



Das Wissenschaftliche Konzept

Auszug aus dem Buch:

Amini, Bijan: *Sprechende Symptome. Taube Ohren*

Hinter den Methoden, die im Einführungskapitel kurz und exemplarisch vorgestellt wurden, steht ein wissenschaftliches Konzept, dessen Gründung und Entwicklung in diesem Kapitel dargestellt wird. Wer sich mehr für die Praxis und den konkreten Einsatz der Methoden bei Krankheiten interessiert, kann dieses Kapitel überspringen oder später lesen.

Jede Wissenschaft besteht aus einem allgemeinen Kernbereich und vielen Spezialisierungen, die man auch *Subdisziplinen* nennt. In der Medizin zum Beispiel gibt es den Hausarzt, der in der Regel ein Allgemeinmediziner ist, und eine Vielzahl von Fachärzten, die sich jeweils auf ein bestimmtes Gebiet spezialisiert haben: Kinderarzt, Frauenarzt, Augenarzt, Zahnarzt, Hals-Nasen-Ohren-Arzt usw.

In den Geisteswissenschaften ist es ähnlich. Die Erziehungswissenschaft (Pädagogik) zum Beispiel besteht aus einem Kern, genannt Allgemeine Pädagogik, und eine Reihe von Spezialisierungen wie Schulpädagogik, Sozialpädagogik, Sportpädagogik usw.

Mir ist schon als junger Erziehungswissenschaftler Anfang der 1980er Jahre aufgefallen, dass man Menschen in die Psychotherapie schickte, wenn sie in einer Lebenskrise steckten, also wenn sie etwa ihren Arbeitsplatz, ihren Lebenspartner oder einen Elternteil verloren hatten. Und das ist noch heute nicht viel anders.

Das wollte mir vor 40 Jahren nicht so recht einleuchten und heute will es mir das erst recht nicht. Ich finde, Menschen in der Krise sind *nicht* krank. Natürlich leiden sie unter Problemen wie Misserfolg, Verlust, Arbeitslosigkeit, Einsamkeit, Partnertrennung und ähnlichem mehr. Doch sofern bei ihnen keine Diagnose wie Krebs, Diabetes, Neurodermitis, Alzheimer oder ähnliches vorliegt, sind sie nicht im klinischen Sinne krank. Bisweilen allerdings besteht die Krise eines Menschen darin, dass er an einem unspezifischen Krankheitssymptom leidet wie das bei Guido der Fall war, und die Medizin organisch nichts finden kann.

Grundsätzlich gilt: Wer in einer Lebenskrise steckt, braucht keine Medikamente, denn er ist nicht krank. Alkohol oder Beruhigungspillen nützen hier auch nicht, weil sie die Sinne betäuben, aber nicht helfen können, in der Krise einen Sinn zu finden. Wer in einer Krise steckt, braucht einen guten Rat, und den bekommt er von einem Fachmann oder einer Fachfrau für Krisenbewältigung. Das ist etwas ganz anderes als Psychotherapie.

Mit diesem Blick suchte ich vor 40 Jahren nach wissenschaftlich fundierten Studien zur Krisenbewältigung und fand keine. Darum widmete ich mich selbst dem Thema und gründete nach intensiver Forschung am Institut für Pädagogik der Universität Kiel ein neues wissenschaftliches Forschungsfeld, das sich mit Theorie und Praxis der Krisenbewältigung befasst. Das Ergebnis trägt den Namen *Krisenpädagogik*. Die Theorie hat sich mittlerweile in der Wissenschaft etabliert, und die Praxis hat sich insbesondere durch gemeinsame Projekte mit der Dermatologie, Gynäkologie und Psychotherapie fortentwickelt.

Ich hätte nie gedacht, dass dieses Vorgehen nicht nur Menschen in der Krise, sondern eines Tages auch chronisch kranken Menschen würde helfen können. Es ist wohl *Ironie des Schicksals*, dass heute überwiegend verzweifelte Patientinnen und Patienten die Krisenpädagogik aufsuchen. Wie kommt ein Erziehungswissenschaftler dazu, sich um medizinisch unlösbare Fälle zu kümmern? Eine Übersicht über die Entwicklung der Subdisziplin Krisenpädagogik mag diese Frage beleuchten.

Phase 1: Theoriebildung

Im Zentrum der ersten Phase stand die Entwicklung eines wissenschaftlichen Konzepts. In der Sprache der Wissenschaft nennt man das *Theoriebildung*. Die Kernfrage lautete: *Was kann der Mensch in der Krise lernen?* Und nicht: *Wie kann er in der Krise therapiert werden?* Lernen ist der Zentralbegriff der Pädagogik. Die Idee für eine Antwort zeigte sich mir, als ich eine Sportsendung im Fernsehen anschaute. Da blitzte folgendes Sinnbild bei mir auf:

Wer vom Leben in die Knie gezwungen worden ist, hat eine gute Position für einen Hochsprung.

Es dauerte sieben Jahre (1980–1987), bis das Sinnbild in ein wissenschaftliches Konzept umgegossen war. Während der intensiven Forschungsarbeit wurde mir zunehmend klar, dass die Pädagogik allein keine tragende Basis für die Entwicklung eines solchen Forschungsfeldes hergeben kann. So habe ich in erster Linie auf Erkenntnisse aus der Psychologie und Philosophie zurückgegriffen. Hinzu kamen hilfreiche Erkenntnisse aus anderen Gebieten wie Ernährung und Tiefenentspannung (Meditation) und schließlich ergänzende Hinweise aus der Kunst, Literatur, Theologie und Naturwissenschaften. Die tragenden Säulen allerdings sind die Philosophie, insbesondere die Erkenntnistheorie, und die Psychotherapie, insbesondere die Logotherapie. So gelang die interdisziplinäre Grundlegung der Krisenpädagogik.

Hier die Kernideen des Konzepts:

Die Subdisziplin Krisenpädagogik steht auf zwei Säulen: Die erste ist die Philosophie des Geistes von Georg Wilhelm Friedrich *Hegel* (1770–1831), die zweite die sinnzentrierte Psychologie (Logotherapie und Existenzanalyse) von Viktor Emil *Frankl* (1905–1997).

Hegels Philosophie und Frankls Psychologie haben eines gemeinsam. Beide verstehen den Menschen als ein *geistiges Wesen*. Der Mensch *hat* einen Körper und er *hat* eine Seele, aber er *ist* Geist. Nach Hegel entwickelt sich der Mensch (und nur er) in Richtung Geist durch unendliche Fortentwicklung seines Bewusstseins. Bei Frankl entwickelt sich der Mensch (und nur er)

in Richtung Geist, indem er in allem, was er denkt, tut, trägt und erträgt nach einem Sinn fragt und sein Leben in dieser geistigen Haltung und Einstellung sinnvoll gestaltet.

Krisenpädagogik bringt diese beiden großartigen Konzepte, die ein sehr ähnliches Menschenbild bieten, in einen inneren und sich ergänzenden Zusammenhang. Die Kernthese lautet: Sinnfindung ist eine Erkenntnisleistung des Bewusstseins. Im Begreifen von Sinn reift das menschliche Bewusstsein heran und entwickelt sich in Richtung Geist.

Die Entwicklung des Bewusstseins durch Sinnsuche und Sinnfindung vollzieht sich nicht automatisch. Damit das geschieht, muss der Mensch in guten wie in schlechten Zeiten viel lernen. Hier nun tritt die Pädagogik in Aktion. Im Mittelpunkt der neuen Subdisziplin Krisenpädagogik steht die Frage: *Wie kann das menschliche Bewusstsein lernen, aus jeder noch so belastenden Lebenssituation einen Sinn zu schöpfen?*

Bei dieser Frage steht das Bewusstsein vor einem Rätsel. Krisen zerstören doch alles Sinnvolle, was der Mensch im Laufe seines Lebens aufgebaut hat. Sie verursachen einen Bruch in der gewohnten und vertrauten Kontinuität unseres Lebens. So erzwingen sie schmerzhaft Veränderungen, die mit Unsicherheit und Leid verbunden sind. Wie soll das Bewusstsein ausgerechnet in einem so sinnzerstörenden Phänomen einen Sinn finden können? Das ist nicht nur ein Rätsel, das ist eine Zumutung, die für viele Menschen zynisch klingt. Da rafft das Schicksal einer lieben Mutter ihr einziges Kind weg, und die Logotherapie versichert, dass auch in diesem Schicksalsschlag ein Sinn bzw. eine Botschaft verborgen sein könnte.

So paradox es auch klingen mag, Viktor Frankl gelingt es überzeugend zu zeigen, dass dies tatsächlich gelingen kann. Und er ist selbst ein Vorbild für seine Lehre, denn er hat mit Hilfe seiner eigenen Logotherapie das Konzentrationslager überlebt. Er sagt: *Dem Schicksal darfst du keine Bedingungen stellen.* Das Einzige, was du tun kannst, ist, dein Schicksal zu gestalten. Schon die Idee, dass Verlust, Krise und Tod einen Sinn haben könnten, lenkt vom Druck der Fixierung ab. Eine hilfreiche Formel dafür lautet: *Frage nicht nach dem Warum, sondern suche nach einem*

Wozu! Die Warum-Frage ist rückwärtsgerichtet und will das Geschehene ungeschehen machen. Das ist zum Scheitern verurteilt. Die Wozu-Frage hingegen hilft, nach vorne zu schauen und nach einem Sinn Ausschau zu halten. Diese Sicht ist alternativlos, wenn einen der Schlag der Lebensrute getroffen hat.

Gelingt es dem Bewusstsein, einem völlig sinnlos erscheinenden Ereignis doch einen Sinn abzuringen, so erschließen sich dem Menschen phänomenale Erkenntnisse über sein eigenes Sein und Werden. In Krisenzeiten kann der Mensch etwas Einmaliges und Einzigartiges lernen. Das ist der Lernstoff, der in keinem Schulbuch steht. Das ist die Quelle, aus der wir Weisheit beziehen können. Jede Krise ist eine Bewährung für den Charakter. Jede Krise ist ein Druck, der die Persönlichkeit veredeln kann. Diamant entsteht unter Druck. Auch der Mensch kann nicht nur durch Liebe und Glück, sondern auch bisweilen durch Spannung und Leid veredelt werden. Es muss einen Sinn haben, dass es kein Leben ohne Krisen gibt.

Die Synthese aus Hegels Philosophie der Bewusstseinsentwicklung und Frankls sinnzentrierter Psychologie führte mich zur Entdeckung der polaren Verwandtschaft der Begriffe *Bewusstsein* und *Sinn*. Sie sind *zwei halbe*, die zusammen eine Eins bilden. Zwei halbe bedingen, erzeugen und ergänzen sich wechselseitig.

Polarität ist ein Universalgesetz und beschreibt das kosmische Geschehen als zwei zusammengehörige Pole, die sich wechselseitig brauchen wie zwei Unzertrennlliche, die sich lieben. Ein einfaches Beispiel dafür ist die Atmung. Die eine Hälfte ist das Einatmen, die andere das Ausatmen. Wer nur einatmet, explodiert irgendwann. Wer nur ausatmet, implodiert am Ende. Erst das Wechselspiel ermöglicht Leben. Ein anderes Beispiel ist die Herztätigkeit. Systole ist die eine Hälfte, Diastole die andere. Das Herz saugt und pumpt. Die beiden Hälften bilden zusammen eine Einheit. Jeder Pol braucht seinen Gegenpol, um am Leben zu bleiben. Verschwindet der eine Pol, so verschwindet auch der andere. Dieses Universalgesetz herrscht überall – in der Philosophie ebenso wie in der Biologie und Physik, im Mikrokosmos ebenso wie im Makrokosmos. Auch in Bezug auf das Phänomen Krise ist das Polaritätsgesetz gültig. Ohne Krisen gibt es keine

Entwicklung, und jede Entwicklung führt früher oder später in eine Krise.

Mit anderen Worten: In jeder Krise liegt die Gefahr des Bruchs und Untergangs, aber dank Bewusstseinsarbeit kann aus jedem Bruch ein Aufbruch und aus jedem Untergang ein Übergang werden. Dieser Gedanke kommt in der chinesischen Wortzusammensetzung für »Krise« (wei-ji) wunderbar zum Ausdruck:

Das Wort »wei« bedeutet *Gefahr* und »ji« *Chance*. Schon in der Verschmelzung der beiden springt die Polarität ins Auge. Gefahr ist nur die eine Hälfte des Geschehens, die andere Hälfte ist die Chance zur Entwicklung.

危机 wei-ji

Jede Entwicklung braucht Reifezeit. Welchen Sinn eine Krise hat, weiß man immer im Nachhinein und in der Rückschau auf das Leben. Ein Kernspruch der Krisenpädagogik lautet:

Das Leben wird vorwärts gelebt und rückwärts verstanden.

Worauf es ankommt, ist zu lernen, wie man mit Brüchen und Veränderungen umgeht, um das Beste daraus zu machen. Das ist ein pädagogisches Lernprogramm, das Prophylaxe, Beratung und Begleitung umfasst. Das Motto der Krisenpädagogik lautet:

Ich mache etwas aus dem, was das Leben mit mir macht.

Die Ergebnisse der Theoriebildung habe ich in folgenden Büchern publiziert:

Adl-Amini, Bijan (1990): Innere Harmonie. Körper, Seele und Geist im Gleichgewicht. Zuerst erschienen im Rowohlt Verlag (Reihe Medizin & Gesundheit).

Adl-Amini, Bijan (1992): Nachtstunden des Lebens. Krisen verstehen, Krisen bestehen. Zuerst erschienen im Herder Verlag. Ein unveränderter Neudruck ist erschienen unter:

Amini, Bijan (2020): Lebenskrisen, Lebenschancen. Grundlegung der Subdisziplin Krisenpädagogik. Heseberg Verlag.

Es vergingen mehr als zehn Jahre, bis die Krisenpädagogik als eine neue Subdisziplin in der Erziehungswissenschaft anerkannt und offiziell etabliert wurde. Folgende drei Publikationen markieren die Stadien der Etablierung:

Adl-Amini, Bijan (1997): Krisenpädagogik. Konturen einer neuen Subdisziplin. In: Schaefer, G. (Hrsg.): Das Elementare im Komplexen. Neue Wege zur fächerübergreifenden Allgemeinbildung. Frankfurt a. M. 1997, S. 63–72.

Adl-Amini, Bijan (1998): Krisenpädagogik. Gedanken über eine neue Subdisziplin in der Erziehungswissenschaft. In: Fritsch, U./Maraun, H.-K. (Hrsg.): Über ein anderes Bild von Lehre. Weinheim 1998, S. 28–46.

Adl-Amini, Bijan (2001): Krisenpädagogik. Eine neue Subdisziplin in der Erziehungswissenschaft. In: Brinkmann, W. (Hrsg.): Differentielle Pädagogik. Donauwörth 2001, S. 184–201.

Wenn ich das Ergebnis meiner Forschung, Lehre und Praxiserfahrung in zwei Sätzen zusammenfassen soll, dann wären es diese:

- *Der Mensch ist fähig, in der Krise etwas existenziell Wichtiges zu lernen und aus der Krise geistig gestärkt hervorzugehen.*

Und

- *Der Mensch reift zu einer starken Persönlichkeit, indem er begreift, was ihn in der Krise ergreift.*

Phase 2: Praxiserfahrung

Während der ersten Phase habe ich zwar gelegentlich eine Krisenberatung angeboten, doch der Schwerpunkt lag auf der wissenschaftlichen Entwicklung eines Theoriekonzepts. Schon damals war das Ziel, durch ein einziges Gespräch das Bewusstsein für die Sinnhaftigkeit von Krisensituationen zu sensibilisieren.

Während der zweiten Phase lag der Schwerpunkt auf der Umsetzung des Theoriekonzepts in die Praxis. Sie nahm 15 Jahre in Anspruch (1992–2007). In dieser Phase wurde das Konzept um sehr viele Praxiserfahrungen bereichert. Daher schien es mir notwendig, das erheblich erweiterte Konzept öffentlich zu dokumentieren. Das habe ich in einem dreibändigen Werk vorgelegt:

Adl-Amini, Bijan (2001): Krisenpädagogik. Band 1: Veränderung und Sinn.

Adl-Amini, Bijan (2004): Krisenpädagogik. Band 2: Krise und Entwicklung.

Adl-Amini, Bijan (2011): Krisenpädagogik. Band 3: Ausbildung und Beratung.

Neu in dieser Phase war die Vermittlung von Theorie und Praxis außerhalb der Universität. Sie dauerte zehn Jahre (2007–2017). Während dieser Zeit habe ich viele Ausbildungskurse in Deutschland, Österreich, Liechtenstein Südtirol und der Schweiz durchgeführt und etwa 200 Vorträge gehalten. An der Fachhochschule Vaduz im Fürstentum Liechtenstein wurde sogar auf der Grundlage von Frankls Logotherapie und meiner Krisenpädagogik ein neuer Studiengang mit der Bezeichnung *Change Management* eingerichtet mit dem Studienabschluss Diplom. Schließlich wurde im Frühjahr 2008 die *Europäische Gesellschaft für Krisenpädagogik* gegründet, die bei erfolgreichem Abschluss der einjährigen Grundausbildung und fünfjährigen Weiterbildung Zertifikate vergab.

Während der Durchführung der Ausbildungskurse kam es immer wieder vor, dass eine Teilnehmerin oder ein Teilnehmer über die eigenen Krisen sprechen wollte. In diesem Fall habe ich die Be-

beratung live vor der Gruppe durchgeführt. Da-durch kam ein reichhaltiges Material zusammen. Allein im Band 3 des oben genannten Werkes sind mehr als 60 Fallbeispiele dieser Art dokumentiert. Sie geben einen Einblick in die Entwicklung der Beratungspraxis, in deren Mittelpunkt ausschließlich die *rationale Methode* stand. Die Beratungsgespräche waren im Kern philosophischer und psychologischer Natur, aber sie enthielten auch Impulse zur Stabilisierung der Gesundheit, Verbesserung der Kommunikation und Sinnsuche und Sinnerfüllung in konkreten Lebens- und Entscheidungssituationen. Hier eine Übersicht über die Themenschwerpunkte:

- Sensibilisierung des Bewusstseins für die Sinnhaftigkeit von Krisen und Brüchen im Leben (Quelle: Lebenskrisen – Lebenschancen, und Krisenpädagogik. Band 1).
- Sensibilisierung für die Grundhaltung Liebe als ein kosmisches Universalprinzip. Krisenpädagogik hat dafür eigens den Begriff Evologie kreiert. Evologie ist eine Wissenschaft, die nach den Universalgesetzen des Lebens fragt (Quelle: Krisenpädagogik. Band 2).
- Vermittlung von Krisenkompetenz als Synthese von Sach-, Sozial- und Selbstkompetenz (Quelle: Krisenpädagogik, Band 2).
- Anwendung eines in der Krisenpädagogik entwickelten Kommunikationskonzepts bei Konflikten in der Familie und im Beruf (Quelle: Krisenpädagogik. Band 3).
- Anwendung eines in der Krisenpädagogik entwickelten ganzheitlichen Gesundheitskonzepts zur Stärkung des Immunsystems während der Krisenbewältigung (Quelle: Innere Harmonie).
- Übungen zur Entspannung und Tiefenentspannung in Krisenzeiten (Quelle: Innere Harmonie).

Phase 3: Entdeckung der Heilträume

Im Jahre 2012 kam es zu einer aufregenden Entdeckung. In den Ausbildungskursen berichteten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die am Vortag beraten worden waren, von Träumen in der Nacht. Das konnte kein Zufall sein, also schaute ich mir diese Träume mit wachsendem Interesse an und stellte zu meiner Überraschung fest, dass in ihnen wunderbare Lösungen versteckt waren. Diesen Träumen gab ich zunächst den Namen *post-konsultative* Träume. Doch je häufiger sie vorkamen und je sicherer sie zur Lösung von Problemen, Bewältigung von Krisen und Heilung von unspezifischen Symptomen führten, umso stabiler wurde meine Erkenntnis, dass es sich hier um einen neuen Traumtyp handelt. Ich nannte sie *Heilträume*.

Sie waren durchweg wirr, bizarr und ergaben auf den ersten Blick überhaupt keinen Sinn. Doch wann immer es gelang, die richtige Botschaft hinter den verzerrten Bildern und verfremdeten Gestalten zu erkennen, geschah etwas Bemerkenswertes. Die betroffenen Personen zeigten unkontrollierte und heftige emotionale Reaktionen wie Weinen vor Rührung, Lachen vor Freude, tiefe Erleichterung, hohe Glücksgefühle und ähnliches mehr. Das war kein normales Weinen oder Lachen, sondern auffällige, überschäumende und überfließende Reaktionen. Gelang es hingegen nicht, den Traum und seine Botschaft zu enträtseln, so blieben solche Reaktionen einfach aus. Von Zufall konnte keine Rede sein.

Ich suchte in der Traumliteratur nach einer Erklärung für das Phänomen *unkontrollierbarer Ausbruch von Emotionen nach der Traumdeutung*, wurde aber nicht fündig. Ich konzentrierte meine Recherchen auf einen Traumtypus, der solche Effekte auslöst, aber ich fand nichts Überzeugendes. In der Weltliteratur über Träume existiert keine einzige Publikation, in der die Träume typologisch systematisiert worden wären. Natürlich findet man in vielen Büchern beiläufige Hinweise über Wunschträume, Alpträume, Angstträume oder Träume vom Fliegen, Fallen usw. Doch ein Buchtitel wie »Typologie der Träume« existierte weltweit nicht. Darum schrieb ich selbst eins:

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

Und wie ist denn die unkontrollierte emotionale Reaktion zu erklären? Meine Recherchen und Erfahrungen führten zu folgenden Erkenntnissen:

- Die Traumwelt ist die Welt der Seele. Nacht für Nacht setzt unsere Seele in Szene, was sie erfreut oder bekümmert. Natürlich sind wir anwesend und verstehen im Traum durchaus, was wir erleben oder selbst tun. Jeder Mensch ist mit dem Sinn seiner Träume absolut vertraut, allerdings solange er sich im Reich der Träume aufhält. Er kennt alle Wünsche, Probleme und Sorgen seiner eigenen Seele. Das aber ändert sich in dem Moment, wenn er aufwacht.
- Sobald wir aus der Traumwelt in die reale Welt zurückkehren, erscheint uns alles Erlebte bizarr, fremd und rätselhaft. Was Erinnerungen betrifft, dürfen wir allenfalls wenige Fetzen mitnehmen, und selbst diese sind derart entstellt und verfremdet, dass ein Verstehen oder Wiedererkennen kaum möglich ist. Ich habe das Gefühl, dass es da ein eisernes Gesetz gibt, welches verbietet, Wissen aus der Traumwelt in die wache Welt zu schmuggeln.
- Gelingt es aber einmal der Traumarbeit doch, hinter die Maske zu schauen und den wahren Kern zu erkennen, so kommt es bei der betroffenen Person zu einer Überraschung, nämlich zu einem *Wiedererkennen*. Was da erkannt wird, ist nichts Fremdes. Es ist vollkommen bekannt und geradezu *traum-vertraut*, wie Thomas Mann vortrefflich sagt. Darum kommt es gesetzmäßig zu einer heftigen emotionalen Entladung. Es ist das Erlebnis des Déjà-vu, (schon gesehen). Auf einmal verstehen wir alles, und exakt das ist es, was den Druck von der Seele nimmt. Endlich fühlt sie sich verstanden. Endlich nimmt sie den Druck vom Körper, sodass er von nun an keine sprechenden Symptome mehr zu bilden braucht.
- Diese wichtige Entdeckung war die Geburtsstunde der *subrationalen Methode*. Von nun an bestand die krisenpädagogische Beratung aus zwei Gesprächen. Im ersten wurde rational

eine neue Erkenntnis über den Entstehungsgrund einer Krise bzw. einer Krankheit erzielt und im zweiten subrational die Lösung präsentiert: keine fremde Lösung, sondern die eigene, die innere und absolut passende Lösung. Alles schien perfekt, und jede krisen-pädagogische Beratung führte rasch zu einem guten Ergebnis.

- Doch ein Problem blieb noch offen: Der Traum kam nicht immer verlässlich, oder er kam und blieb nicht brauchbar in Erinnerung. Um dieses Problem zu lösen, ließ ich mich von der Methode der Autosuggestion von Émile Coué (1857–1926) inspirieren. Der französische Apotheker heilte seine Patienten durch eine einfache Methode. Sie sollten täglich mehrmals den Satz aussprechen: *Es geht mir von Tag zu Tag in jeder Hinsicht besser*. Was vielleicht banal oder naiv klingen mag, funktionierte phänomenal. Also empfahl auch ich meiner Klientel am Ende der Bewusstseinsarbeit, sie sollten vor dem Schlafen um einen Traum bitten, der ihnen auch nach dem Aufwachen in Erinnerung bleibt. Und auch hier war das Ergebnis phänomenal. Der erbetene Traum kommt verlässlich in neun von zehn Fällen, und er bleibt sogar brauchbar in Erinnerung. Wer es nicht glaubt, kann es selbst einfach ausprobieren. Er wird überrascht sein, wie zuverlässig der Traum kommt und wie gut er in Erinnerung bleibt.

Phase 4: Behandlung von Krankheiten

Der letzte Ausbildungskurs wurde 2017 in Zürich durchgeführt. Damit war die Lehrzeit zu Ende. Krisenpädagogik sollte nicht mehr in den Kursen durch Theorie und gelegentliche Praxis vermittelt werden, sondern nur noch live durch Bewusstseinsarbeit und Traumarbeit. Als geeignete Form dafür boten sich Wochenendworkshops an. An diesen nahmen und nehmen neben Menschen in der Krise auch Ärzte, Psychotherapeuten und Coaches teil. Wie ich im Eingangskapitel berichtete, kam es in einem dieser Workshops Ende April 2017 zur erfolgreichen Behandlung von Guidos Rückenschmerzen und im Anschluss daran zu zwei Kooperationen zwischen Medizin und Krisenpädagogik. Von nun

an nahmen zunehmend auch Patientinnen und Patienten an den Workshops teil. In der Regel sind sie verzweifelt, weil die Medizin trotz aller Bemühung nicht hatte helfen können. Die Workshops stehen unter dem Motto:

Hier wird nicht unterrichtet, sondern aufgerichtet.

Es ist klar, dass der krisenpädagogische Weg nur auf geistigem Wege zur Genesung führt. Die Medizin behandelt Krankheiten, indem sie den Menschen auf den Körper und die Psychotherapie, indem sie ihn auf die Seele reduziert. Beide agieren jeweils getrennt voneinander, sozusagen fakultätsgebunden. Dann gibt es ja noch die Psychosomatik, die manche Ansätze zur Integration bietet, aber letztlich doch der Schulmedizin verpflichtet bleibt.

Im Unterschied dazu ist die krisenpädagogische Arbeit dadurch gekennzeichnet, dass sie die Ursachen für körperliche und seelische Krankheiten geistig ausfindig macht. Die geistige Haltung ist von dem Motto geprägt:

Ich bin nicht krank, ich habe eine Krankheit. Was man hat, kann man wegtragen; was man ist, muss man ertragen.

Diese starke Erkenntnis erlaubt den Patienten, die Frage zu stellen:

- Woher habe ich diese Krankheit? Wann und in welchem Zusammenhang bekam ich sie?
- Guidos Rückenschmerzen setzten ein, als er die Schule verließ, um Geld zu verdienen.
- Cordulas Kortisonresistenz begann wenige Monate nach dem Tod ihrer Mutter.

Nun kann die Suche nach den Gründen beginnen (rationale Methode):

- Gibt es zwischen dem Entstehungsgrund für die Symptombildung und der Natur des Symptoms einen (ent-)sprechenden Zusammenhang?
- Guido hatte die imaginäre Finanzlast seines Vaters auf die eigenen Schultern geladen. Das blockierte seinen Wachstumsschub in der Pubertät, und der Junge bekam Rücken-

schmerzen. Dieser Schmerz spricht und meldet: chronische Belastung durch eine gewichtige Aufgabe.

- Cordula fühlte sich vollkommen überfordert, weil sie – auf sich gestellt – bei der täglichen Lösung von Problemen und den schwierigen Entscheidungen chronisch überfordert war. Das ist schon eine Situation, in der eine ehrgeizige und zielstrebige Persönlichkeit Versagensangst bekommen kann. Monatlang fühlte sie sich in ihrer Haut nicht mehr wohl. Das Symptom Neurodermitis spricht und meldet: Vorsicht Gefahr! Versagen, Scheitern und schamrot werden!

Betrachtet man die Symptome so, dann sind weder Guido noch Cordula krank. Vielmehr hat ihr Körper ein der Lebenssituation jeweils angepasstes und geradezu sprechendes Symptom entwickelt. In beiden Fällen liegt der Entstehungsgrund in der Seele. Insofern macht es keinen Sinn, irgendeine Lösung vom Körper her auszuprobieren, denn dort liegt nicht die Quelle der Symptombildung. Genesen konnten sie durch Erkennen, und zwar erst, nachdem sie den stummen Schrei der eigenen Seele gehört und die Sprache ihrer Symptome verstanden hatten. Das ist eine geistige Leistung des Bewusstseins.

Eine Fülle von weiteren Dokumentationen (s. unten) beweist, dass hier von Zufall oder Wunder keine Rede sein kann.

Amini, Bijan (2019): Die Seele verstehen, den Körper heilen. Wege zur Gesundheit. Verlag Heseberg.

Etwa ein Jahr nach der Publikation dieses Buches kam es zur Entdeckung der dritten Methode, genannt *suprarational*.

Phase 5: Entdeckung der Heiltrance

Während die zweite Methode Symptome durch Traumarbeit zum Verschwinden bringt, agiert die dritte Methode in der Sphäre des Geistes. Der Weg führt jetzt in die Meditation und Trance. Besonders hilfreich zeigt sich die dritte Methode bei Schmerzpatienten. Ihre Beschwerden verschwinden oft unmittelbar nach der Rückkehr aus der Trance für Stunden oder Tage, und das will bei chronischen Schmerzpatienten etwas heißen.

Bei dieser Methode werden Patientinnen und Patienten zuerst in eine tiefe Entspannung gebracht. Der Zustand hat Ähnlichkeit mit der Trance. Man schwebt zwischen Himmel und Erde und spürt seinen Körper nicht mehr. Man weiß nicht, ob man sitzt oder liegt. Man fühlt nicht, wie die Hände liegen, ob die linke auf der rechten oder umgekehrt. Man hört die äußeren Geräusche sehr dumpf. Man ist nicht wach, aber man schläft auch nicht. Die bewusste Wahrnehmung der Umgebung ist äußerst schwach. Körperlich sitzt man in einem Sessel, aber geistig schwebt man in einer höheren Sphäre. So empfinden die Personen den tranceähnlichen Zustand. Ich führe ihn durch Meditation (Atemtechnik und Suggestion) herbei. Die Person sinkt sukzessive in sich selbst, bis sie die tiefste Stufe der Entspannung erreicht. In der Literatur über Meditation wird sie oft das *Nichts* oder bisweilen das *leere Nichts* genannt.

Nach der Ankunft im Nichts gebe ich Impulse zur Lösung der Krise, zur Auflösung von körperlichen Schmerzen oder seelischen Fixierungen. Dann ziehe ich mich zurück und warte, bis die betroffene Person von selbst aus der Trance zurückkehrt. In aller Regel kommt jeder mit einem wunderbaren Erlebnis oder einer wundersamen Begegnung (nicht selten mit einer verstorbenen Person) zurück.

Wie bei der Traumarbeit werden dann die Erlebnisse in der Trance besprochen und gedeutet. Im Kapitel 5 berichte ich Näheres dazu. Naturgemäß ist die dritte Methode rational überhaupt nicht vermittelbar. Trotzdem sollte das, was in der Trance an Heilwirkung erzielt wird, nicht voreilig als Esoterik bezeichnet werden.

Ich möchte diese Informationen über die Entwicklung der Subdisziplin Krisenpädagogik mit einem aufrichtigen Dank an meine Frau *Claude* schließen. Ohne ihre tatkräftige Mitwirkung und ständige Begleitung wäre dieses Werk nicht zustande gekommen. 2008 gab sie ihren Beruf auf, um nur noch mich zu unterstützen. Bei mehr als 150 Vorträgen war sie dabei, an mehr als 120 Ausbildungsmodulen und Weiterbildungseinheiten hat sie teilgenommen und jedes Manuskript hat sie mehrmals gelesen und fein lektoriert. Es gibt keine Worte, die meine Dankbarkeit gebührend zum Ausdruck bringen könnten, und ich empfinde es als Gnade, dass der Himmel mir eine solche Lebensbegleiterin zugeführt hat.