



Europäische Gesellschaft für Krisenpädagogik



Prof. Dr. Bijan Amini

professor@bijanamini.de

Tel.: 0171 - 3456 271

Methoden der Krisenpädagogik

Prof. Amini ist der Begründer der wissenschaftlichen Subdisziplin *Krisenpädagogik*. Nach 35 Jahren Forschung und Lehre hat er eine Methode entwickelt, die sowohl bei Menschen in der Krise als auch bei chronischen Erkrankungen äußerst rasch und unglaublich effektiv zur Heilung führen kann. Die Methoden sind in den Büchern ausführlich dargestellt. Hier folgt eine Zusammenfassung:

1. Rationale Methode

Das Wort *rational* bedeutet so viel wie logisch begründbar und vernünftig nachvollziehbar. Das Ziel beim Einsatz dieser Methode ist, die aktuelle *Sicht* eines leidenden Menschen gut zu verstehen, ja sie sogar besser zu verstehen, als er selbst sie versteht. Das ist der erste Schritt. Er ist nötig, weil die derzeitige Sicht oft auf eine einzige Perspektive fixiert ist. Das Bewusstsein hat sich auf *einen* Blickwinkel festgelegt. Irgendein schiefer Sinnzusammenhang hat sich im Kopf oder im Herzen verselbstständigt und erscheint nun in jeder Hinsicht als selbstverständlich. Wie der Hamster in seinem Rad zu rennen glaubt, obwohl er eigentlich auf der Stelle tritt, entwickelt auch der Mensch bisweilen eine Ansicht, an die er fest und steif glaubt. Diese Fixierung ist oft die Quelle der Symptombildung.

Rekonstruiert man die Geschichte der Erkrankung, so lässt sich die Fixierung erkennen und durch Perspektivenwechsel rational auflösen. Auf das Entlarven ihrer Fixierungen reagieren die Betroffenen zunächst mit Überraschung und Staunen, dann mit Erleichterung und Befreiung, schließlich mit einem Glücksgefühl. Es ist, als hätten sie bisher eine Brille mit dunkelgrauen Gläsern auf gehabt, durch die sie die schneeweiße Wand grau und den leuchtend blauen Himmel graublau wahrnehmen würden. Die rationale Methode nimmt ihnen diese Brille für einen Moment ab, und schon sind sie überrascht, dass die Welt auch ganz anders aussehen kann. Wenn sie dann noch zwei oder drei andere Brillen als alternative Optionen aufsetzen und vergleichen, haben sie das Gefühl, als hätte man ihnen die Fesseln abgenommen. Der Zwang zur Fixierung verschwindet und das Bewusstsein fühlt sich frei.

Diesen Erkenntnisprozess nenne ich *Bewusstseinsarbeit*. Unser waches Bewusstsein funktioniert wie eine Membran zwischen der Innen- und der Außenwelt. Insofern passt das Bild von der Brille mit grauen Gläsern recht gut zur Veranschaulichung. Nehmen wir als Beispiel ein Kind, das von einem Hund angegriffen und gebissen worden ist. Zeit seines Lebens wird es vermutlich Angst vor Hunden haben. Im Unterschied zu ihm ist ein anderes Kind mit einem lieben Hund aufgewachsen. Der Hund war wie ein Familienmitglied. Mit ihm hat es gespielt, mit ihm ist es spazieren gegangen. Dieses Kind wird eine völlig andere Einstellung zu Hunden haben. Während der Anblick jedes Hundes beim ersten Kind Alarm auslöst, macht dem zweiten Kind jede Begegnung mit einem Hund Freude. In beiden Fällen liegt eine Fixierung vor, einmal positiv und einmal negativ.

Bei der Anwendung der rationalen Methode geht es darum, das Kernproblem zu erkennen, denn dort liegt der Grund für die Fixierung verborgen. Rekonstruiert man, wie es zu einer Fixierung kam, so versteht man, worunter die Seele eigentlich leidet. Das verschafft der Seele Erleichterung. Sie nimmt den Druck vom Körper weg, und die Symptome verschwinden. Die rationale Methode gibt den Symptomen eine Sprache, so dass sie erzählen, was los ist und warum der Mensch erkrankt ist.

2. Subrationale Methode

Die Seele hat keine Zunge. Aus diesem Grund gibt sie ihren Druck an den Körper weiter. Jetzt übernimmt der Körper die Funktion des Sprachrohrs und entwickelt Symptome - bisweilen Symptome, die sprechender nicht sein könnten. Zuvor jedoch inszeniert die Seele ihren Druck in den Träumen. Unsere Träume verraten, was die Seele uns sagen will, aber leider erinnern wir uns nur selten nach dem Erwachen an den Inhalt unserer Träume, und falls doch, können wir mit dem wirren Zeug in aller Regel nichts anfangen.

Was ist zu tun, um die Seele zu verstehen? Es wäre ratsam und sinnvoll, Träume nicht als Schäume zu betrachten, sondern als subreale Räume, in denen die Seele lebt und ihrem Druck in Traumbildern Ausdruck verleiht. Um diese bizarren Bilder zu verstehen, genügt die rationale Methode nicht. Daher die Notwendigkeit der Entwicklung einer subrationalen Methode. Sie zerlegt den Trauminhalt zunächst in seine Elemente, setzt diese dann mit den realen Geschehnissen sowohl logisch als auch phantasievoll in Verbindung, so dass aus dem Wirrwarr ein Sinnzusammenhang entsteht. Schließlich kommt es zur Deutung, die eher eine Kunst ist als eine Wissenschaft. Die erstaunliche Erfahrung ist nun dies: Wenn die Deutung zutrifft, wird die betroffene Person von heftigen Emotionen ergriffen: Weinen, Lachen, Rührung, Ergriffenheit bis hin zur erheblichen Erleichterung und Glücksgefühl. Bleibt all das beim Hören der Deutung (Traumbotschaft) aus, so war die Deutung unzutreffend.

Fakt ist: Nacht für Nacht träumen wir mindestens vier Mal, aber nach dem Erwachen erinnern wir uns nur ganz selten an sie. Addiert man die Anzahl der Träume während des ganzen Lebens, so kommt man auf eine beträchtliche Zahl. Was geschieht in der nächtlichen Inszenierung? Die Antwort lautet: alles, was die Seele beschäftigt: Freude und Glück, aber auch Trauer und Bedrängnis, Hoffnung und Visionen, Kummer und Sorge etc. Wer von all dem nichts wissen will, weil er Träume für Schäume hält, versäumt es, die Hilferufe seiner Seele zu verstehen und geht das Risiko ein, dass der Körper Symptome entwickelt, die kein Mediziner versteht.

Träume kommen aus einer anderen Welt, in der andere Wahrnehmungsgesetze herrschen. Wir müssen akzeptieren, dass es zwei verschiedene Realitäten gibt: die reale Welt, in der wir im wachen Zustand körperlich leben, und die subreale Welt, in der wir im schlafenden Zustand seelisch leben. Die reale Welt können wir sehen, indem wir die Augen öffnen, die subreale, indem wir sie schließen.

Nach meiner bisherigen Forschung ist die subreale Welt nicht weniger wertvoll als die reale. Und selbst empirische Studien beweisen, dass die Traumwelt in mancher Hinsicht eine höhere ist als die reale.

Wissenschaftler an den Universitäten Bonn, Mainz, Frankfurt am Main und Harvard Medical School haben gemeinsam eine interessante Studie durchgeführt, an der 50 Menschen teilnahmen. 14 Teilnehmer waren von Geburt an behindert, 36 gesund und nicht behindert. Bei den 14 Behinderten handelte es sich um 4 Menschen, die von Geburt an querschnittsgelähmt waren, die restlichen 10 Teilnehmer waren von Geburt an taubstumm. Die Wissenschaftler haben die Träume aller 50 Teilnehmer untersucht und ausgewertet. Hier das wichtigste Ergebnis:

- Die Querschnittsgelähmten konnten in ihren Träumen gehen, laufen, springen und schwimmen.
- Die Taubstummen konnten in ihren Träumen hören und sprechen, und zwar mehrere Sprachen.

Ich halte dieses Ergebnis deshalb für bemerkenswert, weil es uns die Botschaft übermittelt, dass die Traumwelt eine seelische Welt ist, in der körperliche Behinderungen keine Hindernisse darstellen. Wenn diese These richtig ist, dann können wir auf Hilfe und Heilung aus der Traumwelt hoffen. *Dieser Gedanke steht im Mittelpunkt der subrationalen Methode.* Das Risiko ist gleich Null zumal bei chronischen Krankheiten, denen die Medizin nicht beikommen konnte. Ein Problem bleibt methodisch offen: Was muss man tun, damit der Trauminhalt in Erinnerung bleibt? Mit anderen Worten: Wie verschafft man sich bewusst Zugang zur subrealen Traumwelt, in der das Unterbewusstsein herrscht?

Hier stehen wir vor der Quadratur des Kreises, denn unser Bewusstsein im wachen Zustand ist an die reale Körperwelt gebunden. Diese Welt verschwindet, wenn wir die Augen schließen. Die Welt des Körpers und die Welt der Seele sind strikt voneinander getrennt. Aber das bedeutet nicht, dass es zwischen ihnen keine Verbindung gäbe. Um sich an diese Verbindung zu erinnern, wird bei der subrationalen Methode die Autosuggestion angewendet. Das funktioniert so: Vor dem Schlafen bittet man *mehrmals hörbar* um einen Traum, der kommen und bei der Lösung des aktuellen Problems oder bei der Heilung der chronischen Krankheit helfen soll. Das ist der *erste Teil* der subrationalen Methode. Im zweiten Teil äußert man ebenfalls mehrmals hörbar den Wunsch, sich nach dem Aufwachen an den Trauminhalt zu erinnern. Und das funktioniert tatsächlich in 9 von 10 Fällen. Nun gilt es, die Erinnerung schriftlich oder als Audio unverzüglich zu fixieren. Gleich am nächsten Tag sollte die Traumarbeit durchgeführt werden. Zeitverlust wäre keine gute Option, weil die Erinnerungen verblassen.

Die seelische Traumwelt ist nicht verschlossen, ganz im Gegenteil: Sie ist uns wohlvertraut, da wir uns dort Nacht für Nacht aufhalten. Insofern kann es nicht schaden, wenn wir den Versuch unternehmen, aus dieser Welt Hilfe zu holen. Meine Gedanken zur höheren Traumwelt habe ich in folgendem Buch ausführlich beschrieben:

Amini, Bijan (2016): Typologie der Träume. Krisenpädagogische Traumarbeit. Bern.

3. Supraronale Methode

Die Arbeit am wachen Bewusstsein, durch die eine Fixierung aufgelöst und der Blick für neue Perspektive geöffnet wird, habe ich bei der ersten Methode mit dem Ausdruck »rationale Methode« beschrieben. Das Ziel, durch eine neue Erkenntnis den Blickwinkel zu wechseln und einen neuen Weg zu gehen, wird hier durch Vernunft, Logik und rationale Argumente erreicht.

Wo die rationale Methode auf eine unüberwindbare Grenzen stößt, weil die Ursachen für die Symptomentwicklung tief im Unterbewusstsein liegen, wird die subrationale Methode angewandt. Das Ziel dabei ist, die Traumwelt um Hilfe bei der Lösung eines Problems oder bei der Heilung einer Krankheit zu bitten. Der Ausdruck »subrational« schließt zwar auch rationales Vorgehen ein, aber hinzu kommen noch die Berücksichtigung der emotionalen Stimmung, die fantasievolle Zwei- und Mehrdeutigkeit der Worte und schließlich eine kreative Kombinatorik vieler Faktoren, die insgesamt einen Sinnzusammenhang ergeben. Erkenntnisse werden hier durch Traumdeutung erzielt, die eher eine Kunst als Wissenschaft ist. Ihr Gelingen oder Misslingen kann man nicht objektiv messen, sondern ausschließlich an der emotionalen und spontanen Reaktion der betroffenen Person ablesen. Trifft die Deutung zu, so tritt Heilung ein. Wenn nicht, bleibt alles beim alten.

Die Vorsilbe *supra* bedeutet *über*. Es geht hier also um das *Überbewusstsein in einem tranceähnlichen Zustand*. Das ist der Zustand, in dem die physikalischen Gesetze außer Kraft gesetzt zu sein scheinen. Jedenfalls empfindet man es subjektiv so. Man ist der Realität entrückt, man fühlt sich seelisch verzückt und gleichsam entkörperert. Man schwebt zwischen Himmel und Erde, man berührt die göttliche Sphäre. Diesen Zustand gibt es zweifellos. Wer ihn einmal erlebt hat, weiß sofort, wovon die Rede ist. Und wer ihn nicht kennt, ist wie ein Blindgeborener, dem man die Farbe erklären soll. Die Frage ist: Mit welcher Methode gelangt man in einen solchen Zustand? Da gibt es verschiedene Wege, doch sie alle haben eine gemeinsame Basis, nämlich *Tiefenentspannung*. Ich erzeuge diesen Zustand durch Meditation. Und wie das geht, habe ich in folgendem Buch beschrieben:

Amini, Bijan: Innere Harmonie. Körper, Seele und Geist im Gleichgewicht (1998).

Im Wort *Meditation* steckt die *Mitte*. Jeder Mensch hat seine individuelle Mitte, die er suchen und finden kann. Die Mitte kann schief oder im Ungleichgewicht sein. Sie kann vernebelt und mit Ballast gefüllt sein. In solchen Fällen leidet der Mensch, weil er nicht in sich selbst zentriert ist. Ein solcher Dauerzustand endet früher oder später mit einer Krankheit. Um den Entstehungsgrund der Krankheit zu verstehen, bringe ich die Betroffenen durch Atemtechnik in einen tranceähnlichen Zustand. Die Seele ist mit dem Atem Verwandt.

- Von *Schlaf* unterscheidet sich die geleitete Meditation durch autosuggestive Selbststeuerung des Versinkens. Im Schlaf hingegen dominiert das Unterbewusstsein, das sich der Kontrolle des Bewusstseins weitgehend entzieht.
- Von der *Hypnose* unterscheidet sich suprarationale Methode durch den Verzicht auf Fremdsteuerung seitens des Hypnotiseurs.
- Eine gewisse Ähnlichkeit hat die suprarationale Methode mit *autogenem Training*, wo auch die Tiefenentspannung durch autosuggestive Selbststeuerung herbeigeführt wird. Der Unterschied ist allerdings, dass das autogene Training eine rein rationale Angelegenheit ist, während durch die Meditation Schmerzbefreiung, Heilung oder Problemlösung möglich sind.
- Auch mit *Yoga* hat die suprarationale Methode einiges gemeinsam. Der Unterschied ist allerdings, dass allein die Sitzhaltung bei Yoga vielen Menschen Probleme bereitet, während die geleitete Meditation in einem bequemen Sessel durchgeführt wird.

Welchen Weg der Tiefenentspannung man wählt, hängt letztlich davon ab, was für ein Mensch man ist bzw. welches Lebenskonzept man hat. Die Meditation, wie ich sie durchführe, hat zum Ziel, die eigene Mitte zu finden und sie leer zu machen von allem, was zur Entlastung der Seele führt. Wer geistig neu begin-

nen will, muss sich zunächst leer machen.

Wie funktioniert diese Methode konkret? Ich begleite die leidende Person mit Hilfe ihres eigenen Atems von der Kopfhaut bis zu den Fußsohlen Stück für Stück und Stufe für Stufe in die Entspannung. Irgendwann wird eine Stufe erreicht, in der die betroffene Person nicht einmal mehr den eigenen Körper spürt. Jetzt ist ein tranceähnlicher Zustand erreicht. Jetzt spürt die Person nicht einmal mehr, ob sie sitzt oder liegt und ob ihre rechte Hand über der linken liegt oder umgekehrt. Von außen betrachtet, sitzt die Person in einem bequemen Sessel, aber von innen betrachtet, befindet sie sich in einem Schwebезustand. Alle Gedanken ruhen, und die Tätigkeit des Bewusstseins ist auf das Nicht-tun konzentriert. Das Bewusstsein wird bewusst nahezu deaktiviert. Jetzt gebe ich einen letzten Impuls, ich spreche einen Satz aus, der mir intuitiv in den Sinn kommt. Dann überlasse ich die Person sich selbst, bis sie von alleine wieder auftaucht. Das kann eine halbe oder eine ganze Stunde dauern. Die Zeit spielt keine Rolle.

Zum Schluss wird über die Erlebnisse in der Trance ein Gespräch geführt. Was die Person über ihre Erlebnisse und Begegnungen in der Trance erzählt, ist unbeschreiblich. Schmerzen können verschwinden, Kontakt zu verstorbenen Verwandten kann hergestellt werden usw.

So viel zur Theorie. Wer sich nun für die konkrete Anwendung von der Methoden bei unterschiedlichen chronischen Krankheiten interessiert, kann sich selbst von dem phänomenalen Erfolg dieser Methode überzeugen, und zwar in der Website unter »Heilung«.