



Symptomfrei.com



Prof. Dr. Bijan Amini

professor@bijanamini.de

Tel.: 0171-3456 271

Symptomfrei durch Träume

Einführung in Detektivische Medizin

Detektivische Medizin zeigt geistige Wege aus Krankheiten, die der Schulmedizin derart *Rätsel* aufgeben, dass sie trotz bester Bemühung keine Diagnose stellen kann. Und wenn eine Diagnose nahe liegt, dann wirken die üblichen Standardmedikamente in diesem Fall merkwürdigerweise gar nicht.

Patientinnen und Patienten mit unspezifischen Krankheitssymptomen sind verzweifelt, weil im Grunde niemand ihnen helfen kann. Zuerst gehen sie natürlich den Weg der Schulmedizin, dann probieren sie es bei HeilpraktikerInnen, irgendwann nehmen sie an Familienaufstellungen teil, und wenn auch das nicht hilft, suchen sie einen Zauberheiler oder Schamanen auf. Das gilt nicht nur für körperliche Leiden, auch psychische Leiden können rätselhaft sein. In diesem Fall steht die Psychotherapie vor einem Rätsel.

Wenn die Hoffnung ganz verschwindet und die Leidenden buchstäblich mit dem Rücken zur Wand stehen, wenden sie sich meist durch Zufall oder durch persönliche Empfehlung an die Detektivische Medizin. Hier werden sie in der Regel innerhalb von wenigen Tagen völlig symptomfrei. Das können sie oft nicht einmal selbst so recht fassen, weshalb sie von einem *Wunder* sprechen.

Doch Wunder geschehen selten und können weder rational erklärt noch überprüfbar wiederholt werden. Was ich hier unter der Bezeichnung *Detektivische Medizin* vorstelle, ist ein geisteswissen-

schaftliches Vorgehen. Ich bin kein Mediziner, sondern Krisenpädagoge und Lebensphilosoph. Ich wende ausschließlich geisteswissenschaftliche Methoden an, die zur *Erkenntnis* und *Selbsterkenntnis* führen. Das sind Standardmethoden des Deutens und Verstehens, wie sie der deutsche Philosoph Wilhelm *Dilthey* (1833–1911) in seinem großartigen Werk ausgearbeitet hat. Dilthey ist der Begründer der Geisteswissenschaften. Gegenstand seiner Philosophie sind literarische Texte namhafter Dichter und Denker. Ihre Werke sollen gedeutet und tief verstanden werden. Dilthey nennt seine Methodenlehre *Hermeneutik*. Sie ist die geisteswissenschaftliche Methode zum Verstehen des Geistes von literarischen Genies. Ziel ist, sich durch Verstehen geistig zu entwickeln.

Ich wende die Hermeneutik auf die schriftlichen Berichte leidender Menschen, die sich in ihrer Hoffnungslosigkeit an mich wenden. Außerdem versuche ich, die rätselhaften Krankheitssymptome zum Sprechen zu bringen. Es ist überraschend, wie klar manche Symptome ihre Botschaft sprachlos vermitteln können. Den Schlüssel zum Verstehen liegt oft in den Redewendungen, Sprichwörtern und Weisheitsprüchen. Hier einige Beispiele:

- Da hat jemand chronisch Kopfschmerzen. Ich verschreibe ihm keine Pillen, sondern stelle die Frage: Was macht Ihnen privat oder beruflich Kopfzerbrechen?
- Da leidet jemand chronisch unter Übelkeit und muss sich mehrmals am Tag übergeben. Die Schulmedizin findet trotz aufwendiger Untersuchungen nichts. Ich stelle die Frage: Erinnern Sie sich an ein Erlebnis, das sie ekelhaft, ja zum Kotzen fanden?
- Da hat ein Mann seit 30 Jahrzehnten Tag und Nacht starke Rückenschmerzen. Organisch ist alles in bester Ordnung. Er hat alle Schmerzmittel ausprobiert, aber diese wirken nach 10 Jahren nicht mehr. Was tun? Ich stelle ihm die Frage: Wessen Last tragen Sie eigentlich auf Ihren Schultern?
- Da leidet eine junge Frau seit 10 Jahren daran, dass sie Nacht für Nacht so stark mit den Zähnen knirscht, dass niemand neben ihr schlafen kann. Ihr Zahnarzt hat ihr lediglich eine Schiene verschrieben, die allenfalls Schadenbegrenzung be-

wirkt. Doch er befürchtet, dass der Patientin irgendwann sämtliche Zähne gezogen werden müssen. An diesem Punkt angekommen, wendet sich die junge Frau auf Empfehlung ihrer Mutter an die Detektivische Medizin. Ich stelle die Frage: Was versuchen Sie denn Tag und Nacht verbissen zu tun und schaffen es nicht? Ergebnis: Nach zwei Gesprächen verschwindet das Symptom nachhaltig. Den Fall dokumentiere ich exemplarisch am Schluss dieser Einführung. Hunderte solcher Fälle habe ich in meiner 40-jährigen Praxis gelöst. Einige von ihnen habe ich in meinen Büchern und in der Website der Detektivischen Medizin publiziert.

Warum bezeichne ich diesen geistigen Ansatz zur Heilung rätselhafter Krankheiten als *detektivisch*? Nun, Detektive suchen nach den Spuren, die zum Täter und dessen Tatmotiv führen. Mit Fleiß und Beharrlichkeit sammeln sie Indizien und setzen sie mit Logik und Fantasie wie Puzzleteile zusammen, bis sie ein stimmiges und aufschlussreiches Bild von der Tat und dem Täter bekommen. Ähnlich geht die Detektivische Medizin vor. Ist die Suche erfolgreich, so verschwinden die Symptome entweder auf der Stelle oder innerhalb von wenigen Tagen. Zwei Leitfragen stehen zu Beginn jeder Behandlung:

- Erste Frage: Wer oder welche Belastung im Unterbewusstsein hat diese rätselhafte Krankheit ausgelöst? Bei dieser Frage geht es im Kern darum, die Entstehungsursache der Krankheit zu verstehen. Das führt zu einer *Erkenntnis* über den familiären oder sozialen Entstehungskontext der rätselhaften Krankheit. Jetzt weiß man, was Sache bzw. Ursache ist.
- Zweite Frage: Welchen Anteil hat die kranke Person selbst am Erhalt ihrer Krankheit? Inwiefern ist also die kranke Person selbst unbewusst in ihre eigene Krankheit verstrickt? Diese Frage führt zum Verstehen des eigenen Selbst. Das ist eine *Selbsterkenntnis*, die den Betroffenen einen Spiegel vorhält, in dem sie sehen, was sie selbst falsch machen und was sie in ihrem Leben ändern müssen, wenn sie gesund werden wollen.

Beides zusammen öffnet den Betroffenen die Augen dafür, sich selbst und ihre Krankheit aus einem neuen Blickwinkel zu betrach-

ten und neu zu verstehen. Die neue Sicht leitet bei der betroffenen Person einen geistigen Wandel ein, der eine tiefe heilsame Wirkung bewirkt. Die Krankheit, die zum alten Ich passte, passt nicht mehr zum verwandelten Ich.

Das ist der Kerngedanke in der Detektivischen Medizin. Der Ansatz ist philosophischer Natur, und basiert auf Deuten, Verstehen und Erkennen. Die interessante Frage lautet nun: Wieso bewirkt eine Veränderung im Geist Heilung im Körper und auch in der Seele? Lange habe ich nach einer Antwort gesucht. Die überzeugendste fand ich bei Paul *Claudel* (1868–1955), dem französischen Schriftsteller und Diplomaten. Ihm fiel im reifen Alter auf, dass das Wort *connaissance* (Erkenntnis) in seiner Muttersprache aus einer bemerkenswerten Zusammensetzung besteht, nämlich aus *con* (»mit«) und *naissance* (»Geburt«). Die Weisheit der Sprache scheint auf Folgendes hinzudeuten:

Wer etwas Neues erkennt, wird ein anderer Mensch und sieht sich selbst und die Welt mit anderen Augen. Er erlebt mit jeder Erkenntnis sozusagen eine geistige Neugeburt.

Dies könnte eine Antwort auf die gestellte Frage geben, wieso Erkenntnis und Selbsterkenntnis die rätselhaften Krankheitssymptome zum Verschwinden bringen. Prüfen wir an einem authentischen Fall, ob dies zutrifft.

Rätselhaftes Symptom: Zähneknirschen

Zähneknirschen in der Nacht ist ein unspezifisches Symptom, unter dem viele Menschen leiden, und die Zahnmedizin steht hier vor einem Rätsel, denn das Problem hat seine Wurzeln nicht in den Zähnen selbst, sondern in einer seelischen Spannung. Und dafür sind Zahnärzte nicht qualifiziert. Der Fachausdruck für das Phänomen lautet: *Bruxismus*. Beschrieben wird er als ein *unkontrolliertes Aufeinanderpressen der Zähne in der Nacht*. Die Folgen sind eine Überlastung des Zahnhalteapparates und Schmerzen im Kiefergelenk. Das nennt die Zahnmedizin *Craniomandibuläre Dysfunktion* (Abkürzung: CMD). Bruxismus verursacht verschiedene Probleme, hier die bekanntesten:

- Tinnitus
- Schwindel
- Sehstörungen
- Übelkeit

Feststeht: Gegen den Bruxismus hat die Zahnmedizin keine Therapien anzubieten. Das Verschreiben von Schienen dient lediglich der Schadensbegrenzung.

Fall Maria: 10 Jahre Zähneknirschen

Maria (33 Jahre, verlobt, Künstlerin) knirscht seit zehn Jahren jede Nacht so laut mit den Zähnen, dass ihr Verlobter nicht neben ihr schlafen kann. Ihr Zahnarzt verschreibt ihr immer wieder eine neue Schutzschiene, die ihre Zähne nachts vor Verschleiss schützen soll. Aber das ist keine dauerhafte Lösung. Darum befürchtet er, dass irgendwann ihr sämtliche Zähne gezogen werden müssten.

Das war der Stand der Dinge Mitte Dezember 2019, als sich Maria auf Empfehlung ihrer Mutter an mich wandte. Ich regte an, einen Bericht über Beginn, Entwicklung und die bisherigen Behandlungen zu schreiben und dabei auch Vermutungen zu äußern, mit welchen familiären, sozialen oder beruflichen Erlebnissen ihre Krankheit möglicherweise zusammenhängen könnte.

Im Folgenden dokumentiere ich Marias Textbericht nach der aufwendigen redaktionellen Bearbeitung und den Ergänzungen von Maria. Die Vorarbeit nahm viele Stunden in Anspruch.

1. Vorarbeit

Sehr geehrter Herr Prof. Amini,

wie gewünscht, sende ich Ihnen hier die Schilderung meiner langen Leidensgeschichte. Ich hoffe, Sie können damit etwas anfangen.

- Ich bin von Natur ein sehr verantwortungsbewusster Mensch. Was immer ich in Angriff nehme, gelingt mir sehr gut.
- Gründlichkeit und Perfektion gehören einfach zu meiner verantwortlichen Natur.

Schon in meiner Kindheit war ich bestrebt, alles perfekt zu machen. Wenn mir etwas nicht gut genug gelang, bekam ich einen rasenden Wutanfall, was meine Mutter oft zur Verzweiflung brachte. Diese Einstellung war in meiner gesamten Ausbildungszeit prägend. Während der Schulzeit und des Studiums erzielte ich *immer* Bestnoten. In *allen* Klassen war ich die Klassenbeste, weil ich unermüdlich lernte und mir nie eine Pause gönnte. Wenn die SchulkameradInnen feierten, zog ich mich aus Verantwortung zurück und lernte fleißig.

Das Abitur bestand ich mit einer glatten 1,0. Das Bachelorstudium schloss ich mit der Bestnote ab und das Masterstudium absolvierte ich in London mit *distinction* (Auszeichnung).

Seit zehn Jahren leide ich nun unter Zähneknirschen. Ich habe viele Zahnärzte aufgesucht, aber eigentlich konnte mir bisher keiner von ihnen helfen. Obwohl ich seit Jahren jede Nacht eine Schiene trage, habe ich große Sorge, dass mir eines Tages alle Zähne gezogen werden müssen. Das bereitet mir tiefen Kummer.

Meine Mutter ist der festen Überzeugung, dass Sie mir helfen können. Und nach dem phänomenalen Erfolg, den Sie durch zwei Gespräche bei ihr erzielt haben, bin auch ich voller Hoffnung. Darf ich Sie um einen Termin bitten?

Mit freundlichen Grüßen, Maria

Meine Vorbereitung bestand aus drei Schritten. Die hermeneutische Deutungsarbeit am Text war der erste. Das Konsultieren von zwei Zahnärzten der zweite, wobei mir beide versicherten, dass sie für nächtliches Zähneknirschen keine Therapie kennen. Das Einzige, was sie in diesem Fall tun würden, sei das Verschreiben von Schutzschienen. Der dritte Schritt war eine Recherche im Internet und die Lektüre des folgenden Buches, dessen Verfasser selbst Zahnarzt ist.

Guggenbichler, Norbert: Menschen im Stress. Zur Psychosomatik des Zähneknirschens. Bad Homburg (2012).

In ungewöhnlich klaren Worten beschreibt der Verfasser das Krankheitsbild. Die Hauptursache des Bruxismus ist seiner Überzeugung nach Stress. Latente psychische Spannungen entladen sich nachts im Schlaf. Dabei kommt es zu einem *unkontrollierten Aufeinanderpressen der Zähne*. Betroffen sind unglaublich viele Menschen in jedem Alter. Bruxismus kann sogar bei Kindern schon ab dem ersten Lebensjahr auftreten. Hauptsächlich betroffen sind jedoch

überwiegend Frauen zwischen 30 und 45. Die Folgen sind verheerend. Bei der Hälfte aller an Bruxismus leidenden Menschen kommt es zu gravierenden Veränderungen im Mund-Kiefer-Bereich (*Craniomandibuläre Dysfunktion*). Typische Beschwerden sind:

- Schmerzen im Gesicht, Kopf, Rücken und beim Öffnen des Kiefers.
- Kieferknacken.
- Nackenverspannungen.
- Tinnitus (Ohrgeräusche).
- Schwindelgefühle.
- Übelkeit.
- Sehstörungen.

Nach *Guggenbichler* liegt das grundsätzliche Problem der Bruxismus-Behandlung darin, dass in der Zahnmedizin das feine Handwerk im Fokus steht und nicht die zarte Seele. Darum geht er einen anderen Weg, nämlich einen ganzheitlichen, den er *systemisch* nennt. Er versucht, die Entstehungsursache des Bruxismus individuell aufzudecken und den gesellschaftlichen Hintergrund zu beleuchten. In seinem lesenswerten Buch stellt er fest, dass hauptsächlich ökonomische Gründe den modernen Menschen derart unter Stress setzen, dass er die Spannungen und Belastungen letztlich in der Nacht durch Zähneknirschen zu verarbeiten versucht. Wörtlich schreibt er:

»Wer nicht weglaufen kann, knirscht mit den Zähnen, dies ist ein unwillkürlicher Reflex, bei dem über die Bewegung Spannungen abgebaut werden.« (Guggenbichler, S. 16)

Und er spricht wohl aus Erfahrung, wenn er die Situation zwischen Zahnarzt und Patient schonungslos offen mit den Worten beschreibt:

»Patient beim Zahnarzt: Hilfloser Hilfesuchender trifft hilflosen Helfer.« (S. 24)

An Bruxismus leidende Menschen brauchen eigentlich und ursächlich eine Psychotherapie, die ihnen Wege zur Stressbewältigung zeigt. Das Verschreiben einer Aufbiss- bzw. Zahnschiene ist weit davon entfernt, weil es eine oberflächliche Symptombehandlung bleibt. Das, so Guggenbichler wörtlich, zeige

»das Elend einer Medizin, die zwar viel weiß und kann, jedoch nicht fähig ist, das Wissen umzusetzen, und erst

aktiv wird, wenn schon schwere Erkrankungen vorliegen.« (S. 29)

Guggenbichler nennt sein systemisches Vorgehen »Tiefenmedizin« (S. 30). Und um den Unterschied zwischen der tiefen- und der oberflächlichen Medizin deutlich zu machen, zitiert er folgende alte Weisheit aus dem Buch: »Die innere Medizin« des Chinesen Huang Ti Nei King (2600 v. Chr.):

»Überragende Ärzte verhindern Krankheit, mittelmäßige heilen noch nicht ausgebrochene Krankheiten, unbedeutende Ärzte behandeln bereits bestehende Krankheiten.«
(Zitiert nach Guggenbichler, S. 29).

Nach dieser aufwendigen Vorarbeit meldete ich mich bei Maria, und wir vereinbarten zwei Termine für die Bewusstseinsarbeit und Traumarbeit.

2. Bewusstseinsarbeit

Am 26. Dezember 2019 haben wir das erste Beratungsgespräch durchgeführt. Es dauerte 34 Minuten und wurde als Video aufgezeichnet. Die folgende Dokumentation zeigt, wie sehr sich die aufwendige Vorarbeit gelohnt hat.

Gleich zu Beginn unseres Gespräches nahm ich das Wort »verantwortungsbewusst« in Marias Textbericht unter die Lupe. Mit diesem Ausdruck hatte Maria ihre eigene Natur beschrieben. Ihre glänzenden Leistungen in der Schule und auf der Universität hatte Maria als Ertrag ihrer *verantwortungsbewussten* Natur dargestellt. Doch mir schien das Wort erklärungsbedürftig, ja sogar irreführend. Daher bat ich um nähere Erläuterung. Folgendes Gespräch zeigt, wie ich versucht habe, nicht den Bruxismus, sondern Maria zu verstehen.

Bijan Amini: Sie haben alle Ihre Ziele im Leben in herausragender Weise erreicht. Das zeugt von hohem *Ehrgeiz*. Wieso nennen Sie das *Verantwortung*? Für wen tragen Sie denn welche Verantwortung?

Maria: Ich handle doch verantwortungsbewusst, indem ich mir Mühe gebe, meine Ziele perfekt zu erreichen.

Bijan Amini: Wenn Sie fleißig lernen und konsequent auf Muße und Freizeit verzichten, zeugt das in meinen Augen von *Zielstre-*

bigkeit und *Ehrgeiz*. Das hat mit »Verantwortung« eigentlich nichts zu tun. Mit meiner Frage will ich nicht Ihre Natur kritisieren, sondern Ihr Verhalten verstehen. Ich will spüren, nachempfinden und begreifen, warum Sie sich isolieren, wieso Sie sich keine Pause gönnen und aus welchem Grund Sie Tag und Nacht unter Dampf stehen.

Maria (*Unsicher und zögernd ...*): So habe ich es noch nie gesehen. Ich weiß nur, dass ich mich gut fühle, wenn ich Erfolg habe. Misserfolg und Scheitern würden mich krank machen.

Bijan Amini: Und die Angst davor erst recht! Sie schreiben, dass Sie als Kind mit Ihrem Perfektionismus Ihre Mutter zur Verzweiflung gebracht hätten. Der übertriebene Ehrgeiz schadet also nicht nur Ihnen selbst, sondern auch Ihren Liebsten.

Maria: Leistung ist doch etwas Positives.

Bijan Amini: Ja, aber es ist schon ein Unterschied, ob man seine Ziele beharrlich erreicht oder gnadenlos erzwingt.

Maria: Das klingt zu hart. Ich bin doch kein brutaler Mensch.

Bijan Amini: Zu anderen sicher nicht, aber zu sich selbst schon. Sie nehmen keine Rücksicht auf sich selbst. Sie gehen nicht mit den SchulfreundInnen ins Kino oder auf eine Party, sondern sitzen zu Hause und lernen. Sie erzwingen Bestnoten. Dieses übertriebene Bestreben hat in meinen Augen mit Verantwortung nichts zu tun.

Maria: Womit denn?

Bijan Amini: Vielleicht mit einem unbewussten Zwang. Vielleicht aber auch mit der Angst vor Versagen und Scheitern. Was immer hinter Ihrem auffälligen Perfektionismus stecken mag, das könnte auch die Ursache dafür sein, dass Sie Nacht für Nacht die Zähne zusammenbeißen, um bloß nicht zu versagen. Was mag denn hinter der Verbissenheit stecken? Wenn wir das herausfinden, könnte Ihr nächtliches Problem auf der Stelle verschwinden.

Maria: Jetzt verstehe ich Sie. Ja, da ist was dran. Ich nehme keine Rücksicht auf mich selbst, wenn es um Lebensziele geht.

Bijan Amini: Und das deckt sich nicht mit dem Begriff *Verantwortung*. Ich habe nicht den Eindruck, dass Sie aus purer Freude am Lernen Prioritäten setzen und dabei auf Vieles verzichten. Mir scheint, Sie haben gar keine Wahl, anders zu handeln. Es ist wie ein Zwang. Sie gehen mit dem Kopf durch die Wand, fragen sich aber nicht, was Sie in der Nachbarzelle tun wollen, also gehen

Sie durch die nächste Wand.

Maria (*Nachdenklich ...*): Je mehr ich nachdenke, umso klarer wird mir Ihr Anstoß. Es ist hart, was Sie sagen, aber falsch ist es nicht. Das spüre ich sowohl intuitiv als auch an meinen inneren Widerständen in diesem Augenblick.

Bijan Amini: Vielleicht wäre es hilfreich, wenn Sie den Gedanken zulassen würden, dass der Bruxismus gekommen ist, um Ihnen als Verbündeter eine fürsorgliche und gesundheitsförderliche Botschaft zu übermitteln. Was in der Nacht mit Ihnen geschieht, ist die seelische Reaktion auf das, was Sie sich am Tag antun oder verbieten. Ihr Geist setzt sich ein hohes Ziel und will es kompromisslos und perfekt erreichen. Das erzeugt einen Druck, der die Versagensängste in Schach hält. Und das gelingt Ihnen auch. Doch unter dem chronischen Druck leidet Ihre Seele, und der Körper bringt diesen chronischen Druck durch ein (ent-)sprechendes Symptom zum Ausdruck. Die Botschaft lautet:

Maria, beiß die Zähne zusammen, sonst droht dir Scheitern!

Maria: Das ist logisch, aber ist es nicht am Ende nur eine Fantasie?

Bijan Amini: Möglich. Wollen wir es ehrlich prüfen? Bitte nennen Sie mir *ein* Ziel, das Sie trotz aller Bemühungen bisher noch nicht erreicht haben, *ein* Ziel, das Sie dazu zwingt, sogar nachts verbissen daran zu arbeiten. Welches Ziel ist es?

Maria (*Lacht ...*): Da fällt mir nichts ein.

Bijan Amini: Es muss aber eins geben, ein besonderes und wichtiges, das alle anderen überschattet. Hand aufs Herz: Welchem Erfolg jagen Sie seit zehn Jahren vergeblich nach?

Maria (*Schweigt ... Bekommt feuchte Augen ...*): Ich will, mein Vater soll (*kämpft mit den Tränen*). Ich schäme mich (*... vergießt Tränen und bekommt kein Wort heraus*).

Das war ein heftiger und unkontrollierter Gefühlsausbruch. Die selbstbewusste und wortgewandte Maria fiel buchstäblich in sich zusammen und konnte nicht mehr sprechen. Schluchzend vergoss sie Tränen, und ich sah in ihrer Reaktion die Geburtswehen einer neuen Selbsterkenntnis. Dies ist ein sensibler Moment, der immer höchste Aufmerksamkeit verdient. Ich ließ sie weinen und schwieg. Minutenlang herrschte Totenstille. Was dann geschah, war und ist immer wieder ein wundervolles Erlebnis, nämlich Zeuge zu sein, wie der Durchbruch zum Selbst gelingt.

Erkenntnis 1

Maria kann das Schamgefühl nicht abstellen, dass ihr Vater *nur* Taxifahrer geworden ist und kein Akademiker. Seit Jahren bemüht sie sich darum, ihn zum sozialen Aufstieg zu bewegen. Von einem einfachen Taxifahrer soll er zum Manager eines Taxiunternehmens aufsteigen. Das ist der innigste Wunsch von Maria und zugleich das einzige unerfüllt gebliebene Ziel in ihrem bisherigen Leben. Die Tochter fühlt sich *verantwortlich* für den sozial niedrigen Status ihres Vaters. Normalerweise tragen die Eltern Verantwortung für die Zukunft ihrer Kinder. Bei Maria ist es umgekehrt – verkehrte Welt! Die Tochter quält sich damit, wie sie ihren Vater voran- und hinauf-treiben könnte. Das ist schon ein Ziel, das sie mit besonderer Verbissenheit verfolgen muss, weil es in diesem Fall nicht um den eigenen Willen geht, sondern um den des Vaters. Papa will davon nichts wissen. Alle bisherigen Bemühungen, ihn zu überzeugen, sind gescheitert. Er sagt, dies sei nicht sein Weg und daher komme es für ihn auch nicht in Frage. Er sei in seinem Beruf sehr glücklich und wolle kein Manager werden.

Erkenntnis 2

Papas Überzeugung lautet: Jeder soll nach seiner Art glücklich werden. Er selbst habe sein Glück im Taxifahren gefunden. Für ihn gebe es keinen schöneren Beruf. Sein Argument lautet: Er wolle nicht den ganzen Tag im Büro sitzen und Termine organisieren, das wäre sein Tod. Was er wolle, sei: sich den ganzen Tag mit Menschen zu unterhalten. Und das gelinge ihm beim Taxifahren hervorragend. Seinen Beruf empfinde er nicht als Arbeit, sondern als reine Freude. Er freue sich darüber, dass aus seiner Tochter eine Akademikerin geworden sei. Er sei sogar stolz auf sie, aber ihr Weg sei für ihn nicht der passende.

Selbsterkenntnis

Ein solches Konzept von entspanntem Leben und freudiger Berufsausübung ist Maria gänzlich fremd. Erfolg bedeutet für sie strenger Verzicht, gnadenloser Einsatz und verbissener Ehrgeiz. Hier prallen zwei inkompatible Lebenskonzepte aufeinander.

Diese Analyse öffnete Maria die Augen für die Erkenntnis, dass ihr Lebenskonzept weder das einzig Wahre noch das einzig Gute ist. Und sie erkannte, dass sie sich genau seit zehn Jahren darum bemüht, Ihrem Vater das eigene Lebenskonzept aufzuzwingen, und zwar groteskerweise aus Liebe.

Dass es möglich ist, glücklich und zufrieden zu sein, ohne Tag und Nacht unter Dampf zu stehen, wurde Maria erst durch hermeneutische Bewusstseinsarbeit klar. Für sie war es eine neue Selbsterkenntnis. Von diesem Standpunkt aus gesehen, wäre es verantwortungslos, dem Vater das eigene Lebenskonzept zu verordnen. Das wäre auch keine Liebe, sondern eine Zwangsbeglückung. Nun war Maria reif für das Hören der Botschaft ihrer rätselhaften Krankheit.

Das Symptom sagt es Nacht für Nacht seit zehn Jahren. Aber Sie verstehen seine Botschaft nicht. Statt mit Verbissenheit Ihren Vater glücklich zu machen, sollten Sie eine Scheibe von seinem Glückskonzept abschneiden und in Ihr eigenes integrieren. Die unbewusste Glorifizierung des eigenen Lebenskonzepts führt am Ende nicht zum sozialen Aufstieg Ihres Vaters, sondern zu Ihrer Zahnlosigkeit.

Maria (*Erleichtert ...*): Sie haben recht. Ich lebe ständig am Limit.

Das ist anstrengend, aber wenn ich Erfolg habe, fühle ich mich richtig gut. Das ist bei meinem Vater anders. Er ist immer entspannt und nie unter Zeitdruck. Über die Gründe dafür habe ich nie so nachgedacht wie jetzt.

Bijan Amini: Und welchen Preis hat Ihre Seele für dieses Erfolgswohlgefühl bezahlt? Als Schulkind waren Sie einsam, als Studentin verzichteten Sie auf Muße, Geselligkeit und Genuss. Nehmen Sie Ihren Vater zum Vorbild! Sein Beruf ist für ihn Freude, Entspannung und ein geselliger Genuss. Alles, worauf Sie verzichtet haben, hat er in seine tägliche Arbeit integriert. Sie hingegen haben das Genießen verlernt und peitschen sich selbst von einem einsamen Gipfel zum nächsten. Kennen Sie den Spruch?

Wer nicht genießt, wird ungenießbar.

Diese Sicht war für Maria völlig neu. Ihre bisherigen Ideale entpuppten sich plötzlich als einseitig und ungesund. Sie schien reif dafür, ihre Ansichten zu ändern und ab sofort nicht mehr für den Erwerb von Zeugnissen zu leben, sondern für das, was glücklich macht: Entfaltung statt vermeintlicher Verantwortung, Entspannung statt verbissener Zwangsbeglückung. Nach 33 Jahren war bei Maria die Einsicht da, dass ein neues Lebenskonzept überfällig ist. Aber so etwas kann nicht von außen verordnet werden. Man muss es in sich selbst suchen und finden. Daher empfahl ich die Induktion eines Traumes. Die Stimme der eigenen Seele soll gehört und verstanden werden und nicht nur die eines Beraters. Wir erarbeiteten gemeinsam folgende Formulierung für die Induktion eines helfenden

den Traumes:

Ich bitte um einen Traum, der mir zeigt, wie ich so entspannt, zufrieden und glücklich leben kann wie mein Papa. Und ich möchte mich nach dem Aufwachen an alles erinnern, was ich geträumt habe.

3. Traumarbeit

Der Traum kam gleich in der ersten Nacht, und Maria schickte mir den Inhalt vorweg per E-Mail. Auch die Redaktionsarbeit an diesem Text nahm einige Stunden Zeit in Anspruch. Als Maria zum zweiten Termin erschien, schauten wir uns gemeinsam ihren redigierten Text an, bis jeder Satz und jedes Wort gedeutet und klar verständlich wurde. Erst dann schaltete ich die Kamera ein und bat Maria, ihren Traum frei zu erzählen. Das Gespräch führten wir am 27. Dezember 2019 durch. Es dauerte 35 Minuten und wurde als Video aufgezeichnet. Hier das Wesentliche:

Erste Sequenz

Maria: Ich war in einem Klassenzimmer meiner damaligen Schule. Es gab dort weder Stühle noch Tische noch Unterricht. Wir standen locker und gemütlich in kleinen Gruppen zusammen. Ich fühlte mich sehr wohl. Alle hatten helle Kleidung an, und auch der Raum war weiß gestrichen. Ich hatte Lebkuchen mitgebracht und wollte ihn mit einer Schulkameradin teilen, worüber sie sich sehr freute. Alles war recht nett und schön entspannt.

Zweite Sequenz

Maria: Meine SchulkameradInnen und ich befanden uns in einem riesigen Einkaufszentrum. Ich war sexy angezogen (goldglitzerndes Top, bauchfrei, kurzer Rock) und hatte mein altes Fahrrad dabei. Seltsamerweise schob ich es nicht, sondern trug es auf dem Arm. Wir mussten viele Stufen auf- und absteigen, und ich trug die ganze Zeit mein geliebtes altes Fahrrad auf dem Arm. Dabei fühlte ich mich stark, schön und anziehend. Die Kommentare der Jungs brachten mich nicht aus der Ruhe. Irgendwann gingen wir in einen Laden, in dem einige etwas kaufen wollten. Ich ging vor einen Spiegel und betrachtete mich selbst. Das Fahrrad hatte ich immer noch auf dem Arm und die Jacke komisch vor dem Bauchnabel gebunden. Dann stand ich plötzlich vor einem Bücherregal und schaute mir die Bücher an. Als ich

mich umdrehte, waren alle SchulkameradInnen weg. Leicht panisch ging ich aus dem Laden – das Fahrrad noch immer auf dem Arm tragend. Ich dachte, dass ich die anderen draußen vor dem Kaufhaus antreffen würde. Aber draußen war niemand. Ich rannte unzählige Male die Treppen auf und ab und trug dabei mein Fahrrad auf dem Arm. Dann wachte ich auf. Diese Sequenz war körperlich anstrengend und seelisch bedrückend.

Maria konnte mit dem Inhalt ihres Traumes überhaupt nichts anfangen. Sie fand ihn wirr, abwegig und bedeutungslos. Also machten wir uns an die Deutung und versuchten, dem Wirrwarr einen Sinn abzuringen. Hier die Ergebnisse:

Deutung der ersten Sequenz

Zentrale Elemente sind hier: Schule, SchulkameradInnen und Lebkuchen. Der Traum zeigt, wie entspannt, gesellig und genießerisch die Schule sein kann. Keine Tische, keine Stühle, kein Unterricht. Alles ist in heller Farbe, nichts in grau, was auf Traurigkeit oder Stress hindeuten könnte. So entspannt müsste Maria den Lernort Schule betrachten. Schülerinnen und Schüler sitzen in diesem Raum nicht steif und diszipliniert. Sie schauen auch nicht nach vorne zur Tafel, vielmehr stehen sie locker und entspannt in Gruppen beisammen und unterhalten sich. Maria hat keine perfekt erledigten Hausaufgaben mitgebracht, sondern einen Lebkuchen, den sie mit einer Klassenkameradin teilt. Und sie fühlt sich sehr wohl dabei. Genau das tut doch ihr Vater bei seiner Arbeit, wenn er sich gesellig mit seinen Fahrgästen unterhält. Und was für eine Assoziation verdichtet sich in dem Wort *Lebkuchen!* Gemeinsam feiern und das Leben genießen. Die Botschaft dieser Sequenz habe ich so formuliert:

Maria, Schule muss nicht Stress und Lernen nicht Selbstgeißelung bedeuten. Entwickle einen genießerischen Rahmen für entspanntes Lernen und geselliges Beisammensein! Gestalte dein Leben so süß wie einen Kuchen und genieße es in Gesellschaft deiner Kameradinnen und Kameraden! Das alles ist in deinem bisherigen Leben viel zu kurz gekommen. Willst du so entspannt und glücklich leben wie dein Vater, so beginne mit der fundamentalen Änderung deiner Lebenseinstellung.

Deutung der zweiten Sequenz

Die Elemente sind hier *Klassenausflug* und *das alte Fahrrad*. Maria gehört zwar zu einer sozialen Gemeinschaft, aber statt mit den

Gleichaltrigen etwas zu unternehmen, isoliert sie sich durchgehend. Zum einen bleibt sie vor einem Spiegel stehen und betreibt Nabelschau, zum anderen verliert sie viel Zeit vor einem Bücherregal, als befände sie sich in einer Bibliothek und nicht in einem Kaufhaus. Sie shoppt nicht mit ihren KlassenkameradInnen, sondern verliert den Anschluss an die Gruppe.

Was das alte Fahrrad betrifft, so hat Maria zu ihrem 18. Geburtstag ein gebrauchtes Fahrrad von ihrem Vater geschenkt bekommen. Für ein neues hatte er nicht genug Geld gehabt. Maria liebt dieses Fahrrad und hat es nach 15 Jahren immer noch. Und was macht sie damit im Traum? Sie trägt es die ganze Zeit auf dem Arm. In dieser Haltung geht sie unzählige Male die Treppen auf und ab. Verkehrte Welt! Nicht das Fahrrad trägt Maria von A nach B, sondern umgekehrt. Aber wofür oder besser: für wen steht das Fahrrad eigentlich?

Die Antwort ist ganz klar: *Fahrrad steht für Vater*. Beide Wörter beginnen phonetisch mit dem identischen Laut [FA]. Der Bezug ist nicht zu übersehen. Was Maria die ganze Zeit auf dem Arm trägt, ist eigentlich ihr Vater. Sie trägt ihn praktisch so, wie jede Mutter ihr Baby trägt. So gedeutet, ist die Situation zwar absurd, aber nicht sinnlos. Einige Jungs lachen sie aus und geben entsprechende Kommentare ab, aber Maria lässt sich davon nicht beirren, sie macht mit dem Unsinn weiter. Die Botschaft der zweiten Sequenz habe ich so formuliert:

Maria, dein Ehrgeiz hat pathologische Züge. Im Kaufhaus studierst du Bücher, als wärest du in einer Bibliothek, und vor lauter Nabelschau vor dem Spiegel verlierst du den Anschluss an die Gruppe. Das Fahrrad trägst du wie ein Baby auf dem Arm und machst dich damit lächerlich. Es ist zum Lachen, wenn die Tochter ihren Vater bemuttert. In deinem Verhalten ist Vieles verkehrt.

Als Maria diese Deutung aus meinem Munde hörte, bekam sie einen unkontrollierten Lachanfall und konnte nicht aufhören. Sie lachte und lachte, bis ihr die Tränen kamen, und am Ende ging ihr Lachen nahtlos in Weinen über. Das war wieder eine emotional unkontrollierbare Reaktion, die eine neue Selbsterkenntnis signalisierte. Sie lachte über sich selbst, genauer: über ihr verbissenes Ziel, aus Papa einen Taximanager zu machen. Und es dauerte Minuten, bis sie sich beruhigt hatte. Dann setzten wir das Gespräch fort.

Bijan Amini: Lernen Sie, die soziale Intelligenz Ihres Vaters wertzuschätzen! Ehren Sie ihn für seine Bescheidenheit und Weis-

heit! Bewundern Sie seine gesellige Art und seine freundliche Natur! Wer kann denn wie Ihr Vater von sich behaupten, dass er sein Geld nicht im Schweiß seines Angesichts verdient, sondern im entspannten und geselligen Gespräch? Übernehmen Sie eine Scheibe von seinem entspannten Lebenskonzept! Wissen Sie, was Dostojewski einmal geschrieben hat?

*»Einen Menschen zu lieben heißt,
ihn so zu sehen, wie Gott ihn gemeint hat.«*

(Dostojewski, F.: Aufzeichnungen aus dem Kellerloch).

Damit war unsere zweite Beratung zu Ende. Maria strahlte Ruhe aus, als sie sich von mir verabschiedete. Sie lächelte nicht. Sie war ernst und sehr nachdenklich. Die Selbsterkenntnis hatte schon stattgefunden, war aber geistig wohl noch nicht ganz verdaut. Ob sie es schaffen würde, ihre Verbissenheit zu überwinden und in ihrem Vater einen Mann zu sehen, der durch Geld und Gier noch nicht verdorben ist?

4. Begleitung

Erste Rückmeldung am 30. Dezember 2019

Die erste Rückmeldung bekam ich drei Tage später. Maria schrieb:

Lieber Herr Prof. Amini,

ich möchte Ihnen von ganzem Herzen danken. Sie haben bei unseren zwei Gesprächen einen Raum geschaffen, in dem ich mich Ihnen gegenüber vertrauensvoll öffnen und dadurch mich selbst verstehen konnte. Was soll ich Ihnen berichten? Ich kann es ja selbst noch gar nicht richtig glauben. Es ist wie ein Wunder. In der Nacht vom 27. auf den 28. Dezember, also gleich nach der Traumarbeit, schlief meine Mutter neben mir. Am nächsten Morgen sagte sie, ich hätte nur einmal wie zum Abschied zart mit den Zähnen geknirscht. Dann aber wäre die ganze Nacht Ruhe gewesen.

Meine Freude ist unbeschreiblich! Ich finde einfach keine Worte dafür. Gestern Abend bin ich mit meinem Verlobten, meiner Mutter und einem Freund der Familie in Österreich angekommen, wo wir jetzt zwei Wochen Urlaub machen wollen. In der letzten Nacht bin ich mehrmals aufgewacht und zwar mit halb offenem Mund und völlig entspanntem Kiefer. Auch heute morgen bin ich aufgewacht

ohne die üblichen Anspannungen im Kieferbereich. Meine Zähne haben sich nicht einmal berührt. Mein Kopf kann es noch gar nicht fassen. Allein die Erfahrung, wie es sich anfühlt, mit entspanntem Kiefer aufzuwachen, ist ein wunderbares Erlebnis. Und noch wunderbarer ist, dass mein Verlobter nachts endlich bei mir schlafen kann.

In Dankbarkeit, mit herzlichen Grüßen, Maria

Zweite Rückmeldung am 25. Juli 2020

In der zweiten Julihälfte hat Maria Geburtstag. Ich schrieb ihr eine Glückwunschkarte und fragte, wie es ihr geht. Sie rief mich an und erzählte ausführlich, wie gut es ihr seit der Traumarbeit geht. Der Bruxismus sei definitiv verschwunden.

Letzte Rückmeldung am 4. Januar 2023

Drei Jahre später bekam ich ein entzückendes Video von Maria mit ihrem drei Monate alten Baby. Sie schrieb, sie sei symptomfrei und glücklich. Sie hätte unbeschreibliche Freude am Leben und genieße jede Minute mit ihrem Baby.

5. Fazit

Zehn Jahre lang litt Maria unter Bruxismus. Die Zahnmedizin stand vor einem Rätsel und konnte nicht helfen. Die Ursache lag nicht in den Zähnen, sondern in ihrem krankhaften Ehrgeiz. Sie peitschte sich selbst zur Hochleistung an und fühlte sich erst dann wohl, wenn sie wieder ein überragendes Zeugnis in den Händen hielt. Das Einzige, was in ihrem Leben zählte, war Leistung.

Dieses Ideal wollte sie nun unbewusst ihrem Vater überstülpen. Aber das gelang ihr nicht. Das war das einzige Ziel, das sie in ihrem Leben nicht erreicht hatte. Darum biss sie Nacht für Nacht die Zähne zusammen.

Gelöst wurde das Problem durch Erkenntnis der Sache und Verstehen des eigenen Selbst. Der Traum hielt ihr einen Spiegel vor, in dem sie vorgeführt wurde als eine lächerliche Person, die die ganze Zeit ein Fahrrad auf dem Arm trägt - stellvertretend für ihren Vater, den sie zu gern bemuttern wollte. Sie verstand sich selbst falsch, wenn sie dieses Verhalten als *verantwortungsbewusst* bezeichnete. Erkennen, Selbsterkennen und Verstehen - dieser geistige Weg heilte sie von Bruxismus.