



# Europäische Gesellschaft für Krisenpädagogik



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

[professor@bijanamini.de](mailto:professor@bijanamini.de)

## Anwendung der Methode in der Psychotherapie

In dieser Dokumentation soll gezeigt werden, wie rasch die krisenpädagogische Methode ihre Wirkung entfalten kann. Da leidet eine Frau 60 Jahre unter Angst- und Panikattacken. Sie hat unzählige Psychotherapien hinter sich, ohne dass sie die geringste Wirkung gehabt hätten. Nur drei Gespräche, und sie war vollkommen symptomfrei. Das mag unglaublich klingen, ist aber wahr. Dieser Fall kam durch eine Kooperation mit der Universität Düsseldorf zustande (Prof. Dr. Reinhard Pietrowsky).

### 60 Jahre Angst

Anfang November 2018 schrieb Brigitte in einer kurzen E-Mail, dass sie wegen ihrer chronischen Ängste Hilfe braucht. Ihre Leidensgeschichte sei zu lang, sie könne nicht alles schriftlich mitteilen. Am 14. November 2018 führten wir das erste Beratungsgespräch per Skype durch. Es dauerte laut Videoaufzeichnung 58 Minuten. Hier das Wesentliche:

- Ich bin 67 Jahre alt, Rentnerin und leide seit meinem siebten Lebensjahr (also seit 60 Jahren) an diversen Ängsten, in erster Linie Angst vor Ärzten und deren Diagnose. Das Problem sitzt sehr tief in mir. Meine Mutter hatte nämlich ebenfalls Angst vor Ärzten. Selbst wenn sie sehr schwer krank war, wollte sie nicht

zum Arzt gehen. Die ständige Angst beeinträchtigt mein Leben erheblich. Ich möchte gern wissen, woher diese Ängste kommen und warum sie mich ein Leben lang begleiten.

- Immer wenn ich Angst habe - und das ist mehrfach täglich - fühle ich mich schlecht, und mein Körper reagiert mit furchtbaren Symptomen wie Herzrasen, Zittern, Kopfschmerzen, Druck in der Brust usw. Die Symptome schwächen sich aber ab, wenn ich mit netten Menschen zusammen bin, wenn ich gebraucht werde oder entspannt schöne Musik höre.
- Natürlich habe ich in den vergangenen Jahrzehnten viele Ärzte und Psychotherapeuten aufsuchen müssen. Auch alternative Heilverfahren habe ich nicht ausgelassen. Aber weder Einzel- noch Gruppentherapie, weder Hypnose noch Familienaufstellung oder diverse Kuraufenthalte haben mir helfen können. Meine Ängste sind nicht weniger geworden.
- Seit einem halben Jahr bin ich wöchentlich einmal bei Herrn Prof. Pietrowsky (Univ. Düsseldorf) in psychotherapeutischer Behandlung. Mir geht es etwas besser, aber die Ängste sind nach wie vor da. In der letzten Sitzung machte er mich auf Ihre Methode aufmerksam und empfahl mir, Sie zu kontaktieren. Ich wage es kaum zu glauben, dass Sie mir helfen können. Ehrlich gesagt habe ich die Hoffnung eigentlich schon aufgegeben. Aber unversucht will ich es auch nicht lassen.

Ich fragte Brigitte nach ihren traumatischen Erinnerungen in der Kindheit. Die Antwort war sehr ausführlich. Ich fasse die wesentlichen Erlebnisse kurz zusammen:

### **Bewusstseinsarbeit**

- Brigitte ist vaterlos aufgewachsen. Ihr Vater hatte keinen Sinn für die Familie und wollte sich nach der Heimkehr vom Krieg erst einmal alleine austoben. So

war die Mutter mit ihren zwei kleinen Kindern auf sich gestellt. Sie hatte weder finanzielle Mittel noch sonstige Unterstützung.

- Brigittes 12 Jahre älterer Bruder war für sie eine Art Vaterersatz, ein rabiater Typ, der nur Abenteuer im Sinn hatte und sich an Brigitte verging, und das nicht nur einmal. Was ihn betrifft, wollte Brigitte am liebsten schweigen.
- Brigittes einzige Bezugsperson war die Mutter. Zu ihr hatte sie eine liebevolle, aber auch eine symbiotische Beziehung. Am liebsten hätte sie die Mutter Tag und Nacht in der Nähe gehabt. Aber die Mutter musste arbeiten, um Geld zu verdienen. Sie war als Kellnerin in einer Bierkneipe beschäftigt und kam erst spät in der Nacht nach Hause. Daher war Brigitte fast immer alleine und hatte Angst.
- Die Zuwendung durch die Mutter war ihr einziger emotionaler Halt. Wenn Brigitte als Kind unartig war, zeigte ihr die Mutter die kalte Schulter und ignorierte sie demonstrativ. Diesen Liebesentzug empfand die kindliche Seele als Katastrophe und litt darunter unsäglich.
- Eine der schlimmsten Erinnerungen war, als die Mutter die siebenjährige Brigitte in ein Erholungsheim schickte. Es war ein christlich geführtes Haus, in dem sich Kinder eine Zeitlang aufhielten. Warum Brigitte dorthin geschickt wurde, weiß sie nicht mehr. Vermutlich war die Mutter überfordert, möglich aber auch, dass die Mutter ihrer Tochter Kontakt zu Gleichaltrigen ermöglichen wollte, damit sie eine Zeitlang nicht allein ist.
- Was die Mutter bei diesem Weggeben des Kindes nicht bedachte, war, dass Brigitte immer krank wurde, wenn Mutter und Tochter getrennt wurden. Und sie erkrankte auch gleich nach ihrer Ankunft im Heim. Damit sie nicht die anderen Kinder ansteckt, wurde sie in einem trostlosen Mansardenzimmer eingesperrt. Das schräge

Dach hat sie noch in schrecklicher Erinnerung. Außer der Nonne, die ihr das Essen brachte, und dem Arzt, der sie untersuchte, kam niemand zu Besuch.

- Brigittes Mutter erfuhr von der Erkrankung ihrer Tochter erst, als sie um die Zusendung eines Krankenscheins gebeten wurde. Sie war beunruhigt und wollte mit ihrer Tochter telefonieren. Eine Nonne schärfte Brigitte ein, dass sie der Mutter bloß nicht sagen dürfe, dass sie krank sei. Und sie war während des Telefonats mit strengem Blick anwesend.

Soweit die schreckliche Kindheit, die tiefe Spuren in der Seele hinterließ. Den weiteren Gesprächsverlauf möchte ich in Auszüge als Dialog wiedergeben:

Bijan Amini: »Kann es sein, dass Ihre quälenden Ängste als Folge einer Über-Identifikation mit Ihrer Mutter zu betrachten sind?«

Brigitte: »Wie meinen Sie das?«

Bijan Amini: »Sie konnten nicht zusehen, wie Ihre Mutter unter ihren Ängsten litt. Darum nahmen Sie ihr die Last einfach ab und legten sie auf die eigene Schulter. Dadurch schlüpfen Sie unbewusst in eine Opferrolle hinein. Was meinen Sie dazu?«

Brigitte: *Nachdenklich...* »Da ist was dran... So hatte ich es noch nie gesehen, aber das stimmt.« *Weint...* »Meine Mutter ist gerade hier. Sie schaut mich an und lächelt.«

Bijan Amini: »Haben Sie direkten Kontakt zu ihr?«

Brigitte: »Ja, öfter.«

Bijan Amini: »Hört sie auch, wenn Sie sie rufen?«

Brigitte: »Klar.«

Dass Brigitte selbstgesteuert mit ihrer verstorbenen Mutter in Kontakt treten konnte, brachte mich auf die Idee, die Mutter als ein Medium für die Lösung des Problems einzubeziehen. Ich empfahl Brigitte, in der kommenden Nacht mit folgenden Wor-

ten um einen helfenden Traum zu bitten:

*Liebe Mama, komm zu mir im Traum und sage mir, wie ich meine Ängste loswerden kann. Und ich möchte mich nach dem Aufwachen an alle deine Worte erinnern.*

Darauf sagte Brigitte: »Meine Mutter sagt mir gerade: *Kind, ich helf' dir.*«

Damit endete unser erstes Gespräch. In der Nacht vom 15. auf den 16. November 2018 hatte Brigitte einen Traum. Am Nachmittag führten wir das zweite Gespräch durch - ebenfalls per Skype. Es dauerte 57 Minuten.

## **Traum 1**

Ein Mann mit Brille und längerem Haar will von einer Skischanze springen. Er hält sich mit beiden Händen an einem Holzgeländer fest und bewegt sich vor und zurück, als wollte er Schwung nehmen. Sein Gesicht war verzerrt, und er schien zu singen oder vor Angst zu schreien. Jemand wollte mich von hinten schubsen, und ich bekam Todesangst. Darauf wachte ich auf, hatte Herzrasen, starke Halsschmerzen und ein Klopfen im Kopf. Solche Halsschmerzen kenne ich von früher - die Reaktion meines Körpers auf heftige Angstzustände. Es sind nun 12 Stunden her, seit ich aufgewacht bin, und ich habe immer noch Halsschmerzen.

## **Traumarbeit**

Wir suchten nach Parallelen in der Realität. Dabei erinnerte sich Brigitte zunächst an ein Erlebnis, das weit zurücklag und völlig vergessen war: ein Schlittenunfall. Der Bruder hatte sie von hinten gepackt, auf den Schlitten gesetzt und den Abhang hinuntergefahren. Es kam zu einem Sturz, Brigitte wurde nach vorne geschleudert. Kurz vor dem Abgrund war ein Baum, an dem sie zum Glück gestoppt wurde. Sonst wäre sie tödlich verunglückt.

Die zweite Erinnerung war, dass ihr Stiefvater sie zu Bett zu bringen pflegte. Er setzte sich mit seiner brennenden Zigarette auf das Bett, bis sie eingeschlafen war. Erst dann ging er weg. Brigitte hatte schreckliche Angst vor der glühenden Zigarette im Dunkeln und tat daher so, als wäre sie im Nu eingeschlafen. Des Weiteren erinnerte sie sich noch an die grässlichen Hustenanfälle des Stiefvaters, die ihr Angst machten, weil sie dachte, dass der Mann ersticken würde.

Bijan Amini: Mir scheint, Ihre Ängste haben drei Quellen: *erstens* die Angst beim Alleinsein während der Abwesenheit der Mutter; *zweitens* die Angst vor dem Stiefvater mit seiner glühenden Zigarette und seinem scheußlichen Husten und *drittens* die Angst vor Ihrem übergriffigen und groben Bruder.«

Brigitte: »Ich spüre gerade wieder meine Mutter.« *Pause...*  
»Sie sagt, dass sie zu schwach ist und mir nicht helfen kann.«

Bijan Amini: »Was Ihre Mutter sagt, macht Sinn. Wäre sie die einzige Angstquelle, könnte sie Ihnen helfen. Aber da es mehrere Quellen sind, ist es logisch, dass sie nicht helfen kann.«

Brigitte: »Das leuchtet mir ein.«

Bijan Amini: »Lassen Sie uns einen zweiten Traum induzieren, bei dem wir nicht die Mutter um Hilfe bitten, sondern allgemein um eine Lösung ersuchen, etwa so:

*Ich bitte um einen Traum, der mir hilft, alle Quellen meiner Ängste zu erkennen, zu besiegen und zu vernichten. Ich möchte mich nach dem Aufwachen an alles erinnern.*

Was meinen Sie? Wäre das in Ihren Augen sinnvoll?«

Brigitte: »Ja, durchaus. Das werde ich tun.«

Damit war das zweite Gespräch zu Ende. In der Nacht vom 17. auf den 18. November 2018 hatte Brigitte mehrere Träume. Am Nachmittag führten wir per Skype ein drittes Gespräch durch. Es dauerte laut Videoaufzeichnung 38 Minuten.

## Traum 2

*Erste Sequenz:* Ich gehe durch einen hell erleuchteten Gang, der auch eine Allee gewesen sein könnte.

*Zweite Sequenz:* Ein Karussell dreht sich wie ein Propeller und steigt dabei immer höher. Ich sitze drin und habe schreckliche Angst.

*Dritte Sequenz:* Rechts von mir stehen viele griechisch-orthodoxe Priester in einer Reihe und halten ihre Hände in Gebetshaltung. Als sie mich sahen, verbeugten sie sich vor mir. Das fand ich angenehm und schön.

*Vierte Sequenz:* Ich sehe einen Krieger in Kriegsausrüstung. Auf einmal sticht er mir mit seinem langen Schwert in den Rücken. Ich blieb liegen.

*Fünfte Sequenz:* Ich habe ein schönes Kleid an. So eins wollte ich als Kind immer haben und wie ein Engel aussehen. So gekleidet stieg oder flog ich hinauf zum Himmel. Dabei hatte ich überhaupt keine Angst, im Gegenteil: Es war wunderbar.

## Traumarbeit 2

In der Traumarbeit wurden die Traumelemente mit den realen Erlebnissen in Beziehung gebracht. Es stellte sich folgendes heraus:

Die *erste Sequenz* knüpft an eine angstbesetzte Erinnerung aus der Schulzeit an. Als Brigitte 7 oder 8 Jahre alt war, ging sie eine ähnliche Allee entlang. Das war ihr Schulweg. Diese Zeit war extrem belastend, weil die Wohnung der Mutter gekündigt worden war, so dass Brigitte, ihr Bruder und ihre Mutter zunächst in eine Einzimmerwohnung einziehen und dort sehr beengt leben mussten.

Die *zweite Sequenz* ist eine Erinnerung an die Zeit, als Brigitte 25 bis 30 Jahre alt war. Einmal versuchte sie, ihre Angst zu besiegen, und stieg in ein Karussell ein, aus dem sie dann schweißgebadet ausstieg. Das ruft in Brigitte das Gefühl der Machtlosigkeit in Bezug auf ihre Ängste in Erinnerung.

Die *dritte Sequenz* ist eine Schlüsselszene, da sie eine Art Wie-

dergutmachung für das darstellt, was Brigitte im Erholungsheim erleben musste. Die Priester stehen in einer Reihe, verbeugen sich respektvoll vor Brigitte und bitten sie auf diese Weise um Vergebung. Diese Sequenz zeigt, dass sich in einer der Hauptquellen der Angst eine Wandlung vollzogen hat.

Die *vierte Sequenz* ist eine Anspielung auf eine bestimmte Stelle in Brigittes Rücken, die gelegentlich so heftig schmerzt, als würde ein Messer drin stecken. Da bleibt ihr die Luft weg. Das gibt die Information, dass es viele Angstquellen gibt.

Die *fünfte Sequenz* erinnert Brigitte an das Engelskleid, das sie sich als Kind immer gewünscht hatte und nie bekam. Im Traum geht dieser Wunsch endlich in Erfüllung. Symbolisch kommt so zum Ausdruck, dass es von nun an keine Angstquellen mehr gibt. Mehr noch: In diesem Kleid steigt sie wie ein Engel in Richtung Himmel. Sie ist geschützt, und alles ist in bester Ordnung. Brigitte fühlt sich wunderbar und hat keine Angst.

## **Traumbotschaft**

Was ist nun die Traumbotschaft? Wie will der Traum Brigitte helfen, ihre Angstquellen zu erkennen, zu besiegen und zu vernichten? Was aus den fünf Traumsequenzen zu hören ist, muss bei der Deutung auf einen Nenner gebracht und ausgesprochen werden. Das ist ein besonderer Moment. Ich habe die Botschaft in folgende Worte gefasst:

*Brigitte, die Zeiten der vielen Ängste sind endlich vorbei. Keine enge Wohnung mehr, kein Scheitern mehr bei der Überwindung der Ängste. Sämtliche Angstquellen, die du als Dolch im Rücken empfunden hast, sind nun erkannt. Damit hat das Leiden ein Ende gefunden. Die Priester bitten dich um Vergebung, und du steigst wie ein Engel zum Himmel hinauf. Von nun an wird niemand dir etwas Böses tun. Du wirst angstfrei sein. Alles ist gut.*

Als Brigitte diese Worte aus meinem Munde hörte, war sie zu tränen gerührt. Sie sagte, sie hätte das Gefühl, dass sich bei ihr etwas aufgelöst hätte und dass ihre Brust aufginge. Dann wörtlich:



Brigitte: »Ich fühle mich erleichtert und erlöst. Ich möchte die Welt umarmen und ihr sagen, mir geht es gut. Es ist ein wunderbares Gefühl, das ich kaum beschreiben kann.«

Bijan Amini: »Das ist der Anfang vom Ende Ihrer Ängste. Sollte wieder eine Angst über Sie kommen, so denken Sie an die fünfte Sequenz. Dann sind Sie geschützt wie ein Engel und werden in Richtung Himmel gehoben.«

## **Nachtrag**

Zwei Tage später (am 20. November 2018) war Brigitte bei ihrem Psychotherapeuten, Herrn Prof. Dr. Reinhard Pietrowsky. Er war über die Wandlung seiner Patientin erfreut und schrieb mir am nächsten Tag (21. November 2018) in einer E-Mail wörtlich: »Das ist wirklich ein Phänomen, wie Sie das hinbekommen haben, solche heilsamen Träume zu induzieren.«

Einen Monat später (am 27. Dezember 2018) fragte ich Brigitte, wie es ihr geht. Und sie antwortete, dass sie seit der Traumarbeit kein einziges Mal mehr Ängste gehabt hätte. Sie könne es selbst kaum glauben, aber sie lebe vollkommen angstfrei.

Wenn Brigittes Zustand nachhaltig stabil bleibt, darf man von einer *Sensation* sprechen: 60 Jahre Leiden, verschwunden in sechs Tagen.