



Europäische Gesellschaft für Krisenpädagogik



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

professor@bijanamini.de

Interviews 2018

Neurodermitis - ein Aufschrei der Seele?

In: Das Magazin vom
Deutschen Neurodermitis Bund e.V. Heft 2 / 2018 (S. 8-10).



Klick—> [Interview lesen](#)



Europäische Gesellschaft für Krisenpädagogik



Interviews 2016

Wie bewältigt man eine Krise?

In: Jeder Mensch hat Charisma.

Lassen Sie Ihre Persönlichkeit leuchten (S. 176-183)



München (Kösel Verlag) 2016

Eva Wlodarek: Herr Prof. Amini, was ist eigentlich eine Krise?

Prof. Amini: In der Krisenpädagogik wird die Krise definiert als ein Bruch in der Kontinuität unseres Lebensverlaufs. Plötzlich kommt ein Einbruch, ein Schnitt – und auf einmal geht die Normalität nicht so weiter. Um es in einem Bild zu beschrei-

ben: Wir wollen wie üblich aus dem Haus auf die Straße treten - und die Straße ist nicht mehr da.

Eva Wlodarek: Kommt so eine Krise immer von außen?

Prof. Amini: Sie kann auch von innen kommen. Denken Sie nur an eine endogene Depression, die plötzlich auftaucht. Außerdem gibt es sogenannte Normalkrisen wie die Pubertät, die seelische und körperliche Umwälzungen auslösen. Und es gibt akzidentelle Krisen, also Zufälle, die jedem Menschen passieren können, wie etwa ein Autounfall. Oder man geht zu einer Routineuntersuchung, und der Arzt entdeckt Krebs. Solche Brüche bedeuten eine Krise. Die Krise beendet die Normalität und erzwingt einen schmerzhaften Neubeginn. Das Wort Krise kommt aus dem Griechischen und bedeutet »entscheidende Wende«.

Eva Wlodarek: Gibt es Eigenschaften oder Charaktermerkmale, die einem helfen, eine Krise leichter zu überwinden?

Prof. Amini: Schwimmen lernt man im Wasser. Wenn einen der Schlag getroffen hat, dann liegt man erst einmal am Boden. Aber ich glaube, dass Menschen, die zu einer Philosophie des Lebens gefunden haben, wesentlich besser damit umgehen können, wenn eine Krise sie heimsucht. Wir können Krisen nicht umgehen, also sollten wir beizeiten lernen, mit ihnen umzugehen. Krisenpädagogik hilft auf jeden Fall.

Eva Wlodarek: Was verstehen Sie unter einer Philosophie des Lebens?

Prof. Amini: Das kann eine Religion sein, an die man glaubt. Dann sagt man sich: „Gott hat mir diese Krise geschickt und er hat sich etwas dabei gedacht. Ich glaube, dass diese Höhere Macht mich nicht quälen will, sondern prüfen möchte, ob ich mich auch bewähren kann.“ Aber es muss nicht unbedingt eine Religion sein, es gibt auch philosophische und psychologische Standpunkte, die einem helfen. Für mich persönlich ist Friedrich Hegel der größte Lebensphilosoph. Nach Hegel gibt es im lebendigen Bereich immer ein Pulsieren zwischen einem Pol und seinem Gegenpol. Auch die Krisenpädagogik

knüpft hier an und sagt: Jede Krise hat eine Kehrseite, nämlich Entwicklung und mentale Reifung, ja Charisma.

Eva Wlodarek: Nach dem Guten im Schlechten?

Prof. Amini: Ja, Das Potenzial dazu haben wir alle in uns. Wir können etwas aus dem machen, was das Schicksal mit uns macht. Es gibt ja keine Währung, mit der man Charisma, Charakterstärke oder Persönlichkeitsreife bezahlen kann. Das gilt auch für Sinn oder Liebe. Das Wesentliche im Kern des Menschen, das Wertvolle, das Geistige, lässt sich nicht kaufen. Die einzige Währung, in der man solche Dinge erwerben kann, ist die Bewährung.

Eva Wlodarek: Dann sind Krisen ja Geschenke für unsere Entwicklung.

Prof. Amini: Zumindest Angebote. Das erlebe ich oft, nachdem Menschen ihre Krisen bestanden haben. Dann sind sie der Krise dankbar. Ein Beispiel: Eine Frau ist von ihrem Mann verlassen worden, weil der sich in eine Jüngere verliebt hat. Die Frau ist verzweifelt und sagt: „Wir waren so viele Jahre verheiratet, ich habe mein ganzes Leben meinem Mann geopfert. Jetzt ist er mit einer Zwanzigjährigen zusammen, und ich sitze hier alleine.“ In der Krisenberatung kamen wir zu dem Ergebnis, dass ihre Ehe eigentlich von Anfang an mehr negativ als positiv verlaufen ist. Daraufhin sagte ich ihr: „Können Sie sich vorstellen, dass die junge Frau Ihnen geholfen hat, dieser unschönen Ehe ein Ende zu setzen und ein neues Leben anzufangen?“

Eva Wlodarek: Indem wir einen Sinn in der Krise sehen, können wir sie besser bewältigen?

Prof. Amini: Genau! Und vor allem in der Lebenseinstellung: Egal was mir passiert, der Sinn besteht darin, dass ich vorankomme. Schließlich steht ja nirgendwo geschrieben, dass wir uns nur entfalten können, wenn wir glücklich sind, oder wenn es uns immer nur gut geht. Wir leben in einer Welt der Polarität, und die hat gute und ungute Phasen. Beide sind notwendig wie das Einatmen und Ausatmen. Niemand kann nur den einen Pol wollen und den anderen nicht. Wenn wir diesen uni-

versalen Zusammenhang verstehen, können wir die Krisen besser in unser Leben integrieren.

Eva Wlodarek: Es gibt also doch eine Art der Vorbereitung?

Prof. Amini: Zur Vorbereitung dient die Frage: Was will das Leben von mir? Wohlgemerkt nicht, was ich vom Leben will. Das weiß ja jeder: Ich möchte reich sein, ich will gesund und glücklich sein, ich will ein schönes Haus, ein tolles Auto usw. Aber was will das Leben von mir? Wie soll ich mich bewähren? Wenn ich scheitere, nehme ich dann einen Strick oder erkenne ich: Ich hatte eine falsche Vorstellung? Eine gute Vorbereitung ist die Beschäftigung mit der Frage: Was sind die Urgesetze des Lebens? Wenn wir uns mit solchen Dingen vertraut gemacht haben, dann kann uns eine Krise nicht so enttäuschen, dass wir schlimmstenfalls Selbstmord begehen. Wir sehen dann zum Beispiel: Ich war viele Jahre gesund, jetzt bin ich krank. Muss ich nicht auch dankbar sein, dass ich so lange gesund war? Wer bringt es fertig, seinen Glauben an Gott aufrecht zu erhalten und zu sagen: „Ich danke dir, dass du mir diese Krankheit geschickt hast, aber nun hilf mir, herauszufinden, wie ich mich in dieser Krankheit bewähren soll.“ Das wäre ein Baustein für Charisma.

Eva Wlodarek: Mal ganz praktisch gesehen, gibt es eine Technik oder Übung, mit der ich erkennen kann, wie ich am besten mit der Krise umgehe, was ich aus ihr lernen soll?

Prof. Amini: Mit dem Begriff „Technik“ tue ich mich schwer. Wir Menschen sind keine Roboter, die man programmieren kann. Aber ich kann zunächst etwas Wichtiges tun, indem ich mir sage: Du darfst dem Leben keine Bedingungen stellen. Das ist eine logische Schlussfolgerung der Lebensphilosophie. Ich darf nicht Gott fragen: „Warum hast du mir das geschickt?“ Gott wäre nicht Gott, wenn er mir auf eine gängelige Frage Antwort geben würde. Die Frage muss umgekehrt gestellt werden: Mir ist die Krise nun einmal passiert. Und jetzt soll ich antworten, wozu dieser Schlag gut sein könnte. Zum Beispiel, was ich aus dieser Krankheit lernen könnte. Ich soll mich bewähren und herausfinden, was ich speziell aus dieser Krise lernen soll, was ich aus keiner ande-

ren Lebenssituation würde lernen können. In einer Prüfung sagt der Prüfling auch nicht: „Herr Prof., die Frage ist zu schwer, fragen Sie mich doch bitte etwas Leichteres.“ Der Prüfling darf keine Fragen stellen, er muss antworten. Genau diese Situation haben wir in der Krise auch. Die Krise ist die Frage, und wie ich darauf antworte, davon hängt ab, wie stark ich wachse oder ob ich versage.

Eva Wlodarek: Aber woher weiß ich, was ich antworten soll?

Prof. Amini: Das herauszufinden ist die Arbeit an der Persönlichkeit. Es ist der Baustein, den man richtig einzusetzen hat, wenn man das Haus der Persönlichkeit baut. Wer über einen Ziegelstein stolpert und sich ärgert, dass der da liegt, versäumt etwas, nämlich: „Wo kann ich diesen Ziegelstein in meinem Haus einsetzen?“ Wer mit dieser Optik sucht, findet plötzlich eine wunderbare Stelle, wo exakt dieser zufällig gefundene Ziegelstein wunderbar hineinpasst.

Eva Wlodarek: Das heißt, wir haben dieses Wissen schon in uns?

Prof. Amini: Ja, absolut. Das zeigt auch die Traumforschung in der Krisenpädagogik. Wenn das Problem umrissen und die eine oder andere mentale Fixierung gelöst ist, dann empfehle ich: Achten Sie diese Nacht auf Ihre Träume. 9 von 10 Gesprächspartnern oder -partnerinnen träumen dann tatsächlich. Im Traum liegt exakt die maßgeschneiderte Lösung für die aktuelle Krise. Ich glaube, hier liegt ein Geheimnis der Schöpfung verborgen. In jedem von uns ist das Wissen für unser bestes Lebenskonzept vorhanden. Nur, es ist verschüttet. Krisen geben uns eine Gelegenheit, dieses wertvolle Wissen – ich nenne das die innere Wahrheit - zu entdecken.

Eva Wlodarek: Wie verändern sich nach Ihrer Erfahrung Menschen, die eine Krise überwunden haben?

Prof. Amini: Es verändert sich etwas im Denken, im Verhalten, in den Einstellungen und Wertvorstellungen. Das erste ist, dass die Menschen bescheidener werden. Das letzte und höchste, was ich feststelle, ist, dass sie weniger materiell denken. Sie entwickeln einen Blick für die Einheit im kosmischen

Zusammenhang. Sie lernen sich selbst mehr zu lieben, auch andere zu lieben, sogar Tiere und Pflanzen. Man wird auch innerlich gelassener, wird nicht gleich aus der Bahn geworfen.

Eva Wlodarek: Es gibt aber auch Menschen, die an einer Krise zerbrechen und keinen Sinn mehr darin sehen können. Ich denke da an eine Frau, deren Tochter von einem Geisterfahrer getötet wurde und die daran vor Kummer gestorben ist.

Prof. Amini: Nicht jede Krankheit ist heilbar, und auch Lösungen gibt es nicht für jede Krise. Diese Frau hat ihre Tochter so sehr geliebt, dass ihr das Leben unerträglich wurde. Mit welchem Recht kann man da vor sie treten und sagen: „Suche nach einem Sinn“? Nicht jedes Schick-*sal* lässt sich in ein Mach-*sal* ummünzen. Es ist gut, wenn wir Menschen erkennen, dass es für uns Grenzen gibt.

Eva Wlodarek: Sie sehen auch ein Versagen in der Krise mit großem Respekt?

Prof. Amini: Absolut! Dennoch ist es mein Bestreben als Krisenpädagoge, zu helfen. Die Aufgabe besteht nicht darin, das Leben aufzugeben, sondern der Krise einen Sinn abzuringen. Mich erfüllt es mit Freude, wenn das gelingt. Aber Sinn zu finden – das ist die Aufgabe, die uns das Leben Tag für Tag stellt, in guten wie in schlechten Zeiten. Selbst dann, wenn jemand beschließt, seinem Leben ein Ende zu machen, sieht in dieser letzten Tat noch einen Sinn, sonst würde er das lassen.



Europäische Gesellschaft

für

Krisenpädagogik



Interviews 2016

Magische Momente

In: Dorothee Röhrich:
Die 5 magischen Momente (S. 234-236)



München
(Kailash Verlag 2016)

Klick —> [Interview hören](#)



Europäische Gesellschaft für Krisenpädagogik



Interviews 2010

Menschen und Unternehmen in der Krise

In: Zeitschrift PAY Nr. 10 / 2010 (S. 10-13)



Klick —> [Interview lesen](#)