



Europäische Gesellschaft für Krisenpädagogik



Prof. Dr. Bijan Amini

professor@bijanamini.de

Tel.: 0171-3456 271

Aktuelles 2022

Die Website:

www.krisenpaedagogik.de

gegründet 2004 war 14 Jahre lang die Informationsquelle der Subdisziplin *Krisenpädagogik*. Was in diesem Gebiet auch geschah, konnte man unter dieser Adresse im Internet lesen, hören und anschauen. Sie berichtete über die Gründung des Vereins und ihre Vorstandsmitglieder, über die Aus- und Weiterbildungskurse, über Vorträge und Workshops etc. Die umfangreiche Website, mit deren Inhalt man sich Wochen und Monate beschäftigen konnte, wird von nun an nicht mehr aktualisiert. Sie bleibt aber auf dem Stand März 2022 bestehen.

Grund: Dieser Fluss hat sein Ziel erreicht und die Verbindung zum Ozean geschafft. Krisenpädagogik als Begriff und Subdisziplin hat sich selbst überholt. Seit 2016 befasst sie sich hauptsächlich nicht mehr mit Krisenbewältigung, sondern mit der Heilung von rätselhaften Krankheiten, die der Schulmedizin Rätsel aufgeben. Und sie behandelt auch psychisch kranke Menschen, denen die Psychotherapie nicht helfen konnte. Sie ist somit keine pädagogische Subdisziplin mehr, sondern eine geistige Methode, die gegen unspezifische Krankheitssymptome eingesetzt wird, und das mit phänomenalem Erfolg. Es wurde Zeit, dem Kind einen anderen Namen zu geben. Und der lautet: Detektivische Medizin. Seit dem 20. April 2022 informiert die folgende Website über dieses Gebiet:

www.detektivischemedizin.de



Europäische Gesellschaft für Krisenpädagogik



Prof. Dr. Bijan Amini

professor@bijanamini.de

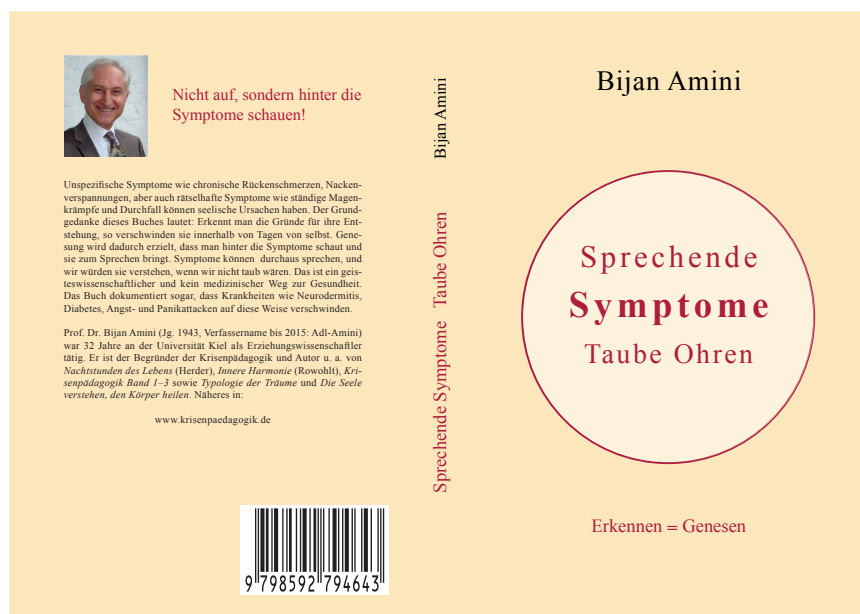
Tel.: 0171-3456 271

Aktuelles 2021

Aktuelle Publikation

Dieses neue Buch ist im März 2021 erschienen. Es ist bei Amazon bestellbar (Preis 24,95 €).

Wer schon an einer Veranstaltung in Krisenpädagogik teilgenommen oder eine Beratung in Anspruch genommen hat, kann es zum ermäßigten Preis von 20,- € (portofrei) per E-Mail (s. oben) direkt über diese



Website bestellen.

Aktuelles Presse-Echo

In der Ostern-Beilage des Schleswig-Holstein Magazins erschien am 3. April 2021 folgender Beitrag von Frau Julia Voigt über das Thema Hoffnung.

Zum Downloaden/Lesen klicken Sie auf:

SH-MAGAZIN

Aktuelles Genesungsfälle

Einige spektakuläre Genesungsfälle sollen hier dokumentiert werden:

Fall 1: 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.

Symptom 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.

Symptom Hilflosigkeit

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

Symptom 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:

1. 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.

2. Trance

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 eingeknastet 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.«

3. 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 trau-

matischen 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 Gesprächs 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:

4. Rückmeldungen

Hier dokumentiere ich die Rückmeldungen von Clara Amanda:

Erste Rückmeldung am 17.2.2021

»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.«



Europäische Gesellschaft

für

Krisenpädagogik



Zweite Rückmeldung am 18.2.2021

»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.«

Dritte Rückmeldung am 19.2.2021

»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.«

Vierte Rückmeldung am 20.2.2021

»Die Füße sind noch kalt, aber die Schmerzen in den Armen ebbenerfreulicherweise 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.«

Fünfte Rückmeldung am 21.2.2021

»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.«

Sechste Rückmeldung am 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, die Ihnen in der Trance zuteil wurde und dass ich
diese Gnade erleben durfte.

Alles Gute und beste Grüße, Prof. Amini«

Fall 2: Diabetes

Der Krisenpädagogik ist es gelungen, Diabetes zu heilen. Zum meiner Freude wurde die Veröffentlichung eines der Beratungsgespräche freigegeben, so dass man diesen Fall anschaulich erleben kann. Klicken Sie bitte auf den 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 Stoffwechsellage, 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«

1. 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 geliebt 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 wahr machen 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 verursacht 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.

Zum 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

sen 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.

2. 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 und 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.

3. 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.

4. 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 ausgerechnet 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.

5. 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 verschwunden. 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:

6. 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.

7. 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!

8. Rückmeldungen

Erste Rückmeldung am 23. März 2021

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«

Ich habe angeregt, dass Christel sich einer Selbsthilfegruppe von Diabetikerinnen und Diabetikern anschließt, um ihre Erfahrung mit ihnen zu teilen. Ich nehme diesen bemerkenswerten Fall zum Anlass, um grundsätzlich vor den Gefahren der Droge Zucker zu warnen, wie ich das schon 1990 in meinem Buch Innere Harmonie getan hatte.

Zweite Rückmeldung am 4. April 2021

»Lieber Herr Prof. Amini,

ich wünsche Ihnen frohe Ostern und möchte melden, dass es mir recht gut geht. Die Werte sinken weiterhin kontinuierlich, was mich sehr motiviert, und ich wiege aktuell 10 kg weniger als im Januar.

Mein ungebeter Traum vom Januar ist in Erfüllung gegangen. Da hatte ich Karl neue Hosen geschenkt und dabei seine Freude als Glücksgefühl bei mir selbst empfunden. Nun kann ich endlich berichten, dass ich mir selbst Hosen geschenkt habe – eine Konfektionsgröße kleiner. Endlich! Meine Freude ist unbeschreiblich.

Liebe Grüße, Christel«

Fall 3: Anne

Anne (78 Jahre, verheiratet, 2 Kinder) leidet unter folgenden drei Symptomen:

Einschlafstörungen

Darunter leidet sie seit 76 Jahren. Nacht für Nacht liegt sie verzweifelt im Bett und kann nicht einschlafen. Sie liest stundenlang, bis ihr die Augen zufallen. Sobald sie aber das Buch weglegt, wird sie wieder wach. Jahrelange Behandlungen in der Schulmedizin und Psychotherapie haben keine Besserung erbracht. Seit etwa 3 Jahren nimmt sie ein Medikament. Nur so gelingt ihr das Einschlafen. Kollateralschaden: Sie ist tagsüber immer recht müde und schafft es kaum, die anfallenden Arbeiten im Haus zu erledigen.

Bluthochdruck

Unter diesem Symptom leidet Anne seit drei Jahren. Der höchste gemessene Wert war fast 200. Sie nimmt täglich ein Medikament.

Wadenschmerzen

Darunter leidet sie seit vier Jahren. Die Schmerzen kommen immer nachts und wecken sie aus dem tiefsten Schlaf, so dass sie ein Schmerzmittel nehmen muss. Für das Verstehen der Entstehungsursache der Symptome haben wir jeweils drei bis vier Gespräche gebraucht. Alle Symptome verschwanden innerhalb kürzester Zeit von selbst, und sie kehrten auch nicht mehr zurück. Hier dokumentiere ich die Ergebnisse und Erkenntnisse der geführten Gespräche.

Symptom Einschlafstörung

Am 15. März 2021 haben wir das erste Gespräch über dieses Symptom durchgeführt. Es dauerte 44 Minuten und wurde per Video aufgezeichnet.

1. Bewusstseinsarbeit

Das Symptom gibt Rätsel auf. Schlaf ist doch ein normales und natürliches Bedürfnis des Körpers. Er ist unverzichtbar und unentbehrlich für die Regeneration. Durch den Schlaf laden wir in der Nacht unsere Akkus auf, damit wir am Tag Aktivitäten entfalten können. So gesehen, kann sich eigentlich niemand gegen den Schlaf wehren. Ist der Körper erschöpft, so schläft der Mensch in nahezu jeder Lage ein. Vor diesem Hintergrund stellte sich die Frage: Welches Erlebnis war in seiner Wucht und Wirkung so traumatisch, dass es in einer natürlichen Körperfunktion eine so nachhaltige Störung verursachen konnte? Wer so fragt, schaut nicht auf, sondern hinter das Symptom und sucht den Grund für seine Entstehung nicht im Körper, sondern in der Seele.

Bijan Amini: »Bitte denken Sie nach und sagen Sie mir: Was hindert Sie eigentlich daran, einzuschlafen? Haben Sie oft Alpträume? Gibt es irgendeine schreckliche Erinnerung, die Sie mit Bett oder Schlafen verbinden? Wurden Sie als Kind im Schlaf womöglich Opfer eines sexuellen Übergriffs? Versuchen Sie, sich zu erinnern.«

Anne (*Zuerst nachdenklich, dann plötzlich*): »Da kommt mir eine Erinnerung in den Sinn, die ich längst vergessen hatte. Sie liegt weit zurück, über 76 Jahre. Ein schreckliches Erlebnis. Es war Krieg ... Bomben fielen auf Danzig (*Pause ...*). Ich war etwa zwei Jahre alt. Meine Mutter trug mich auf dem Arm und rannte eine Straße entlang. Die Häuser brannten, die Menschen schrien ... Dann lief sie in ein Haus hinein und dort in den Keller. Es war sehr dunkel. Erst nach Minuten konnte ich erkennen, dass der Raum voller Menschen war. Ähnliche Erlebnisse hatte ich mehrfach in der letzten Kriegszeit. Dieses Bild schoss mir gerade durch den Kopf.«

Bijan Amini: »Haben Sie Angst vor der Dunkelheit?«

Anne: »O ja. Ich habe große Angst vor der Dunkelheit und auch vor engen Räumen. Nachts lasse ich immer ein Licht brennen.«

Bijan Amini: »Versuchen Sie, sich an weitere Bilder oder Ereignisse zu erinnern, die irgendwie mit Schlafen oder Einschlafen im Zu-

sammenhang stehen.«

Anne fiel nichts mehr ein, so sprachen wir noch einige Minuten über die Müdigkeit am Tag und die allgemeine Kraft- und Antriebslosigkeit, die sie nur mit Hilfe von Kaffee in den Griff bekommt: zum Frühstück zwei Tassen und am Nachmittag eine dritte. Und mitten im Satz tauchte die entscheidende Erinnerung auf.

Anne: »Gerade kommt mir eine furchtbare Szene in den Sinn. Als der Krieg zu Ende war, wurde ich für etwa vier Wochen in ein Kinderheim geschickt. Das wurde so organisiert, damit sich die Mütter und ihre Kinder erholten. In diesem Heim herrschten unvorstellbar strenge, ja erbarmungslose Regeln. Ein Beispiel: Was auf den Teller kam, musste restlos aufgegessen werden. Wenn nicht, gab es harte Strafen. Nach dem Mittagessen musste im ganzen Haus absolute Ruhe herrschen. Alle Kinder mussten sich hinlegen und in der Rückenlage ruhen. Wer sich im Bett hin und her drehte oder irgendetwas flüsterte, dem drohte eine Strafe. Neben der Tür saß eine Frau als Aufsichtsperson. Verstöße gegen die Regeln duldete sie nicht. Zur Strafe musste man oft in einer Ecke stehen. Dann wusste jeder, dass man ein böses Kind war.«

Bijan Amini: »Die Kinder mussten mittags schlafen, auch wenn sie nicht müde waren?«

Anne: »Ja, das Ruhen nach dem Essen war Vorschrift. Wer nicht mitmachte, wurde bestraft.«

Bijan Amini: »Worin bestand denn die Strafe?«

Anne: »Man durfte nicht dabei sein, wenn etwas Schönes gemacht wurde, zum Beispiel ein Ausflug. Schlimm war die Strafe, wenn ein Kind seinen Teller nicht leer gegessen hatte. Ich erinnere mich gut daran, dass Kinder unter dem Zwang, ihren Teller leer zu essen, einen Brechreiz bekamen und sich erbrachen. Sie wurden vor allen anderen Kindern dazu gezwungen, ihr Erbrochenes aufzuessen.«

Bijan Amini: »Das ist ja grausam. Wundern Sie sich, dass Sie Einschlafprobleme haben? Ich sehe im Schlafbefehl einen möglichen Grund für die Entstehung Ihrer Einschlafstörung. Die kindliche Seele verbindet nach über 76 Jahren noch immer das Einschlafen mit einem widersinnigen Befehl und wehrt sich vehement dagegen. Da ist ein tapferer Trotzgeist am Werk, der sich nicht fügen will. Wie hört sich das für Sie an? Was sagen Sie zu dieser ersten Vermutung?«

Anne war sichtlich erfreut über den Begriff Trotzgeist. Endlich hatte sie eine sprachliche Wendung für das Rätsel ihrer Einschlafstörung gefunden. Ich vertiefte diesen Eindruck, indem ich ihr erklärte, warum das Einschlafen per Befehl nicht funktionieren kann. Es handelt sich nämlich um eine natürliche und spontane Reaktion, vergleichbar mit Lachen oder Weinen. Sobald man die Pointe eines Witzes hört, lacht man. Das entzieht sich jeder Planung und geschieht spontan. Befehle machen im Falle der Spontaneität überhaupt keinen Sinn und können daher auch nicht zum Erfolg führen. Befiehlt man einem Menschen, auf der Stelle zu lachen oder auf Kommando zu weinen, dann klappt es nicht. Im Gegenteil! Das Lachen vergeht ihm. In dieser einleuchtenden Erklärung schien ein plausibler Grund für Einschlafstörungen gefunden worden zu sein.

Bijan Amini: »Haben Sie noch weitere Erinnerungen im Zusammenhang mit Schlafen, sei es aus dem Kinderheim, sei es privat von zu Hause?«

Anne: »Nein, ich denke, wir haben schon den Grund gefunden. Die bedrückende Atmosphäre im Kinderheim, die militärische Strenge, der man sich bedingungslos fügen musste und auch die grausamen Strafen, die wegen jeder Kleinigkeit verhängt wurden, haben mich gerade bei meiner Erinnerung innerlich zittern lassen. Ja, das ist es, dort liegt mit Sicherheit zumindest eine Ursache für meine Schlafstörung.«

Bijan Amini: »Das Symptom drückt die Belastungen und Ängste in der Seele aus. Da die Seele die traumatischen Erlebnisse im Zusammenhang mit dem Einschlafen nicht verarbeitet hat, wehrt sie sich gegen das Einschlafen ganz allgemein und differenziert nicht, ob es freiwillig oder per Befehl geschehen soll.«

Anne: »Das passt. Ich glaube, jetzt haben wir's.«

Bijan Amini: »Das Symptom ist also nicht körperlicher, sondern seelischer Natur. Diese Erkenntnis ist die Voraussetzung für die richtige Behandlung, die darauf zielt, das Symptom friedlich zu verabschieden. Dafür müssen wir den Kummer Ihrer Seele hören und verstehen. Schlaf und Traum sind die Welt der Seele. Dort inszeniert sie Nacht für Nacht ihr Leiden und ihre Ängste. Um diese zu verstehen, müssen wir dafür sorgen, dass Sie träumen. Sie müssen vor dem Schlafen um einen Traum bitten und auch darum, dass sein Inhalt Ihnen nach dem Aufwachen in Erinnerung bleibt. Kommt der Traum, dann haben wir in seiner Botschaft die Lösung gegen die

Einschlafstörungen. Bei seelischen Belastungen kommt die Lösung nicht von außen, sondern von innen, also nicht von mir, sondern durch Sie selbst. Alles, was wir jetzt tun müssen, ist, einen Traum zu induzieren. Wollen Sie diesen Weg gehen?«

Anne: »Ja, natürlich. Und was muss ich sagen oder tun?«

Bijan Amini: »Wir formulieren gemeinsam die Bitte um einen Traum. Ich mache Vorschläge, und Sie sagen, welche Ihnen vom Gefühl her mehr zusagt, bis wir die beste Formulierung gefunden haben.«

Anne: »Einverstanden.«

Und hier ist das Ergebnis unserer gemeinsamen Arbeit:

Ich bitte um einen Traum, der mir zeigt, warum mir das Einschlafen Probleme macht. Und ich möchte mich nach dem Aufwachen an alles erinnern, was ich geträumt habe.«

2. Traum

Am nächsten Morgen (16.3.2021) bekam ich eine E-Mail von Anne, in der sie ihren Traum so schilderte:

»Lieber Herr Prof. Amini,

gestern Nacht hatte ich folgenden Traum. Ich war in einem Raum, den ich nicht kannte. Eine Tür ging ein wenig nach rechts innen auf. Ich hörte Menschen reden und lachen, einige sangen. Da stand ein Mann (helle Haut, große dunkle Augen, eine kleine Mütze auf dem Kopf) und schaute mich an, wobei sein Blick recht intensiv war. Ich drehte mich ein wenig nach links, so dass der Mann nun rechts von mir stand. Ich ging an ihm vorbei und verließ den Raum. Dabei spürte ich, dass er mir mit seinem Blick folgte.

Das war mein Traum. Ich glaube nicht, dass er irgendetwas mit meinen Einschlafstörungen zu tun hat. Jedenfalls kann ich in ihm keine Antwort auf meine Bitte erkennen. Soll ich warten, bis ein anderer Traum kommt?

Viele Grüße, Anne«

Solche Reaktionen und Einschätzungen sind mir sehr bekannt und vertraut. Kaum jemand kann mit seinem induzierten Traum etwas anfangen. Alle empfinden ihren Traum als bizarr, verwirrend, verstellt und fremd. Das ist völlig normal. Dahinter steckt eine Gesetzmäßig-

keit, die ich so erkläre: Wer die höhere Traumwelt um Hilfe bittet, bekommt zwar eine Antwort, allerdings nicht in Form eines Klartextes, sondern in Form von Puzzleteilen, die die betroffene Person erst zusammensetzen muss. Den Träumenden müssten eigentlich alle Teile bekannt und vertraut sein. Eigentlich müssten sie sie mühelos wiedererkennen können. Und das ist auch tatsächlich der Fall, allerdings unter der Voraussetzung, dass sie alle Puzzleteile richtig zusammensetzen. Dann erst sehen sie ein sinnvolles Bild, in dem sie ihr Problem und die Lösung sofort erkennen.

Ich habe den Eindruck, dass diese Gesetzmäßigkeit eine gewisse Ähnlichkeit hat mit dem Orakel von Delphi. Die Priesterin Pythia lallte im Rausch eine Antwort auf die gestellte Frage, aber den Sinn mussten die Betroffenen selbst erraten. Wem das gelang, der wurde belohnt. Bei der Traumarbeit ist es im Prinzip genauso. Der Unterschied liegt darin, dass hier keine fremde Person etwas lallt, sondern die eigene Seele etwas in Szene setzt. Um die verrätselte Inszenierung zu verstehen, brauchen wir die subrationale Methode. Denn Logik und Rationalität reichen hier nicht aus, man muss noch Fantasie und Kombinatorik aufbieten, damit die Puzzleteile ein sinnvolles Bild ergeben. Wie das geht, möchte ich am Beispiel von Annes Traum zeigen, aber ich muss betonen, dass bei der Deutung eines Traumes keine verallgemeinerungsfähigen Aussagen möglich sind. Bücher, in denen es steht, was im Traum für was in der Realität steht, sind in meinen Augen völlig nutzlos.

3. Traumarbeit

- *Eine Tür geht nach innen auf.* Wofür steht hier die Tür und wofür das Aufgehen? Türen gehen normalerweise nach außen auf, damit man hinausgeht. Hier ist es umgekehrt. Könnte das bedeuten, Anne soll durch Einkehr, Einsicht oder Einblick einen Weg nach innen suchen, um ihre Einschlafstörungen loszuwerden? Liegt der Schlüssel zur Lösung des Problems in der Selbsterkenntnis?
- *Ein unbekannter Mann steht an der Tür.* Für wen steht er stellvertretend? Vielleicht für einen Verwandten oder einen Freund von Anne? Oder womöglich für sie selbst? Der Mann spricht kein Wort. Offenbar will er sich nur mit intensiven Blicken verständigen. Ist das ein schützender und begleitender oder ein kontrollierender und strafender Blick? Fordert der intensive Blick Anne auf, den engen Raum ihrer Ängste unter Begleitschutz zu verlassen und in den hel-

len belebten zu kommen? Kennt Anne einen ähnlichen Blick in ihrem realen Leben? Und wenn ja, in welcher Beziehung steht sie zu der Person mit einem solchen Blick?

Die subrationale Methode erarbeitet solche Fragen. Sie prüft, was hinter einem Traumelement steht. Das ist nötig, weil im Traum alles verstellt ist. Nichts steht für das, was es ist, und hinter jeder Person kann sich eine andere verstecken. Im Folgenden dokumentiere ich die Ergebnisse der subrationalen Methode bei der Traumarbeit. Sie dauerte 50 Minuten und wurde als Video aufgezeichnet.

Bijan Amini: »An wen erinnert Sie dieser Mann im Traum? Gab oder gibt es in Ihrem realen Leben eine diesem Mann irgendwie ähnliche Person?«

Anne: (*Denkt nach ...*) »Er erinnert mich an zwei Männer. An den Dirigenten im Kirchenchor und an den amtierenden Pastor.«

Bijan Amini: »Wie ist denn Ihre Beziehung zu diesen beiden Herren?«

Anne: »Sehr gut! Ich singe seit vielen Jahren und ausgesprochen gern im Kirchenchor, weil mir das Singen große Freude macht. Der Dirigent ist ein feinfühlig und überaus kompetenter Mann. Und was ich an ihm besonders schätze: Er korrigiert nicht direkt.«

Bijan Amini: »Wie meinen Sie das?«

Anne: »Wenn jemand falsch singt, sagt er nichts. Er schaut ihn oder sie einige Sekunden freundlich an, sodass die betroffene Person merkt, irgendetwas stimmt da nicht. Dann singt er die Stelle richtig vor und erklärt sie. Mir selbst ist es auch einmal passiert. Ich hatte einen schlechten Tag und war unkonzentriert. Da sang ich an einer Stelle falsch. Und schon spürte ich seinen Blick. Darin lag weder Kritik noch Vorwurf. Es war mehr der fragende Blick: *Bist du sicher, dass du diese Passage richtig gesungen hast?*«

Bijan Amini: »Wie haben Sie darauf reagiert?«

Anne: »Ich wusste sofort Bescheid, und er lächelte. Wir haben uns wortlos verstanden.«

Bijan Amini: »Ist da nicht eine Parallele zu Ihrem Traum? Der Mann an der Tür schaut Sie auch schweigend an wie der Dirigent. Sein Blick haftet auch wortlos auf Ihnen. Das war doch kein vorwurfsvoller oder strafender Blick, wie Sie ihn im Kinderheim erlebt haben.«

Anne: »Das passt! Alle schätzen und respektieren den Dirigenten. Seine feine Art macht ihn für alle Chormitglieder zu einer väterlichen Figur, die sehr kompetent fördert und fordert, ohne zu mahnen oder bloßzustellen. Alle mögen ihn, alle verehren ihn. Das ist ein völlig anderer Umgang als im Kinderheim.«

Bijan Amini: »So viel zu Ihrer ersten Assoziation, ein wahres Kontrastprogramm zum Kinderheim. Nun zum zweiten Mann, dem amtierenden Pastor. Was können Sie über ihn sagen?«

Anne: »Er ist freundlich und zugewandt. Ich hatte vor zwei Wochen ein längeres Gespräch mit ihm. Er hörte mir sehr aufmerksam zu und gab mir das Gefühl, dass er mein Anliegen versteht und mich ernst nimmt. Es war eine angenehme Unterhaltung.«

Bijan Amini: »Können Sie jetzt in Ihrem Traum eine Botschaft bzw. eine Antwort auf Ihre Frage erkennen?«

Anne: (*Denkt nach ...*) »Ich bin nach Ihrer Analyse angenehm überrascht, wie nahe der Traum an der Wirklichkeit ist. Alleine hätte ich diese Zusammenhänge nicht entdeckt. Dennoch: Eine konkrete Antwort auf meine Bitte kann ich nicht erkennen.«

Bijan Amini: »Möchten Sie wissen, welche Botschaft ich aus Ihrem Traum heraushöre?«

Anne: »Ja gerne.«

Bijan Amini: »Ich höre dies:

Anne, du hast während des Krieges Entsetzliches und nach dem Krieg im Kinderheim Grausames und Sinnloses erlebt. All das ist jetzt vorbei. Heute, mehr als 70 Jahre danach, musst du nicht mehr per Befehl einschlafen, heute darfst du es tun, wann immer du es selbst möchtest. Öffne die Tür deines Herzens für diese Einsicht und für die Situation heute! Halte dich nicht länger gefangen in deinem Erinnerungsraum, und sei versichert, dass ein schützendes Auge auf dir ruht und dich begleitet!«

Anne: (*Erleichtert lächelnd ...*) »Das ist eine schöne Botschaft, die beruhigend auf mich wirkt. Es stimmt. Mir geht es gut, die alten Zeiten sind vorbei. Die Vergangenheit darf nicht länger ihren Schatten auf die Gegenwart werfen.«

Bijan Amini: »Ich bin zuversichtlich, dass Ihre Einschlafstörungen bald verschwinden werden. Wann das sein wird, ist schwer zu sagen, aber ich bitte Sie, dem Symptom etwa 70 Tage Zeit zu geben, einen Tag für jedes Jahr.«

4. Rückmeldung

Nachdem das zweite Gespräch ein so ertragreiches Ergebnis gebracht hatte, bat ich Anne um Rückmeldungen. Und sie schrieb mir fast täglich einige Zeilen. In den ersten vier Tagen nach der Traumarbeit zeigten ihre Notizen keine wesentliche Veränderung. Aber schon vom fünften Tag an gab es die ersten positiven Rückmeldungen. Der Durchbruch zum völlig ungestörten Einschlafen kam knapp drei Wochen nach unserem ersten Gespräch am 7. April 2021. Anne schrieb:

»Lieber Herr Prof. Amini,
es ist ein Wunder geschehen! Ich lege mich hin und schlafe sofort ein. Das ist schon seit einigen Tagen so. Ich kann es kaum glauben, dass ich zum Einschlafen keine Tablette mehr nehmen muss, und das macht mich unbeschreiblich glücklich.
Herzliche Grüße, Anne«

5. Zusammenfassung

Ein chronisches Symptom, das über 76 Jahre Nacht für Nacht Qualen bereitet hatte, verschwand innerhalb von nicht einmal drei Wochen von selbst. Wie ist dieses phänomenale Ergebnis zu erklären?

Nun, das Symptom war nicht körperlicher, sondern seelischer Natur. Dagegen konnte das verordnete Schlafmittel nichts ausrichten. Nur 17 Tage nach der Anwendung der verstehenden Methode verabschiedete sich das Symptom friedlich von selbst.

Das ist keine Esoterik, sondern Methode. Das Verstehen der Seele befreite den Körper von dem unspezifischen Symptom. Das funktioniert verlässlich und ohne Nebenwirkungen.

Symptom Bluthochdruck

Schon eine Woche vor dem Verschwinden des ersten Symptoms begannen wir, uns das zweite näher anzuschauen. Unter Bluthochdruck hatte Anne drei Jahre gelitten. Ich knüpfte an das Thema Antriebslosigkeit am Tag an und fragte, was Anne dagegen tun würde. »Ohne Kaffee geht es nicht!«, war ihre Antwort, die mir schon von unserem ersten Gespräch bekannt war. Jetzt klang das für mich nach künstlichem Aufputschmittel. Ich wollte mehr über ihre Ernährungsgewohnheiten wissen und bat sie, drei Tage lang zu protokollieren, was sie esse und trinke.

Am 5. April 2021 bekam ich das Protokoll schriftlich, und zwei Tage später (am 7.4.2021) führten wir das erste Gespräch über dieses Symptom durch. Es dauerte 57 Minuten und wurde per Video aufgezeichnet.

1. Bewusstseinsarbeit

Das Protokoll der Ernährungsgewohnheiten führte zu folgender Übersicht:

- Frühstück: Vollkornbrot, dazu Streichkäse und zwei Tassen Kaffee.
- Mittagessen: Gemüse, dazu Salzkartoffeln oder Nudeln, Eier und Milchprodukte.
- Nachmittags: Eine Tasse Kaffee, dazu eine Praline.
- Abendessen: Vollkornbrot, dazu Hartkäse und ein Glas Wein.

Unser Gespräch führte zu zwei wichtigen Erkenntnissen:

Erste Erkenntnis

Anne hat eine Fructoseintoleranz, das heißt, sie verträgt keinen Zucker, weder Fruchtzucker noch Haushaltszucker. Die Unverträglichkeit ist so ernst, dass Anne nicht einmal drei homöopathische Globuli auf die Zunge nimmt. Unter dieser Voraussetzung war ihr Körper chronisch unterzuckert und daher antriebslos, zumal die Nachtruhe wegen der Schlafstörungen nicht erholsam genug sein konnte. Was tun? Anne putschte sich mit drei Tassen Kaffee und einem Stück Praline auf. Beides wirkt aktivierend, und zwar in unnatürlich schnellem Tempo. Unser Körper braucht Zucker, und den produziert er selbst.

Darauf ist das Verdauungssystem spezialisiert. Es verwandelt die Lebensmittel in Glucose. Das ist der gesunde körpereigene Zucker. Gesund deshalb, weil dieser Zucker langsam in die Blutbahn gerät und für Kraft sorgt. Der Industriezucker hingegen strömt schon durch die Mundschleimhaut in die Blutbahn. Das kennt der Körper nicht, deshalb ist dieser Zucker grundsätzlich ungesund, weil er wie ein Aufputschmittel wirkt. Dasselbe gilt für den Kaffee. Er regt nicht nur angenehm an, er regt auch auf und setzt das Herz unter Stress. Also die Kombination Kaffee und Zucker (in einer Praline) kann durchaus ein Grund dafür sein, dass der Blutdruck in die Höhe schießt. Kurz gesagt: Anne aktiviert ihren Körper mit falschen Mitteln. Dadurch wird das Herz täglich zwei Mal unter Stress gesetzt und künstlich aufgeputscht.

Zweite Erkenntnis

Anne ernährt sich vegetarisch. Sie isst weder Fisch noch Fleisch. Aber Eier und Milchprodukte isst sie schon. Verzicht auf tierisches Muskelfleisch bedeutet weniger Aktivierung. Das ist der dritte Faktor neben chronischem Schlafmangel und fehlendem Zucker.

Nach diesen zwei Erkenntnissen mussten wir einen Weg finden, den Körper auf natürlichem Wege zu aktivieren und die künstlichen Aufputschmittel vorübergehend wegzulassen. Ich schlug vor, Anne solle eine Woche auf Kaffee und Praline verzichten. Denn Kaffee ist eigentlich kein Getränk, sondern ein Tonikum, welches das Herz unter Stress setzt und den Blutdruck in die Höhe treibt. Koffein ist ein blitzschnell aktivierendes Aufputschmittel. Es bewirkt eine sofortige Ausschüttung von Stresshormonen wie Adrenalin und Kortisol. Und schon rast das Herz. Diese Hektik setzt den unausgeschlafenen Körper unter erheblichen Druck. Das ist ein gravierender Unterschied zur natürlichen Aktivierung durch die Nahrung, die Stunden für die Entfaltung ihrer Wirkung benötigt. Schlechte Schlafqualität, Kaffee und Zucker sind ideale Voraussetzungen für die Entstehung von Bluthochdruck.

Ich gab Anne einige Tipps zur Umstellung ihrer Ernährung und bat sie, diese eine Woche lang auszuprobieren. Der Verzicht auf den geliebten Kaffee fiel Anne nicht leicht, aber da es um ein zeitlich begrenztes Experiment ging, stimmte sie zu. Ich informierte sie darüber, in welchen Nahrungsmitteln aktivierende Elemente wie Vitamin B1, Kalzium und Vitamin D vorkommen.

- Den Weichkäse am Morgen sollte sie auf den Abend verlegen und den Hartkäse am Abend lieber zum Frühstück essen. Denn der Weichkäse hat wenig Kalzium, der Hartkäse hingegen viel. So erzielt man die aktivierende Wirkung zur gewünschten Zeit am Morgen.
- Ein Mangel an Vitamin B12 tritt bei vegetarischer Ernährung häufiger auf als bei Fleischessern. Hier muss mit Nahrungsergänzungsmitteln nachgeholfen werden.
- Eisen ist extrem wichtig für den Sauerstofftransport. Bei Eisenmangel fühlt man sich müde und antriebslos. Ich empfahl das Eisenpräparat *Fero sanol duodenal mite*, mit dem ich selbst sehr gute Erfahrungen gemacht habe, weil es magensaftresistent ist und im Darm aufgenommen wird. Man sollte es eine Stunde vor dem Frühstück nehmen.
- Da Anne auf ihr Gläschen Wein am Abend und auf die Praline am Nachmittag ungern verzichten wollte, empfahl ich ihr, mittags Pellkartoffeln zum Gemüse zu essen und gegen 15.00 Uhr vier Tabletten Vitamin B1 zu nehmen (reichlich vorhanden in der Bierhefe aus dem Reformhaus, ein Naturprodukt). Mit dem Vitamin B1 wird der Zucker in der Praline und mit dem Vitamin B3 (Niacin) in den Pellkartoffeln der Alkohol aus dem Wein ausgeglichen. Vitamin B3 hilft der Leber beim Abbau von Alkohol.
- Als Getränk empfahl ich, grundsätzlich Wasser zu trinken (entweder aus der Leitung oder Mineralwasser). Unser Körper besteht nämlich zu 70% aus Wasser und zu null Prozent aus Fanta, Cola, Kaffee oder Bier. Zucker- und koffeinhaltige Softgetränke sind grundsätzlich schädlich für den Körper.

Anne war mit allem einverstanden und durch unser Gespräch auch motiviert, diese Tipps anzuwenden. Sie erklärte sich bereit, auf den Kaffee am Morgen ganz zu verzichten und am Nachmittag zu ihrer Praline eine Tasse koffeinfreien Kaffee zu trinken. Das war für mich ein akzeptabler Kompromiss. Zum Schluss bat ich Anne, drei Mal am Tag ihren Blutdruck zu messen und die Ergebnisse zu protokollieren.

2. Rückmeldungen

Neun Tage nach unserem Beratungsgespräch bekam ich folgende erste Rückmeldung:

Erste Rückmeldung vom 16. April 2021

»Lieber Herr Prof. Amini,

seit ich morgens keinen Kaffee trinke, ist mein Blutdruck kontinuierlich gesunken, von knapp 200 auf aktuell 160. Das ist eine große Erleichterung für mich.

Herzliche Grüße, Anne«

Zweite Rückmeldung vom 21. April 2021

»Lieber Herr Prof. Amini,

ich kann schon Positives und Erfreuliches berichten: Mein Blutdruck ist mittlerweile auf 150 gesunken, heute sogar einmal auf 140. Ich staune, wie schnell das geht und bin glücklich.

Übrigens: Das Einschlafen macht überhaupt keine Probleme mehr. Dieses Thema ist durch, und auch darüber bin ich sehr glücklich. Ich hätte es nicht für möglich gehalten, dass dieses Problem, das mich über 76 Jahre Nacht für Nacht gequält hatte, so schnell verschwinden würde. Das grenzt ja schon an ein Wunder.

Was mir nach wie vor Kummer macht, sind meine Wadenschmerzen in der Nacht. Ich wache jede Nacht auf und kann ohne Schmerztablette nicht wieder einschlafen. Gern möchte ich auch dieses Thema bald in Angriff nehmen. Ich hoffe, Sie helfen mir dabei.

Herzliche Grüße, Anne«

Dritte Rückmeldung vom 16. Mai 2021

»Lieber Herr Prof. Amini,

heute möchte ich ausführlich berichten, wie gut es mir geht.

Einschlafprobleme

Ich habe überhaupt keine Einschlafprobleme mehr. Ich lege mich hin und schlafe gleich ein. Ich kann es selbst nicht fassen. Aber es ist wirklich so.

Bluthochdruck

Mein Blutdruck hat sich mittlerweile auf 140 eingependelt. Das Medikament gegen den Bluthochdruck habe ich seit vier Tagen abgesetzt. Das ging problemlos. Ich trinke nur noch koffeinfreien Kaffee, und

das auch nur am Nachmittag. Mein Arzt wunderte sich sehr über diese rasche Entwicklung.

Müdigkeit

Tagsüber bin ich nicht mehr müde, sondern recht fit. Ich erledige im Haushalt die üblichen Arbeiten wie Putzen und Kochen, wofür ich in den letzten Jahren selten Lust und Kraft hatte. Sogar für eine Runde Gartenarbeit reichte heute meine Energie aus. Mein Mann ist erstaunt und glücklich über meinen kraftvollen Zustand.

Ordnung

Mit Vergnügen räume ich seit Tagen meine Schränke und Schubladen auf und bringe Ordnung in meine Garderobe. Das machte mir bisher erheblichen Stress. Heute genieße ich es.

Kauflust

Nach langer Zeit macht es mir wieder Freude, neue Schuhe und neue Kleidung zu kaufen. Das hatte ich einige Jahre nicht mehr getan, weil mir dazu die Initiative fehlte.

Katze

Zum Schluss möchte ich noch von einem seltsamen Erlebnis berichten. Unsere 15 Jahre alte Katze, die seit Jahren oft nachts am Fußende meines Bettes schläft, sucht neuerdings in der Nacht die Nähe zu meinem Gesicht. Sie setzt sich schnurrend auf meinen Brustkorb, kommt mit ihrem Mund so nahe an mein Gesicht, als würde sie mir einen Kuss auf die Nase geben wollen. Was in dem Tier vorgeht, weiß ich nicht, aber es verhält sich nachts auffällig zärtlich zu mir. Ob das Tier die guten Veränderungen in mir spürt?

Über diese rundum positive Entwicklung bin ich glücklich und möchte ihnen dafür ganz herzlich danken. Mein Leben hat sich sehr positiv verändert.

Liebe Grüße, Anne.

P.S.: Ich möchte Sie herzlich bitten, auch meine Wadenschmerzen zu behandeln.«

Damit war die Behandlung des Symptoms Bluthochdruck erfolgreich abgeschlossen. Dieses Symptom war gekommen, um Anne folgende Botschaft zu übermitteln:

Ich bin dein Herz. Ich arbeite Tag und Nacht, um die Billionen Körperzellen mit Sauerstoff und Nahrung zu versorgen. Du aber behandelst mich wie einen Sklaven, den man mit der Peitsche antreibt. O weh!!

3. Zusammenfassung

Drei Jahre lang hatte Anne an Bluthochdruck gelitten und musste täglich ein Medikament nehmen. Das Symptom war körperlicher Natur. Es war wegen der künstlichen Aktivierung durch Kaffee entstanden. Auch dieses Symptom wollte eine Botschaft überbringen, um Schlimmeres zu verhüten. Nachdem es gelang, seine Botschaft zu verstehen und die Ernährung umzustellen, fand ein mehr als tausend Tage währendes Leiden in nur 14 Tagen ein Ende. Dafür reichte die rationale Methode aus. Die Induktion eines Traumes war nicht nötig, weil das Symptom nicht seelischer Natur war.

Symptom Wadenschmerzen

Unter diesem Symptom hatte Anne vier Jahre gelitten. Am 19. Mai 2021 packten wir es an und führten die erste Beratung durch. Das Gespräch dauerte 107 Minuten und wurde per Video aufgezeichnet. Wie bei der Behandlung der anderen zwei Symptome diente auch jetzt die rationale Methode der Ermittlung der Entstehungsursache des Symptoms.

1. Bewusstseinsarbeit

Anne erzählte über die Vertreibung ihrer Familie aus Danzig im Jahre 1945 nach dem Krieg. Ich gebe hier nur wenige Informationen über diese verzweifelte Lebenssituation wieder, das Ausmaß des wochenlangen Marsches kann sich ohnehin niemand so recht vorstellen.

Großmutter, Mutter und das drei Jahre alte Kind Anne mussten einen endlosen Weg zu Fuß bewältigen und dabei überleben. Wie weit sie pro Tag vorankommen würden, wussten sie nicht, und wo sie etwas zu essen bekommen oder die nächste Nacht verbringen könnten, auch nicht. Nur die Richtung war vorgegeben: Es ging nach Westen. Wenn sie Glück hatten, fanden sie einen Bauern, der ihnen erlaubte, in seinem Stall auf dem Stroh zu schlafen. Wenn sie kein Glück hatten, mussten sie die Nacht bei Frost und Kälte unter freiem Himmel verbringen.

Zwei Frauen und ein Kind marschierten ohne männlichen Begleitschutz ins Ungewisse. Es passierte nicht nur einmal, dass irgendwelche Männer oder Soldaten in der Nacht kamen und Annes junge Mutter mitnahmen. Stunden später kam sie wieder zurück. Nie sprach sie auch nur ein Wort darüber, was diese Männer ihr angetan hatten. Nie weinte sie auch nur eine Träne vor ihrem Kind. Schweigend trug sie ihr Schicksal und tat alles, was die jeweilige Lebenssituation ihr abverlangte.

Ihre Verzweiflung war jedoch so groß, dass sie irgendwann den Gedanken an den gemeinsamen Freitod nicht nur aussprach, sondern sogar zwei Mal gemeinsam mit ihrer Mutter umzusetzen versuchte. Beide Frauen waren sich einig, dass dies die einzige Möglichkeit wäre, um dem Elend ein Ende zu machen. Das muss man sich einmal vorstellen. Eine junge Frau ist so verzweifelt, dass sie erwägt und konkret plant, wie sie zusammen mit ihrer Mutter und ihrem kleinen Kind dem Leben durch Suizid ein Ende machen könnte.

Zu dieser Zeit starben viele Menschen des Hungers. Es kursierte das Wort Hungertyphus. Als Anne, die ohnehin sehr abgemagert war, krank wurde, sagte ein Arzt zu ihrer Mutter, sie solle schon eine ruhige Grabstelle für das Kind suchen, denn es würde innerhalb der nächsten Stunden sterben. Mit dieser traurigen Empfehlung verließ sie den Arzt und fand auf dem Rückweg ein Stück Knochen mit Speck dran. Der unerwartete Fund war Gottes Gabe. Sie nahm ihn mit und machte daraus zusammen mit einer Handvoll trockener Erbsen eine Suppe. Diese Mahlzeit rettete Anne das Leben.

Solche Geschichten legten mehrmals die Vermutung nahe, dass das Symptom Wadenschmerzen in der Nacht etwas zu tun haben könnte mit einem schweren Gang. Doch es gab auch relativierende Hinweise und offene Fragen, zum Beispiel diese: Warum sind die Wadenschmerzen erst vor vier Jahren aufgetaucht und nicht Jahrzehnte früher? Klärung erhofften wir uns von einem Traum. Er wurde induziert und kam auch prompt, aber seine Botschaft war auffällig unergiebig. Offenbar lag die Ursache des Symptoms doch nicht in der Seele, sondern im Geist. In diesem Fall hilft die dritte Methode, Meditation. Wir haben sie am 23. Juni 2021 durchgeführt.

Zunächst suchte ich nach einem ungelösten Konflikt mit einer verstorbenen Person, dann nach Schuldgefühlen bzw. schlechtem Gewissen. In Frage kam eigentlich nur die Mutter. Ich erkundigte mich nach irgendeiner Belastung in ihrer Beziehung zu ihrer Mutter. Sie dachte lange nach und sagte dann, da gebe es etwas, aber darüber habe sie noch mit niemandem gesprochen, und das möchte sie jetzt auch nicht. Ich sagte, das wäre in Ordnung. Wenige Minuten später aber änderte sie ihre Meinung und sagte, sie wolle diese Last doch loswerden. Worum ging es dabei? Anne war einmal von ihrer Mutter tief verletzt worden.

Bevor sie mit der Schilderung der Verletzung begann, erzählte sie, wie innig verbunden sie und ihre Mutter stets gewesen waren. Ein Beispiel: Mit 17 Jahren war Anne als Au-Pair-Mädchen in England. Eines Tages spürte sie klar und deutlich, dass ihrer Mutter etwas Schlimmes zugestoßen wäre. Es gab damals zu den meisten Wohnungen keine direkte Telefonverbindung, man musste Briefe schreiben. Wie sich später herausstellte, hatte ihre Mutter tatsächlich an diesem Tag einen schlimmen Unfall gehabt. Vor dem Hintergrund solcher telepathischen Seelenverbindung kann man nun ahnen, wie verletzt Anne war, als ihre Mutter hinter ihrem Rücken etwas Ungewöhnliches tat.

Die Verletzung

Die Mutter hatte Briefe von Annes Vetter bekommen, in denen er sie dringend um finanzielle Hilfe gebeten hatte. Es ging um eine beträchtliche Summe Geld. Die Mutter bekam Mitleid und wollte helfen. Anne aber war strikt dagegen. Sie hatte gute Gründe anzunehmen, dass hinter dem Gejammer nur List und Lüge steckten. Der Vetter hatte sich nie um Annes Mutter gekümmert, die bereits sieben Jahre im Seniorenheim verbrachte und nun unter beginnender Demenz litt. Während dieser Zeit musste sich Anne um alle ihre Angelegenheiten kümmern. Es ist wohl anzunehmen, dass die Mutter trotz ihrer schweren Krankheit, die sie eigentlich entscheidungsunfähig gemacht hatte, irgendwie entschlossen war, dem Vetter doch und unbedingt zu helfen. Denn am Ende entschied sie, die Hilfe hinter dem Rücken von Anne zu leisten, was bei einer Demenzpatientin eigentlich sehr verwunderlich ist. Als das herauskam, war Anne verständlicherweise tief verletzt, weil die Mutter sie vor vollendete Tatsachen gestellt hatte. Ich analysierte das Geschehen, indem ich die jeweiligen Standpunkte rational und logisch beleuchtete.

Standpunkt der Mutter

Die Mutter hatte entschieden, dem Vetter aus der »Not« zu helfen. Zugleich brachte sie es nicht übers Herz, Anne vor den Kopf zu stoßen und ihre Argumente zu ignorieren. Wegen ihrer sanften Natur konnte sie weder dem Vetter noch Marianne nein sagen. Das ist der positive Aspekt. Darum fehlte ihr der Mut, ihre Entscheidung Anne gegenüber mutig zu vertreten. Es war ja ihr eigenes Geld, das sie geben und gönnen durfte, wem sie wollte. Trotz beginnender Demenz hatte sie offenbar eine klare Planung und realisierte sie sogar, ohne Marianne zu informieren.

Standpunkt von Anne

Anne war der Überzeugung, dass ihr Vetter nicht in Not war, sondern listig und verlogen handelte, um Annes Mutter bewusst zu betrügen. Das ist der aufmerksame und fürsorgliche Aspekt in ihrem Bestreben, die Mutter vor Tücke und Betrug zu schützen.

Doch vielleicht hätte sie es bei der Mahnung belassen sollen. Stattdessen tat sie des Guten wohl zu viel, indem sie erwartete, dass ihre Mutter den Vetter finanziell nicht unterstützen soll. Als sie erfuhr, dass ihre Mutter dies doch hinter ihrem Rücken getan hatte, fühlte sie sich verständlicherweise verletzt.

Bijan Amini: »Sie sprechen von *Verletzung*. Ich bin nicht sicher, ob diese Bezeichnung zutreffend ist. Zur Verletzung gehört, dass jemand etwas plant oder tut, um absichtlich einem anderen zu schaden. Was Ihre Mutter aus Mitleid *für* den Vetter tat, war nicht *gegen* Sie persönlich gerichtet. Nach allem, was diese Frau während der Vertreibung durchgemacht und ausgehalten hat, und vor dem Hintergrund der telepathischen Seelenverbindung zwischen Ihnen beiden möchte ich nicht annehmen, dass Ihre Mutter Ihnen bewusst und absichtlich einen Schaden zufügen wollte. Ich denke eher, Ihre Mutter hatte ein weiches Herz. Darum fiel es ihr schwer, nein zu sagen, dem Vetter nicht und Ihnen erst recht nicht. Was sagen Sie dazu? Ist diese Sicht der Dinge zutreffend, oder schließen Sie sie gänzlich aus?«

Anne: (*Denkt nach ...*) »Da ist was dran. So hatte ich das noch nie gesehen (*Pause ...*). Ich glaube, Sie haben recht. Ich bin enttäuscht, ja sogar tief enttäuscht. So wäre es richtig ausgedrückt. Aber bewusst verletzt hat mich meine Mutter sicher nicht.«

Bijan Amini: »Einverstanden. Doch wer oder was hat Sie enttäuscht? War es Mama, die sonst oft Ja sagte, allerdings im Falle Ihres Veters eine Ausnahme machte? Oder war es Ihre eigene Erwartung, Mama solle doch auf Sie hören, statt dem Vetter auf den Leim zu gehen?«

Anne: (*Denkt nach ...*) »Ich glaube, Sie haben wieder recht. Vielleicht war es meine eigene Erwartung, die nicht in Erfüllung ging.«

Bijan Amini: »Erkenntnis kann hart und zuweilen sogar grausam sein. Nicht jeder kann die Wahrheit vertragen oder wahrhaben. Das ist menschlich. Aber wichtig ist, dass Erkenntnis sehr oft heilsam sein kann. Wenn man herausfindet, warum man leidet, dann verschwindet schon das Leiden.«

Anne: »Da ist noch etwas, was ich sagen möchte. Es war so: Nach dem Tod meiner schwer kranken Mutter hatte ich das Geld von meinem Vetter zurückgefordert. Es gab Ärger und Missstimmung, aber mein Vetter überwies mir teilweise das Geld. Das Seltsame ist nun, dass ich eines Tages wie aus heiterem Himmel die Stimme meiner verstorbenen Mutter hörte, so klar und deutlich, als würde sie persönlich neben mir stehen. Sie sprach in etwa die Worte: *Was du da tust, ist ein Fehler*. Über diese Worte habe ich sehr intensiv nachgedacht, da es nicht meine erste Erfahrung dieser Art war. Meine Mutter starb 2000, die Wadenschmerzen traten 2007 auf,

also sieben Jahre nach ihrem Tod.«

Bijan Amini: »Das ist ja eine Geschichte! Nun haben wir wohl den gesuchten Anhaltspunkt für die Entstehung der Wadenschmerzen gefunden. Hinter diesem Symptom steckt kein schwerer Gang, wie ich zu Beginn vermutet hatte, sondern eine Belastung Ihres Gewissens und damit verbunden diffuse Schuldgefühle., obwohl Sie ja eigentlich nichts Böses getan haben. Meiner Ansicht nach sollten Sie Kontakt zu Ihrer Mutter aufnehmen, diese Sache klären, und sie um Verständnis bitten. Das kann in der Meditation schon gelingen, weil man sich hier in einem geistigen Trancezustand befindet. In der Tiefenentspannung kann es zu einer Begegnung mit Ihrer Mutter kommen. Dann wird alles gut, und Ihre Wadenschmerzen verschwinden für Immer. Es wäre sicher einen Versuch wert. Wollen Sie es einmal ausprobieren?«

Anne: »Ja, natürlich! Ich vertraue Ihnen. Von mir aus können wir es gleich machen.«

Bijan Amini: »Dann führen wir sofort eine geleitete Meditation durch, und Sie werden so tief entspannt sein, dass Sie Ihren eigenen Körper nicht mehr spüren werden. Sie werden nicht wissen, ob Ihre rechte Hand auf der linken liegt oder umgekehrt. Das ist wie ein Schwebezustand zwischen Himmel und Erde, heilsam und paradiesisch schön. Im Geist tragen Sie den Gedanken, mit Ihrer Mutter Kontakt aufzunehmen. Was dann geschieht, weiß niemand. Aber wenn etwas geschieht, dann ist es Gnade. In der Regel kommt es tatsächlich zu einer wunderbaren Begegnung mit einer verstorbenen Person. Diese Methode hat eine gewisse Ähnlichkeit mit dem Traum, aber der Unterschied zum Traum liegt darin, dass man nach der Rückkehr aus der Trance sich an die Erlebnisse problemlos und vollständig erinnern kann. Wichtig ist, dass Sie nichts erwarten und nichts willentlich herbeizuführen versuchen. Trance-Erlebnisse sind himmlische Geschenke, die als Gnade zu betrachten sind. Gnade wird einem zuteil oder nicht. Erwarten darf man sie nicht.«

Damit war das Vorgespräch zu Ende, und wir begannen mit der Meditation. Durch Atemtechnik und Autosuggestion gelangt man bewusst und systematisch in einen tiefen Entspannungszustand. Kraft Vorstellung lässt man den eigenen Atem über sämtliche Körperteile fließen vom Kopf bis hinunter in die Füße. Ist die tiefste Stufe der Entspannung erreicht, so befindet man sich in einem Zustand der Leere. Das ist die Endstation der Entspannung. Was dann hier geschieht, ist ein

Mysterium. Fast alle Menschen erleben etwas Wunderbares und Wundersames.

2. Trancearbeit

Im Nachgespräch werden die Erlebnisse während der Trance gedeutet und verstanden. Bei Anne dauerte das Nachgespräch 45 Minuten und wurde per Video aufgezeichnet. Sie erzählte ihr Erlebnis mit folgenden Worten:

Anne: »Ich hatte ein kurzes, aber intensives und schönes Erlebnis. Ich sah mich selbst als Kind in einem Bett liegen. Rechts neben mir stand meine Mutter und schaute mich von oben an, wie sie es früher immer getan hatte. Sie war lebendig wie damals in ihren jungen Jahren. Ihr Blick war voller Zärtlichkeit und Liebe. Sie lächelte mich an, und ich konnte ihr Gesicht klar und deutlich erkennen: sehr helle Haut mit Sommersprossen, dunkelrote Haare – alles genau so, wie ich es aus meiner Kindheit in Erinnerung habe. Es war ein himmlisch schönes Gefühl. Ihr sanfter und lange anhaltender Blick wirkte auf mich beruhigend und beglückend. Und das war alles. Als ich irgendwann die Augen öffnete, hatte ich die absolute Gewissheit, dass meine Wadenschmerzen verschwinden würden.«

Nach dieser Schilderung waren wir beide sprachlos. Dann versuchten wir, das Erlebte zu deuten und zu verstehen. Welche Botschaft mochte die stumme Begegnung mit der Mutter übermitteln? Wie kann die intuitive Gewissheit erklärt werden, dass die Wadenschmerzen verschwinden würden?

Fest stand zunächst, dass Annes Wunsch, mit ihrer Mutter Kontakt aufzunehmen, in Erfüllung gegangen war. In der Trance war ihr die Mutter erschienen. Gesprochen wurde nicht, aber die Verständigung war perfekt. Die Mutter hatte ihre Liebe zu Anne mit sanftem Blick gezeigt. Damit gab sie ihr zu verstehen, dass alles bereinigt sei. Das war mehr als nur Verzeihung, es war endgültige Klärung und Beruhigung. Ich erinnerte Anne an ihren Traum, in dem der Mann ebenfalls rechts von ihr gestanden und sie angeschaut hatte. Im Unterschied zum Traum aber war die Botschaft der Meditation eindeutig und unmissverständlich. Sie lautete:

Sei gewiss, dass die Wadenschmerzen von nun an verschwinden werden!

Anne hatte ein unbeschreiblich entspanntes und glückliches Gesicht, als wir das Nachgespräch beendeten. Ich bat sie um Rückmeldung und war sehr gespannt, ob und wann die Wadenschmerzen ausbleiben würden.

3. Rückmeldungen

Im Folgenden dokumentiere ich die Rückmeldungen.

Erste Rückmeldung am 25.6.2021

»Lieber Herr Prof. Amini,

mit großer Freude möchte ich Sie in Kenntnis setzen, dass meine Wadenschmerzen seit der Meditation ausgeblieben sind – nach vier Jahren! Ich bin so glücklich!

Herzliche Grüße, Anne«

Zweite Rückmeldung am 30.6.2021

»Lieber Herr Prof. Amini,

die Wadenschmerzen sind nicht mehr gekommen. Seit der Meditation habe ich keine einzige Nacht mehr Wadenschmerzen gehabt. Welch ein Segen! Und den anderen Symptomen geht es genauso.

Das Einschlafen gelingt nach wie vor problemlos. Selbst wenn ich in der Nacht einmal aufstehen und zur Toilette gehen muss, schlafe ich anschließend gut wieder ein.

Mein Blutdruck ist normal geblieben. Nur wenn ich ein wenig Kaffee trinke, steigt er für einige Stunden an, aber dann sinkt er wieder von selbst. Daher habe ich auf koffeinfreien Kaffee umgestellt.

Darüber hinaus freue ich mich jeden Tag über meine Leistungsfähigkeit im Haushalt. Das alles verdanke ich Ihnen. Nochmals herzlichsten Dank!

Liebe Grüße, Anne«

4. Zusammenfassung

Blicken wir zurück auf die Behandlung der drei Symptome, unter denen Anne lange Zeit gelitten hatte:

- *Einschlafstörung*: Über 76 Jahre hatte Anne erhebliche Einschlafstörungen gehabt. Der Grund für die Entstehung dieses Symptoms lag in der Seele. Nachdem dies erkannt worden war, verschwand das Symptom innerhalb von knapp drei Wochen von selbst.
- *Bluthochdruck*: Unter diesem Symptom hatte Anne drei Jahre gelitten. *Die Ursache dafür lag im Körper*: Das Koffein im Kaffee wirkte schockartig, putschte künstlich den Blutkreislauf und setzte das Herz unter Stress. Nachdem die Aktivierung des Kreislaufs auf natürlichem Wege durch Ernährung erzielt worden war, ging der Blutdruck sukzessive zurück. Nur 14 Tage nach der Umstellung der Ernährung war er völlig normal.
- *Wadenschmerzen*: Dieses Symptom hatte Anne vier Jahre lang gequält. Wie sich herausstellte, *lag die Ursache für die Entstehung dieses Symptoms im Geist*, also in Schuldgefühlen und schlechtem Gewissen. Das Symptom verschwand unmittelbar nach der Meditation, in der die liebevolle Begegnung mit der Mutter die Gewissheit vermittelte, dass nun alles bereinigt und vergeben sei.

Das erste Symptom war seelischer, das zweite körperlicher und das dritte geistiger Natur. Jedes Symptom war Träger einer wichtigen Botschaft, und jedes Symptom verabschiedete sich von selbst, nachdem seine Botschaft gehört und verstanden worden war.

Unspezifische Symptome müssen nicht bekämpft und vernichtet werden. Sie verschwinden friedlich von selbst, wenn man ihre Entstehungsursache erkennt bzw. den Sinn ihrer Botschaft versteht. Dafür bietet der von mir entwickelte Ansatz drei Methoden: Bewusstseinsarbeit, Traumarbeit und Trance.