rasierwasser kaufen. Das hatte bislang immer ich besorgt. Doch ich dachte mir nichts dabei, weil es kurz vor Weihnachten im Friseurberuf sehr viel zu tun gab und ich überlastet war. Ich dachte, er nimmt Rücksicht auf mich.

Am 24. Dezember musste ich von 7.00 bis 14:30 Uhr arbeiten. Als ich müde von der Arbeit nach Hause zurückkam, dachte ich, dass wir gemeinsam einen Kaffee trinken. Eine Freundin war kurz vorbeigekommen. Wir unterhielten uns und warteten auf meinen Mann, um mit dem Kaffee anzufangen. Da hörten wir, dass die Eingangstür ins Schloss fiel. Wir dachten uns nichts dabei. Etwas später fand ich einen Zettel in der Küche. Darauf stand, er liebt schon seit längerem eine andere Frau, zu der er

jetzt hinziehen wird. Das war der Schock meines Lebens und die größte Krise, die ich je erlebt habe.

Mittlerweile habe ich ihm verziehen, zumal er bei seiner Geliebten kein Glück fand, ganz im Gegenteil! Er verfiel dem Alkohol, verlor seine sozialen Kontakte und verarmte schließlich. Mir geht es noch immer nicht gut. Ich habe folgende Krankheiten entwickelt, die wohl in irgendeiner Weise mit meiner Krise zusammenhängen:

- Diabetes
- Bluthochdruck
- Asthma

Ich lebe allein, daher mache ich mir manchmal Sorgen, ob denn alles gut geht. Dann aber sage ich mir, es gibt Menschen, denen es noch viel schlechter geht. Bei diesem Vergleich bin ich wiederum sehr zufrieden.

Diese Schwankungen sollen ein Ende haben. Ich will endlich leben, und nicht immer nur meine Krankheiten pflegen und Medikamente schlucken (gegen Diabetes drei Mal täglich Metformin 500 und gegen Bluthochdruck zwei Mal täglich Valsartan dura 80 mg). Ich bin entschlossen, an meiner Gesundheit zu arbeiten und dem Ruf des Lebens zu folgen. Ich möchte trotz meiner Beschwerden das Schöne im Leben spüren. Ich will offen und mutig sein für alles Neue, das auf mich zukommt. Können Sie mich bitte bei diesen Vorsätzen unterstützen?

Viele Grüße, Christel«

Bewusstseinsarbeit

Am 5. Januar 2021 wurde die erste Beratung durchgeführt. Das Gespräch dauerte 57 Minuten und wurde per Video aufgezeichnet. Zuerst wollte ich wissen, wie der Tagesablauf bei Christel aussieht und wie sie sich ernährt. Das führte zu folgenden Informationen bzw. Erkenntnissen:

- Christel hat einen übertriebenen Putzeifer und ist ständig dabei, alles aufzuräumen. Sie steht unter Druck. Wie viel Zeit

sie auch täglich in solche Tätigkeiten investiert, weder wird sie fertig noch findet sie innere Ruhe. Spazieren in der frischen Luft betrachtet sie als Zeitverlust.

- Was die Ernährung betrifft, so kocht sie selbst und bemüht sich auch darum, frisches Gemüse und vitaminreiche Kost zu sich zu nehmen. Allerdings trinkt sie zu den Mahlzeiten gern ein Glas Wein und nach dem Essen eine süße Nachspeise. Zum Kaffee gönnt sie sich ein Stück Kuchen und zwischendurch Schokolade. Schon jetzt war mir klar, dass Christel bei mangelnder Bewegung einen zu hohen Zuckerkonsum hat. Das würde die Erkrankung an *Diabetes* erklären.

- Doch bevor ich mit der Umstellung der Ernährung und Lebensweise begann, suchte ich nach Gründen für die Entstehung der anderen zwei Symptome. Auffällig schien mir die Putzsucht jeden Morgen gleich nach dem Frühstück. Warum eigentlich? Eine Person kann doch nicht allzu viel Schmutz bzw. Unordnung machen. Die detektivische Suche führte zum Erziehungsideal der Mutter, das darin lag, alles im Haus blitzblank zu halten. Machte Christel als Kind auch nur irgendeinen Fleck, so rastete die Mutter aus und musste den sofort entfernen. Christel wurde dazu erzogen, alles sauber und ordentlich zu halten. Diese frühe Prägung hinterließ beim Kind Spuren, nämlich: Putzeifer gleich nach dem Frühstück, damit verbunden *innere Unruhe* und *Bluthochdruck*.

- Auch den Grund für die Entwicklung von Asthma haben wir ausfindig machen können. Er lag im Redeverbot, das die Mutter verhängt hatte. Wenn Christel als Kind etwas erzählen wollte, schaute die Mutter sie streng an und sagte, sie solle den Mund halten und nicht zu viel reden. Im Erwachsenenalter hat Christel Probleme beim Reden, insbesondere, wenn viele Menschen anwesend sind. Da fühlt sie ein *Würgegefühl im Hals.* Es ist durchaus möglich, dass Christels *Kurzatmigkeit* und sogar ihr *Asthma* mit diesem Verbot zusammenhängen. So gelang es, alle drei Symptome zum Sprechen zu bringen. *Diabetes* bringt den zu hohen Zuckerkonsum bei Bewegungsmangel, *Bluthochdruck* den Sauberkeitszwang und das *Asthma* das Redeverbot zum Ausdruck.

Warum die Mutter so lieblos und schroff zu ihrer Tochter war, konnten wir auch herausfinden. Christel war ein unerwünschtes Kind. Ihre Mutter war 14 Jahre älter als ihr Vater. Sie stammte aus einer sozialdemokratischen, er aus einer streng katholischen Familie. Wenn Christel als Kind die Eltern ihres Vaters besuchte, wurde sie geliebkost und verwöhnt. Kam sie wieder nach Hause zu Mama zurück, durfte sie nichts Gutes erzählen, denn in den Augen der Mutter waren die Schwiegereltern Pfaffenköpfe. Christel erinnert sich noch an etliche traurige Ereignisse, zum Beispiel an die häufige Wendung der Mutter: *Du bringst mich noch ins Grab.* Und es geschah mehrmals, dass die Mutter eine Tasche packte und dem sechs Jahre alten Kind drohte, in der Nacht einfach wegzugehen und nie wieder zurückzukommen.

Das waren aufschlussreiche Erkenntnisse, die meinen Eindruck von den drei Symptomen abrundeten.

- Christels Körper hatte wegen der falschen Lebensweise *Diabetes* entwickelt.
- Unter der seelischen Belastung, noch weniger geliebt, abgestoßen und am Ende alleingelassen zu werden, waren *Bluthochdruck* und *Asthma* entstanden.
- Die panische Angst des Kindes, dass die Mutter ihre Drohung wahrmachen und sie verlassen würde, lebte wieder auf, als Christel von ihrem Ehemann verlassen wurde.

In Christels jahrzehntelanger Krankengeschichte waren die körperlichen Symptome nie in diesem Zusammenhang gesehen worden. Trotz der belasteten Kindheit hat Christel es geschafft, Friseurmeisterin zu werden und ihr Leben finanziell und sozial solide zu gestalten. Eigentlich müsste sie das Leben im Ruhestand in vollen Zügen genießen, aber die Zwänge der mütterlichen Erziehung einerseits und der Trennungsschock durch den Ehemann andererseits lassen ihre Seele noch immer nicht zur Ruhe kommen. Von der Aufarbeitung dieser beiden Erlebnisse hängt die Genesung vom Bluthochdruck und Asthma ab.

Bijan Amini: »Die überaus bittere Enttäuschung, die Sie vor 23 Jahren erlebten, als ihr Mann Sie plötzlich verließ, kann niemand einfach wegstecken oder verarbeiten. So etwas verur-

sacht seelische Wunden, die durch viel Liebe und Zuwendung ausgeglichen werden wollen. Und da Sie niemanden hatten, der sich um Sie kümmerte, übernahmen Sie diese Aufgabe selbst, indem Sie sich verwöhnten: ein Glas Wein zu den Mahlzeiten, eine Süßspeise danach, Süßigkeiten zwischendurch und ein Stück Kuchen zum Kaffee. Das waren Ersatzmittel, mit denen Sie Ihr Leben zu versüßen und die fehlende Liebe zu kompensieren versuchten. So verständlich auch solche Essgewohnheiten menschlich sind, Ihrem Körper haben sie am Ende geschadet. Sehen Sie das auch so?«

Christel: »Im Grunde weiß ich es selbst. Aber was kann ich denn tun? Ich will ja wegkommen von der Krankheit, aber ich weiß nicht wie.«

Bijan Amini: »Sie wissen, dass der normale Blutzuckerwert bei etwa 5,5 mmol/l liegt. Mit 8,5 liegen Sie weit darüber. Würden Sie denn mitmachen, wenn ich Ihnen einen völlig neuen Tagesplan empfehlen würde? Das wird zwar harte Arbeit sein, aber wenn Sie es ernst meinen damit, dass Sie nicht länger Ihre Krankheiten pflegen, sondern leben möchten. Wenn Sie es wirklich ernst meinen damit, dass Sie dem Ruf des Lebens folgen wollen, um das Schöne im Leben zu spüren, dann sollten Sie meinen Plan 30 Tage lang ausprobieren.«

Christel: »Ich bin fest entschlossen, alles zu tun, was Sie mir empfehlen.«

Bijan Amini: »Dann fangen wir gleich heute an, und zwar mit dem körperlichen Symptom *Diabetes*, damit Ihre Blutzuckerwerte schnell sinken. Sobald wir hier die ersten Erfolge sehen, wenden wir uns den anderen zwei seelisch bedingten Symptomen zu. Ist es Ihnen recht?«

Christel: »Ja, ich bin einverstanden.«

Bijan Amini: »Ab sofort gilt: Kein Schluck Kaffee, kein Gramm Zucker und kein Tropfen Alkohol! Das ist der Grundsatz für die nächsten 30 Tage. Und jetzt kommt der neue Tagesplan:

Zum Frühstück lassen Sie den Kaffee weg. Er putscht unnötig auf und verschlimmert Ihren Bluthochdruck. Trinken Sie morgens Kräutertee oder reichlich warmes Wasser. Essen Sie

dazu Vollkornbrot, Hartkäse und Haselnüsse. Gleich nach dem Frühstück gehen Sie 30 Minuten in der frischen Luft spazieren, und zwar egal bei welchem Wetter. Nach dem Spaziergang machen Sie eine musikalische Ruhepause. Sie setzen sich bequem in einen Sessel, legen die Beine hoch und hören 30 Minuten lang eine sanfte Musik. Während dieser Zeit schalten Sie bewusst alle Gedanken ab. Prüfen Sie nach dieser Ruhepause kritisch, ob es wirklich etwas zu putzen oder aufzuräumen gibt. Wenn ja, tun Sie es, aber maximal 30-40 Minuten. Wie klingt das für Sie?«

Christel: »Klingt gut! Das ist überhaupt kein Problem. Und wie geht es weiter?«

Bijan Amini: »Jetzt kommt der zweite Tagesabschnitt dran, die Gestaltung des Mittags und des Nachmittags.

Mittagessen: Biogemüse dünsten oder im Dampfgarer fettlos zubereiten und dazu eine Scheibe Vollkornbrot. Bitte reduzieren Sie für 30 Tage die Kohlenhydrate (Kartoffeln, Reis, Nudeln, Weißbrot und ähnliches) auf ein Minimum, am besten auf null. Nehmen Sie vier bis sechs Bierhefe-Tabletten nach dem Mittagessen. Dieses Naturprodukt ist reich an Thiamin (Vitamin B1). Das Verdauungssystem braucht Thiamin, um viele Nahrungsmittel zu verarbeiten. Vitamin B1 kann den überschüssigen Zucker kompensieren. Was dem Körper Vitamin B1 raubt, das sind Kaffee, Alkohol, Zucker und Stress. Nach dem Mittagessen legen Sie sich eine Stunde hin und danach gehen Sie einkaufen möglichst zu Fuß oder mit dem Fahrrad.

Zum Abendessen machen Sie sich einen abwechslungsreichen Salat aus Zutaten wie: Tomaten, Gurken, Blattsalat, Radieschen, Rote Bete, Rote Paprika, Karotten und Hülsenfrüchten (Linsen, weiße Bohnen, Kichererbsen). Die Soße machen Sie auch selbst, und zwar aus Olivenöl, Zitronensaft und Joghurt. Nach dem Abendessen sehen Sie eine gezielt ausgesuchte Sendung im Fernsehen und schalten dann das Gerät aus. Gehen Sie gegen 22.00 Uhr ins Bett und schlafen Sie so lange, bis Sie problemlos aufstehen können.«

Mit dieser Ernährungsberatung ging die erste Gespräch zu Ende. Ein Traum wurde nicht induziert. Den Schwerpunkt setzte ich auf Körperarbeit, Bewegung und Umstellung der Ernährung. Christel sollte jeden Tag ein Protokoll führen. Nach einer Wochen sollte die nächste Beratung durchgeführt werden.

Bewusstseinsarbeit 2

Eine Woche später (am 12. Januar 2021) haben wir die Bewusstseinsarbeit fortgesetzt. Das Gespräch dauerte 69 Minuten und wurde per Video aufgezeichnet. Es gab viel Erfreuliches zu berichten:

- Der Tagesplan der ersten Woche war präzise eingehalten worden.
- Die innere Unruhe, nach dem Frühstück alles blitzblank putzen zu müssen, war nur noch auf einen Gewohnheitsreiz zurückgegangen.
- Das Laufpensum betrug im Schnitt fünf bis sechs Kilometer pro Tag. Viele schöne Musikstücke, die lange nicht gehört worden waren, wurden neu entdeckt. Die Ruhe nach dem Spaziergang tat Christel sehr gut, weil sie sich sonst nie Ruhe gegönnt hatte. Sie entdeckte einen neuen Wert in ihrem Leben, nämlich das bewusste Nicht-Tun.
- Der Höhepunkt der Präsentation war das Ergebnis des Blutzuckerwertes. Er war von 8,5 auf 8,2 mmol/l gesunken, eine Sensation! Sechs Jahre lang stieg dieser Wert trotz aller Bemühungen stetig. Nun sank sie zum ersten Mal innerhalb einer Woche. Christels Glück war kaum zu beschreiben.
- Diese Euphorie hatte positiven Einfluss auf das seelische Wohlbefinden. Der chronische Zeitdruck war verschwunden, und ihre Stimmung beschrieb Christel mit den Worten: *entspannt* und *fröhlich*.

Da nun alles so wunderbar gelungen war, empfahl ich die Steigerung des Laufpensums um 30%. Statt zwei Mal 30 Minuten sollte Christel in der zweiten Woche täglich zwei Mal 40 Minuten stramm spazieren gehen. Diese Leistung sollte durch folgende Vitamine und Mineralstoffe unterstützt werden:

- Am Morgen vor dem Frühstück: Eisen und danach Kalzium+Vitamin D3. Diese Kombination aktiviert den Körper, ohne ihn aufzuputschen.
- Am Abend nach dem Essen Magnesium und Vitamin A. Diese Kombination sorgt für eine bessere Regeneration und einen tieferen Schlaf.

So viel zum Körper. Christel hatte ungebeten einen Traum gehabt, den wir uns gleich anschauten.

Traum

Christel: »In meinem Traum war ich zusammen mit meinem geschiedenen Mann Karl in einer Schneiderei. Dort hingen Hosen und Sakkos in vielen Farben und Größen. Ein Verkäufer brachte welche zum Anprobieren, und sie passten Karl recht gut, allenfalls musste die eine oder andere Hose etwas gekürzt werden, sonst waren wie perfekt. Karl probierte welche aus und machte dabei einen stolzen Eindruck. Auf einmal hatte er eine ganz andere Ausstrahlung. Offensichtlich freute er sich sehr über sein Outfit, und ich spürte, dass seine Freude auf mich zurückstrahlte. Darum bat ich den Verkäufer, noch mehr Kleidung in anderen Farben zu bringen, damit Karl mehr Kombinationsmöglichkeiten hat. Karl machte ein besorgtes Gesicht wegen der Kosten. Ich aber sagte zu ihm, dass ich alles gern bezahlen würde, egal wie viel es kostet. Schließlich sagte ich, dass er jetzt fein auftreten und sich sogar bei seinen Eltern sehen lassen könne, damit sie ihn endlich mit anderen Augen sehen.«

Mit ihrem Traum konnte Christel nichts anfangen, zumal er ungebeten gekommen war. Doch, sie war sehr neugierig, ob ich da eine Botschaft heraushören würde.

Traumarbeit

Mir war eigentlich sofort klar, dass die Seele durch diesen Traum eine Botschaft der Versöhnung und Vergebung senden wollte. Christels seelische Enttäuschung, nach 25 Jahren Ehe ausgerech-

net am Heiligabend verlassen worden zu sein, hatte zu schweren körperlichen Krankheiten geführt. Christels Seele war mit der Verarbeitung dieses Erlebnisses zweifellos überfordert. Darum verlangte der Körper nach Ausgleich durch Süßes. Da der Geist nun entschlossen war, den Körper von diesem falschen Weg abzubringen, meldete sich auch die Seele, um folgendes zum Gelingen beizutragen:

»*Christel, verabschiede Karl gütig und großzügig, indem du ihn neu einkleidest und in diesem Outfit zu seinen Eltern schickst, damit sie ihm Wertschätzung entgegenbringen. Vielleicht findet er so ein wenig Trost für sein Unglück, das mit der Trennung begann. Mache ihm eine Freude, denn seine Freude wird deine Freude sein.*«

Christel war von dieser Botschaft tief gerührt. Sie fühlte sich erleichtert und glücklich. Damit war die zweite Beratung zu Ende. Wir beschlossen, nach einer Woche eine weitere Beratung durchzuführen. Während dieser Zeit sollte Christel wieder jeden Tag protokollieren, was sie gegessen und getrunken hat, aber vor allem auch, ob sie ihr Laufpensum eingehalten hat.

Bewusstseinsarbeit 3

Wieder eine Woche später (am 19. Januar 2021) haben wir die dritte Beratung durchgeführt. Das Gespräch dauerte 48 Minuten und wurde per Video aufgezeichnet. Christel präsentierte ihr Protokoll mit noch größerem Stolz:

- Der Tagesplan war streng eingehalten worden. Das Laufpensum betrug 8 bis 9 Kilometer täglich.
- Die innere Ruhe war tiefer geworden. Christel hatte weniger geputzt, weil ihr alles sauber und ordentlich erschien.
- Der Blutzuckerwert war von 8,2 auf 7,5 mmol/l gesunken. Darüber war Christel überglücklich.
- Seelisch war sie wie ausgewechselt. Sie sagte, sie sei voller Energie und sehr positiv in ihrer Sicht der Dinge. Das Gefühl, ständig unter Zeitdruck zu stehen, sei vollkommen ver-

schwunden. Sie erledige alles, ja sogar mehr als früher, und habe trotzdem vom Gefühl her reichlich Zeit.

Mit diesem spektakulären Erfolg nach nur zwei Wochen haben wir die Behandlung der seelisch bedingten Symptome aufgeschoben, weil sie sich schon von selbst rapide besserten. Ich bat Christel, mich regelmäßig über die weitere Entwicklung zu informieren. Hier ist die Dokumentation ihrer Rückmeldungen:

Rückmeldung

Zwei Wochen später (am 1. Februar 2021) meldete Christel:

- Blutzuckerwert: 6,3 mmol/l.
- Reduzierung des Medikament Metformin 500 gegen Blutzucker von drei auf zwei Tabletten täglich.
- Reduzierung des Medikaments Valsartan gegen Bluthochdruck von zwei auf einmal täglich.

Bewusstseinsarbeit 4

Am 8. Februar 2021 haben wir die vierte Beratung durchgeführt. Das Gespräch dauerte 54 Minuten und wurde aufgezeichnet. Diese Aufnahme hat Christel zur Publikation freigegeben. Hier die Messwerte:

- Im Monat Januar betrug das Laufpensum insgesamt 170,8 km. Es gab keinen Tag, an dem ihr Spaziergang ausgefallen wäre.
- Christels Blutzuckerwert war an diesem Tag 5,6 mmol/l – ein sensationeller Wert!
- Christels Körpergewicht war von 78,6 (Anfang Januar) auf 75,6 kg (am 8. Februar 2021) gesunken, ohne dass sie hätte hungern müssen.
- Der Bluthochdruck war im selben Zeitraum von 175/95/98 auf 128/73/69 gesunken.
- Das Medikament Valsartan gegen Bluthochdruck nimmt Christel weiterhin nur einmal täglich.

- Das Medikament Metformin 500 gegen Diabetes hat Christel von zwei auf nur noch einmal täglich reduziert.
- Die Kurzatmigkeit bzw. das Asthma waren vom Gefühl her mindestens 50% zurückgegangen.
- Putzen ist überhaupt kein Thema mehr.

Ich habe angeregt, dass Christel sich einer Selbsthilfegruppe von Diabetikerinnen und Diabetikern anschließt, um ihre Erfahrung mit ihnen zu teilen. Die Idee fand sie motivierend. Sie will sie aufnehmen und umsetzen, sobald die Coronaeinschränkungen dies zuließen. Damit war dieser Fall zu Ende: sechs Jahre Diabetes, geheilt in wenigen Wochen!

Rückmeldung

Am 23. März 2021 schrieb Christel:

Guten Morgen Herr Prof. Amini,

Ich möchte berichten, dass ich gar keine Tablette mehr nehme, weder gegen Bluthochdruck noch gegen Diabetes. Folgende erfreuliche Werte messe ich seit Tagen:

- Mein Blutdruck ist aktuell 125/73/67.
- Mein Blutzuckerwert schwankt zwischen 5,2 und 6,4 mmol/l.
- Seit der Behandlung bei Ihnen bin ich insgesamt 565 km gelaufen und 8 kg Gewicht abgenommen.

Glückliche Grüße, Christel«

Highlights 2021

Februar 2021

Sexuelle Gewalt

Wer einem Kind sexuell Gewalt antut, muss wissen, dass er Seelenmord begeht. Der folgende Fall dokumentiert die Heilung einer 30-jährigen Leidensgeschichte in 30 Tagen. Am 11. Februar 2021 bekam ich folgende E-Mail von Clara Amanda (36 Jahre, verheiratet, drei Kinder, Neurowissenschaftlerin).

»Sehr geehrter Herr Prof. Amini,

ich wende mich an Sie mit einem diffusen Problem, das mich immer im Februar heimsucht. Ich weiß nicht, warum ich mich jedes Jahr zu dieser Zeit plötzlich in eine völlig andere Person verwandle. Die Symptome sind rätselhaft und passen überhaupt nicht zu meinem Wesen, Denken und Handeln.

Symptome

Blockade: Ich fühle mich in jeder Hinsicht vollkommen blockiert. Normalerweise bin ich selbstbewusst und redegewandt, aber wenn das Februar-Phänomen mich heimsucht, sinkt mein Selbstvertrauen derart, dass ich nicht einmal flüssig reden kann. Es fühlt sich jedes Jahr im Februar so an, als fiele ich in eine seelische Felsspalte. Ich habe das Gefühl, vollkommen dissoziiert neben mir zu stehen oder von einem Trecker überfahren worden zu sein. Ich bin dann nur traurig und muss weinen.

Hilflosigkeit: Ich fühle mich wie ein Kind, das mutterseelenallein da steht. Normalerweise bin ich ein aktiver Mensch, der gern die Initiati-

ve ergreift, die Dinge anpackt und Aufgaben beherzt erledigt, aber wenn das Februar-Phänomen über mich kommt, bin ich wie gelähmt und verhalte mich vollkommen hilflos.

Todesangst: Ich fühle mich so ängstlich, als stünde der Tod direkt vor mir. Normalerweise bin ich ein mutiger Mensch, der Abenteuer liebt und auch gern ein Risiko eingeht, aber wenn das Februar-Phänomen mich fernsteuert, bin ich wie paralysiert und traue mir nichts zu. Ich ziehe mich in mein Schneckenhäuschen zurück und bin emotional äußerst labil. Oft erscheint mir in dieser Situation eine schmale Treppe.

Diese drei Beschreibungen sollen nur eine Vorstellung davon geben, wie fremd ich mich einmal im Jahr fühle. Und das passiert immer in der ersten Hälfte des Monats Februar. Ich stehe vor einem qualvollen und wiederkehrenden Rätsel, und das seit über 30 Jahren. Ich will endlich den Grund dafür erfahren. Ich will wissen, was mich derart aus der Bahn wirft und körperlich, seelisch und geistig lahmlegt. Dafür habe ich schon etliche Versuche unternommen, leider bisher ohne nennenswerten Erfolg.

In einer hypnotischen Rückführung habe ich eine Ahnung bekommen, dass mir als Kind sehr wahrscheinlich sexuell Gewalt angetan wurde, aber das war eine Ahnung und keine Gewissheit. Nun will ich es endlich wissen. Was geschah damals? Wer war es?

Als das Phänomen dieses Jahr auftrat, sprang ich über meinen Schatten und sprach mit meinen Eltern darüber. Das war schwierig, da meine Eltern sich immer vor meinen Vorwürfen fürchten. Diesmal aber hörten sie mir wirklich zu und versuchten, mir mit ihren Erinnerungen zu helfen.

In dieser Lage wende ich mich hoffnungsvoll noch im Februar an Sie. Ich will es nicht aufschieben und die schlimmen Gefühle nächstes Jahr wiedererleben müssen. Ich hoffe, dass die Krisenpädagogik mir helfen kann, dieses Rätsel zu lösen, damit meine Seele endlich Ruhe findet.

Mit freundlichen Grüßen, Clara Amanda.«

Am 15. Februar 2021 haben wir das erste Gespräch per Skype durchgeführt. Es dauerte 44 Minuten und wurde per Video aufgezeichnet. Hier die Ergebnisse:

Bewusstseinsarbeit

- Clara Amandas Bruder wurde am 9. Februar 1986 geboren. Zu dieser Zeit war sie 1,5 und ihre Schwester 3 Jahre alt. Die Geburtswehen setzten am späten Abend überraschend und so heftig ein, dass die Eltern eiligst in die Klinik fahren mussten. Da in dieser Situation kein Babysitter organisiert werden konnte, baten die Eltern einen Arbeitskollegen der Mutter, auf die beiden kleinen Töchter aufzupassen. In dieser Nacht könnte es zu einem sexuellen Übergriff gekommen sein. Das hatte Clara Amanda einmal in einer hypnotischen Rückführung erfahren. Ob das als gesicherte Erkenntnis gelten kann, soll hier nicht erörtert werden.
- Fünfeinhalb Jahre später wollte Clara Amanda (jetzt sieben Jahre alt) einmal im Hause eines Nachbarn übernachten. Die Eltern waren einverstanden. Als sie dort spielte und die schmale Treppe hinaufgehen wollte, musste sie plötzlich in die Hose pinkeln. Das war sehr ungewöhnlich und für sie selbst so peinlich, dass sie ihre Meinung änderte und dort nicht übernachtete. Das war ein auffälliges Ereignis, dem man damals keine Beachtung schenkte, doch bei der Bewusstseinsarbeit schien diese dunkle Erinnerung ein erster vielsprechender Anhaltspunkt zu sein. Ein weiterer war die Erinnerung an »dunkle Männer«, also Männer, die dunkle Haare oder dunkle Augen hatten und eine negative Energie auf Clara Amanda ausstrahlten. Leider führten diese beiden Anhaltspunkte zu keinem konkreten Ergebnis.
- Auf die Frage, welches Gefühl Clara Amanda beim Anblick solcher Männer habe, antwortete sie: Angst und Ekel. Ein solcher Typ sei ihr 15 Jahre älterer Cousin, der sie, seit sie denken könne, regelrecht anekle. Ein anderer sei der Nachbar, den sie einmal über Google ausfindig gemacht hätte. Schon das Foto des Mannes (schwarze Haare, dunkle Augen) hätte bei ihr eine Schockstarre ausgelöst. Um nicht missverstanden zu werden, betonte sie ausdrücklich, dass sie keine rassistischen Vorurteile gegen Menschen mit dunkler Hautfarbe habe.

Auch diese Informationen schienen mir nicht wirklich belastbar, und das ist nachvollziehbar, da die traumatischen Erlebnisse mehr als 30 Jahre zurück liegen. Insofern war es mir klar, dass hier die suprarationale Methode zum Einsatz kommen musste, um Fakten und Ereignisse zugänglich zu machen, die sich außerhalb der Erinnerungsvermögens befanden.

Ich fragte Clara Amanda, ob sie denn in sich selbst den Mut verspüre, dem Täter einmal in die Augen zu schauen. Nur wenn das der Fall sei, mache es Sinn, auf Erlebnisse in der Trance zu hoffen. Sie dachte nach und antwortete: »Ja, aber nur zu 90 Prozent«. Völlig angstfrei sei sie bei dem Gedanken einer Begegnung mit dem Täter nicht. Wir beschlossen, einen Tag zu warten.

Am nächsten Tag (16. Februar 2021) meldete sich Clara Amanda und sagte, sie sei jetzt 100 Prozent bereit, dem Täter in die Augen zu schauen. Sie wolle endlich wissen, wer was mit ihr getan hätte. Am Abend führten wir eine Meditation unter dem Motto durch:

Ich will dem Februar-Phänomen in die Augen schauen.

Wie üblich begaben wir uns an getrennten Orten, aber zeitgleich in die Meditation. Nach 45 Minuten meldete Clara Amanda per WhatsApp, dass sie zurück sei. Wir gingen online, ich schaltete die Kamera ein und zeichnete das zweite Gespräch per Video auf (Dauer 53 Minuten).

Die Erlebnisse in der Trance bestanden aus fünf Bildern, die Clara Amanda so beschrieb:

»Bild Nr. 1

Ich befand ich mich im Garten unseres Hauses, in dem ich als Kind aufwuchs. Dort fand eine Feier statt, aber was gefeiert wurde, weiß ich nicht.

Bild Nr. 2

Ich hatte Todesangst, und das war entsetzlich. Zwar passierte nichts; auch war niemand da, der irgendetwas tat. Trotzdem ergriff mich die Todesangst einfach so, völlig grundlos ähnlich wie im Februar. Sie traf mich wie der Blitz und war lähmend, schockierend, erstarrend …

Bild Nr. 3

Ich sah mich als dreijähriges Kind im großen Stall unseres Hauses stehen. Nach meinem Gefühl stand auch meine Schwester neben mir. Gesehen habe ich sie aber nicht. Es war dunkel, vor mir stand mein Cousin, der mich an den Armen festhielt. Ich hatte seinen Penis in meinem Mund, bekam keine Luft und war am Ersticken – ein entsetzliches Bild, eine schreckliche Situation. Ich war ausgeliefert und vollkommen hilflos.

Bild Nr. 4

Ich sah mich eine schmale Treppe hinaufgehen. Als ich oben ankam, sah ich, wie der Nachbar, bei dem ich als siebenjähriges Kind eingenässt hatte, einen Jungen (vermutlich meinen Bruder) anal vergewaltigte. Und da war die Todesangst vom zweiten Bild wieder da – jetzt sogar stärker und lähmender. Ich spürte eine lähmende Schockstarre und war wie versteinert.

Bild Nr. 5

Mein Verstand schaltete sich jetzt ein und wollte unbedingt wissen, ob diese Bilder sich wirklich so ereignet hatten. Zuerst ging ich zu meinem Cousin und fragte ihn, ob er mich im Stall unseres Hauses oral vergewaltigt hätte. Er bejahte meine Frage. Dann ging ich zu meinem Onkel und anschließend zu meinem Vater und stellte ihnen die Frage, ob sie mir sexuell Gewalt angetan hätten. Beide verneinten es. Damit wurde mir glasklar, dass der Täter mein Cousin war. Mein abgrundtiefes Ekelgefühl ihm gegenüber war also begründet und bestätigte sich in der Meditation zweifelsfrei.«

Trancearbeit

Das waren jetzt keine Anhaltspunkte mehr, sondern wiedererlebte Fakten. Das Ergebnis war klar und eindeutig. Was in der Realität keine Chance auf Klärung gehabt hätte, wurde in der Trance zur Gewissheit. Damit gelang der Durchbruch zu einer langersehnten Erkenntnis über den Grund des Februar-Phänomens. Mehr noch: Da die Schwester von Clara Amanda ebenfalls unter Angstgefühlen und ihr Bruder unter Depressionen leiden, scheinen auch sie Opfer sexueller Gewalt gewesen zu sein.

Und noch eine Erinnerung kam zurück. Clara Amanda erzählte, dass sie damals als Kind sich selbst strikt verboten hatte, die erlebten traumatischen Szenen wahrgenommen zu haben. Das Verbot richtete sich gegen die pure Wahrheit, und das führte zur Verdrängung.

Jetzt wurde klar, warum die Seele ihr Leid nicht in den Träumen inszenieren durfte. Im Monat Februar allerdings konnte die Seele den Druck nicht mehr aushalten. So kam es zu den drei Symptomen, die zu Beginn genannt wurden: Blockade, Hilflosigkeit und Todesangst.

In einer solchen Situation kann nur der Geist helfen, indem er der Seele zeigt, mit Entschlossenheit und Mut der hässlichen Wahrheit ins Gesicht zu schauen. Erst dann gelang die Befreiung der Seele. So

wurde das Rätsel des Februar-Phänomens aufgelöst. Wenn diese Analyse richtig ist, müsste das mysteriöse Leiden in einer überschaubaren Zeit (etwa wenige Wochen) ein für allemal verschwinden. Der Genesungsprozess schien sogar unmittelbar nach der Trancearbeit einzusetzen.

Gleich nach dieser Erkenntnis sagte Clara Amanda, sie fühle sich erleichtert und befreit. Ihre Arme, die während der Februar-Attacke immer heftiger geschmerzt hatten, waren durch das Erlebnis in der Trance wohl reaktiviert worden. Doch schon während des Gespräches begannen die Schmerzen nachzulassen. Das war mehr als ein Anhaltspunkt, es war eine klare Bestätigung dafür, dass der Cousin während der oralen Vergewaltigung die Arme des Kindes gewaltsam festgehalten hatte.

Die Trancearbeit ging damit zu Ende, dass ich Clara Amanda bat, die Entwicklung aller Symptome schriftlich zu protokollieren. Hier sind die Notizen:

Erster Tag (17.2.2021)

Clara Amanda: »Die erste Nacht war nicht gerade erholsam, und meine Stimmung heute: traurig, gleichmütig. Ich erwachte mit Lippen, die wie Feuer brannten, und spüre überall im Körper Muskelkater sowie extrem kalte Füße. Meine Arme schmerzen sehr stark in Wellen. Insgesamt fühlt sich alles an, als würde Gift aus meinen Zellen ausgeschieden werden. Die Meditation war wie eine tiefe Reinigung. Gut, dass ich die schrecklichen Erlebnisse in der Trance ausgehalten habe.«

Zweiter Tag (18.2.2021)

Clara Amanda: »Muskelkater, kalte Füße und Schmerzen in den Armen sind noch da. Hinzugekommen sind heute noch Schwindelanfälle, Kreislaufprobleme und leichte Übelkeit. Mein Geist hingegen ist klar und ruhig, und meine Seele meldet Erleichterung und Wärme. Sie fühlt sich geborgen und in Sicherheit.«

Dritter Tag (19.2.2021)

Clara Amanda: »Heute sind die Schmerzen in den Armen weniger geworden. Sie verlagern sich in die Unterarme. Muskelkater und kalte Füße sind aber nach wie vor noch da. Mein Geist ist klar und meine Seele warm – ein schönes Gefühl.«

Vierter Tag (20.2.2021)

Clara Amanda: »Die Füße sind noch kalt, aber die Schmerzen in den Armen ebben erfreulicherweise ab. Insgesamt ist mein Geist heute so klar wie seit einem Monat nicht mehr, und ich fühle mich mehr bei mir und in meiner Mitte – ein Gefühl von Gelassenheit und Souveränität.«

Fünfter Tag (21.2.2021)

Clara Amanda: »Muskelkater und kalte Füße sind vollkommen verschwunden. Die Schmerzen in den Unterarmen sind nur noch leicht zu spüren. Mein ganzer Körper fühlt sich wärmer an, ganz besonders das Gesicht. Die Wendung von Kälte zur Wärme erlebe ich als ein Wunder – ein Glücksgefühl.«

Dreißigster Tag (17.3.2021)

Lieber Herr Prof. Amini,

»ich bin sehr glücklich, Ihnen heute mitzuteilen, dass meine Schmerzen in den Armen vollkommen verschwunden sind. Ich bin Ihnen zutiefst dankbar. Herzliche Grüße, Clara Amanda«

Ich schrieb zurück:

»Liebe Clara Amanda,

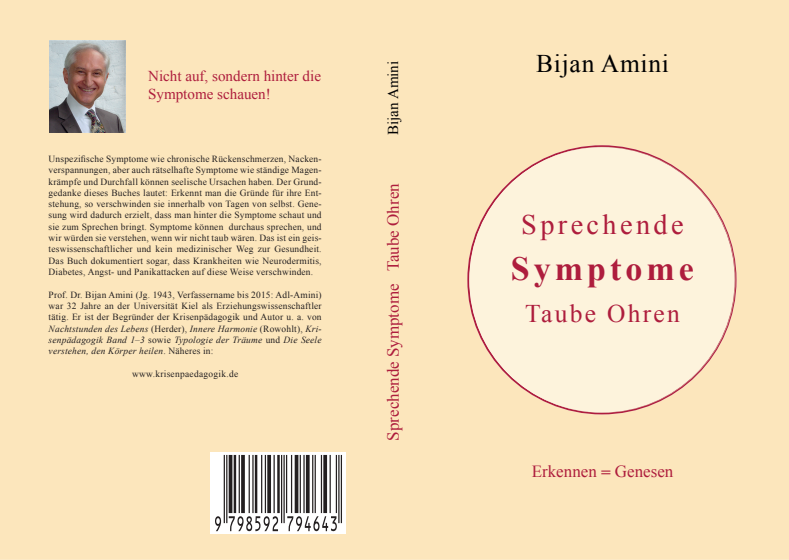
Das ist eine wunderbare Nachricht. Auch ich empfinde zutiefst Dank. Dank für die Gnade, an Ihrem Glück teilhaben zu dürfen. Alles Gute und beste Grüße, Prof. Amini«

Europäische Gesellschaft
für
Krisenpädagogik

Highlights 2021

März 2021

Am 4. März 2021 ist ein neues Buch erschienen. An beeindruckenden bis spektakulären Fällen dokumentiert die Krisenpädagogik Heilungserfolge bei körperlichen wie seelischen Krankheiten. Das Buch ist seit dem 10 März 2021 bei Amazon verfügbar. Es hat 340 Seiten und kostet 24,56 €.



Wer schon an einer Veranstaltung in Krisenpädagogik teilgenommen oder eine Beratung in Anspruch genommen hat, kann auch dieses Buch zum ermäßigten Preis (20,- € portofrei) kaufen. Allerdings muss die Versandadresse in Deutschland sein. Bestellungen bitte nur per E-Mail (s. unten) oder telefonisch: 0431-81311 oder Mobil: 0171-3456271.

info@krisenpaedagogik.de

Highlights 2021

April 2021

Zu Ostern erschien folgender Beitrag im Schleswig-Holstein Magazin.

Die Grundausstattung des Lebens

Warum Krisen für unsere persönliche Entwicklung so wichtig sein können und warum sie immer auch eine Chance sind.

Foto: Adobe Stock

Julia Voigt

Gibt man das Wort „Krise“ in die Suchmaschine Google ein, werden in 58 Sekunden rund 68 000 000 Treffer ausgespuckt. Doch was ist die so oft beschriebene Krise eigentlich? Was hat sie mit uns selbst zu tun? Und was macht sie mit uns?

„Es gibt keinen Menschen, der ohne Umbrüche auskommt. Kein Leben verläuft geradlinig, sondern immer wellenförmig“, bringt es der Kieler Professor Dr. Bijan Amini auf den Punkt. Seit drei Jahrzehnten beschäftigt er sich mit dem Thema und ist Begründer der sogenannten „Krisenpädagogik“. In Einzelgesprächen begleitet er Menschen, die eine Zeit lang im Grenzbereich der Psyche leben. „Sie sind in einer Phase des Übergangs, also von einem Zustand in einen anderen. Viele sehen darin erst einmal den Untergang der Welt. Doch im Nachhinein wird klar, dass sie eine Zeit der Entwicklung und Wandlung durchgemacht haben“, beschreibt es der 77-Jährige. Steckt doch bereits im griechischem Wort „Krisis“ die Bedeutung „entscheidende Wendung“.

Wenn die Seele leidet, wird der Körper krank

Etwas, was gewesen ist, loslassen zu müssen, ist qualvoll. Das Alte ist vertraut, das Neue ungewiss. Doch eben in der Zögerlichkeit sieht Amini das größte Hindernis. „Wer sich der Veränderung verschließt, steht sich selbst im Weg.“ Oft ist es dann der Körper, der Signale schickt. „Wenn die Seele leidet, macht uns das auch körperlich krank. Erst wenn die Symptome verstanden werden, können wir heilen.“

Amini mobilisiert durch Dialog die inneren Kräfte und nutzt bei seiner Begleitung häufig die Traumdeutung. „Alle Antworten, die wir brauchen, haben wir in uns“, lautet seine Erklärung. Dabei unterscheidet der Experte zwischen einer Krise und einer Depression. „Wenn die Seele nicht mehr klarkommt, sprechen wir von einer Depression. Bei einer Krise leiden wir vorübergehend an einer Situation.“

Den Schlüssel, um gut durch eine schwierige Zeit zu kommen, sieht der Erziehungswissenschaftler in der Suche nach der Bedeutung. „Wenn der Mensch einen Sinn findet und ihm klar wird, wozu er leidet, ist er schon über den Berg.“ Die meisten Menschen reagieren anfangs mit negativen Emotionen und einem „Warum musste das mir passieren?“ Der Krisenpädagoge empfiehlt, „nicht nach dem Warum zu fragen, sondern nach dem Wozu. Schon wendet sich der Blick von rückwärts nach vorne“. Amini nennt es aus dem „Schicksal“ ein „Machsal“ machen. „Wir lernen so die Aufgabe, die das Leben uns schickt, in eine aktive Form umzugießen“.

Eine Krise zwinge uns zwar in die Knie, doch Amini sieht aus dieser Position auch die ideale Möglichkeit für

einen Hochsprung: „In Krisen entwickeln wir eine seelische und mentale Widerstandskraft und die Fähigkeit, auch im scheinbar Sinnlosesten noch etwas Sinnvolles zu entdecken.“ Eine optimistische Einstellung sei daher immer auch ein Widerstand gegen das Übel.

Ins Handeln kommen, positive Erlebnisse schaffen

Ein wichtiger Baustein für den Professor ist die Zuversicht, dass die Krise zum Guten führen wird. „Das Leben ist lebenswert, wenn jeden Tag etwas Neues passiert“, lautet der Grundsatz des Pädagogen. So sollte man täglich eine Arbeit tun, die man sieht. Das kann beispielsweise Stricken, Handwerken oder Gartenarbeit sein. Ebenso stärkt es,

> *„Wenn die Seele leidet, macht uns das auch körperlich krank. Erst wenn die Symptome verstanden werden, können wir heilen.“*
>
> **Prof. Dr. Bijan Amini**
> Krisenpädagoge

sich jeden Tag ein positives Erlebnis zu schaffen. Das kann das Hören eines Lieblingsliedes sein oder einen Sonnenuntergang mitzuerleben.

Soziale Verbindungen und das Wissen „ich bin nicht alleine“ sind ein gutes Rüstzeug, um gesund durch Krisen zu kommen. Auch das sogenannte „Reframing“ gehört zum Handwerkszeug dazu: Sprache bewusst zu nutzen und die Situation positiv zu beschreiben, hilft unserem Gehirn, gelassener mit schwierigen Situationen umzugehen. Annehmen und zustimmen – ein Prozess, der uns den Umgang mit Unsicherheit erleichtert.

Zur Person

Prof. Dr. Bijan Amini

wurde 1943 im Iran geboren und war 32 Jahre an der Universität Kiel als Erziehungswissenschaftler tätig. Sein Hauptwerk ist die Krisenpädagogik. Der Autor hat zahlreiche Artikel und Fachbücher zum Thema veröffentlicht.

➡ Infos im Internet:
www.krisenpaedagogik.de

Hoffnung aus Mathematik

Björn und Sören Christensen

Die Mathematik ist eine Art Spielzeug, welches die Natur uns zuwarf zum Troste und zur Unterhaltung in der Finsternis.“ Dieses vielleicht etwas überraschende Zitat geht auf den Genfer Philosophen, Schriftsteller, Pädagogen und Naturforscher Jean-Jacques Rousseau zurück. Bei „Troste und zur Unterhaltung in der Finsternis“ denken die meisten von Ihnen vielleicht eher an Religion oder vielleicht noch Literatur, aber offensichtlich kann der große Aufklärer Rousseau auch aus dem Betreiben von Mathematik Hoffnung ziehen. Und damit ist er nicht allein. Immer wieder ist historisch zu beobachten, dass Mathematik auch und gerade unter schwierigen Lebensumständen gedeihen kann. Nicht wenige berühmte Resultate der Mathematik sind etwa in Gefangenschaft entstanden.

Ein eindrucksvolles Beispiel für das Zusammenspiel zwischen äußeren Faktoren und Mathematik stellt die Sowjetunion dar. An der Lomonossow-Universität in Moskau, der größten Universität der Sowjetunion, und an anderen Orten forschten einige der bekanntesten Mathematiker des 20. Jahrhunderts. Die Erfolge der Mathematik hatten viele Ursachen, zum Beispiel den Nutzen für militärische und industrielle Fragen, sodass viele der knappen Ressourcen in die Mathematik flossen. So gehörten die Mathematik-Professoren in der Sowjetunion zu den bestbezahlten Bürgern im Land. Mathematiker aus dem Westen versuchten sich ob der Fülle und Qualität an der Übersetzung der russischen Texte, um die in der Sowjetunion erlangten Erkenntnisse möglichst schnell nachvollziehen zu können.

Illustration: Sönke Lundt.

Mathematik ist ideologiefrei

Ein weiterer wichtiger Aspekt, der viele junge Menschen in die Mathematik trieb, war aber sicher deren Ideologiefreiheit. Ob ein mathematisches Resultat richtig ist oder nicht, hängt nicht von dem politischen System ab, in dem man arbeitet. Man kann in der Mathematik also Wahrheiten aussprechen, ohne in ideologische Konflikte zu geraten. Dies ist in anderen Fächern, etwa den Geisteswissenschaften, deutlich schwieriger, sodass es viele der klügsten Köpfe in den mathematischen Bereich zog. Ganz ähnlich argumentiert auch Angela Merkel, wenn sie auf ihrer Internetseite zu ihrem Studienfach Physik über sich schreiben lässt: „Angela Merkel entschied sich bewusst für die Naturwissenschaften, auch weil sich die DDR-Führung in Naturgesetze wenig einmischen konnte.“

Mathematik kann also tatsächlich in unterschiedlichen Situationen Hoffnung machen. Aber natürlich können Sie sich über Ostern auch dann gern mit Mathematik beschäftigen, wenn Sie die aktuelle Situation nicht als „Finsternis“ empfinden.

Björn Christensen ist Professor für Statistik und Mathematik an der FH Kiel. **Sören Christensen** ist Professor für Stochastik an der Christian-Albrechts-Universität Kiel.