



Detektivische Medizin



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

professor@bijanamini.de

Detektivische Medizin

Seelische Symptome

Marianne 1: 75 Jahre Einschlafstörung

Marianne (78, Rentnerin, verheiratet, zwei Kinder) litt 75 Jahre unter dem rätselhaften Symptom *Einschlafstörung*. Man kann sich vorstellen, dass sie alles Denkbare, Mögliche und Machbare unternommen hatte, um sich von den nächtlichen Qualen zu befreien. Doch weder die Schulmedizin noch viele Psychotherapien hatten ihr helfen können.

Marianne war nicht im üblichen Sinne verzweifelt, sie hatte sich an die Verzweiflung gewöhnt und akzeptierte ihr Leben, wie es nun einmal war. Ihre sonnige und frohe Natur verriet nicht, was sie Nacht für Nacht durchmachte. Auch sprach sie nie über ihre Probleme. Eher hatte sie immer ein offenes Ohr für die Probleme anderer Menschen und half gerne, wo sie nur konnte.

Als sie am 18. und 19. Mai 2019 an einem Wochenendworkshop teilnahm, deutete sie ganz zum Schluss an, dass auch sie irgendwann über ihr Problem reden würde, allerdings wisse sie, dass sie nicht träumen werde, denn sie müsse jede Nacht Schlaftabletten nehmen, und die würden sie daran hindern, Träume in Erinnerung zu behalten.

Fast zwei Jahre später (im März 2021) offenbarte sie mir unter vier Augen das Ausmaß ihres Leidens und vor allem die Dauer, nämlich 75 Jahre. Ihre Einschlafprobleme begannen also, als sie etwa drei Jahre alt war. Für mich klang das in mehrfacher Hinsicht unglaublich. Zum

einen konnte ich mir nicht vorstellen, dass eine so freundliche Natur eine so lange Leidensgeschichte haben könnte, zum anderen konnte ich nicht verstehen, wieso niemand ihr hatte helfen können.

Ich bat Marianne, einen Bericht über ihre Einschlafprobleme zu schreiben und darin genauer zu schildern, was sie Nacht für Nacht daran hindere, normal einzuschlafen. Auch möge sie sich über die Ursachen ihrer schlaflosen Nächte Gedanken machen und in ihren Erinnerungen nach einem heftigen Erlebnis in der frühen Kindheit suchen.

1. Vorarbeit

Ich referiere zunächst das Ergebnis unserer Textarbeit.

- Schon als drei bis vierjähriges Kind lag Marianne Nacht für Nacht verzweifelt im Bett und konnte trotz Müdigkeit nicht einschlafen. Ihre Mutter versprach ihr süße Belohnung, falls sie brav einschlief, aber das funktionierte nicht.
- Als Studentin und später als Lehrerin lag sie stundenlang im Bett und las, bis ihr die Augen zufielen. Sobald sie aber das Buch weglegte, fühlte sie sich wieder hellwach. Und das ist auch aktuell mit 78 Jahren noch immer unverändert ihr Zustand.
- Ohne Schlaftabletten ist das Einschlafen unmöglich. Die Nebenwirkung ist Müdigkeit am nächsten Tag. Schlaff und kraftlos bringt Marianne den Tag irgendwie hinter sich und spürt nicht den geringsten Antrieb, im Haus oder Garten irgendetwas zu erledigen.

2. Bewusstseinsarbeit

Das erste Gespräch führten wir am 15. März 2021 durch. Es dauerte 44 Minuten und wurde per Video aufgezeichnet. Hier die Ergebnisse:

Bijan Amini: Schlaf ist ein normales und natürliches Bedürfnis des Körpers. Er ist unverzichtbar und unentbehrlich für die Regeneration. Durch ihn laden wir in der Nacht unsere Akkus auf, damit wir am Tag Energie zur Verfügung haben und Aktivitäten entwickeln können. So gesehen, kann sich eigentlich niemand gegen den Schlaf wehren. Ist der Körper erschöpft, schläft der Mensch in nahezu jeder Lage ein. Insofern kann es sich hier nicht um ein körper-

liches Problem handeln, sondern um ein uraltes seelisches, das sich nachts aus dem Unterbewusstsein meldet. Ich frage mich, welches schlimme Erlebnis in seiner Wucht und Wirkung so traumatisch für Ihre Seele war, dass sie 75 Jahre lang Nacht für Nacht ihr Bedürfnis nach Verarbeitung meldet. Haben Sie eine Idee, was es sein könnte?

Marianne: Keine Ahnung! Ich weiß es wirklich nicht.

Bijan Amini: Bitte denken Sie nach. Wer oder was will nicht, dass Sie einschlafen? Vielleicht eine schreckliche Erinnerung an etwas, was in Ihr Bett gekrochen ist? Eine Spinne oder eine Schlange?

Marianne: Nein. An so etwas erinnere ich mich nicht.

Bijan Amini: Entschuldigen Sie, wenn ich eine intime Frage stelle. Sie müssen darauf nicht antworten. Wurden Sie als Kind im Schlaf Opfer eines sexuellen Übergriffs?

Marianne: Nein. Bestimmt nicht (*Nachdenkliche Pause ... dann plötzlich*). Da kommt mir jetzt doch eine Erinnerung in den Sinn, die ich längst vergessen hatte. Sie liegt weit zurück, bestimmt über 70 Jahre. Ein schreckliches Erlebnis ...

Bijan Amini: Aha!

Marianne: Es war Krieg (*Pause ...*). Bomben fielen über Danzig (*längere Pause ...*). Ich war etwa zwei oder zweieinhalb Jahre alt. Meine Mutter trug mich auf dem Arm und rannte eine Straße entlang. Häuser brannten, Menschen rannten, es war sehr laut (*Pause ...*). Dann lief meine Mutter in ein Haus hinein und ging die Treppe hinunter in den Keller. Dort war es sehr dunkel. Erst nach Minuten konnte ich erkennen, dass es da viele Menschen saßen. Ähnliche Erlebnisse hatte ich mehrmals in der Kriegszeit. Dieses Bild schoss mir gerade in den Kopf.

Bijan Amini: Haben Sie Angst vor der Dunkelheit?

Marianne: O ja. Ich habe große Angst vor der Dunkelheit. Deshalb lasse ich nachts immer ein kleines Licht an. Auch in engen Räumen bekomme ich panische Angst. Einmal wartete ich lange im Wartezimmer eines Arztes. Irgendwann musste ich auf die Toilette. Als ich hinging, sah ich einen sehr schmalen und engen Raum. Mir wurde gleich übel. Unverrichteter Dinge verließ ich diesen Raum und fuhr eilig nach Hause. Den Termin musste ich nachholen.

Bijan Amini: Versuchen Sie, sich an weitere Bilder oder Ereignisse zu erinnern, die irgendwie mit Schlafen oder Einschlafen in einem Zusammenhang stehen.

Marianne: Mir kommt gerade eine furchtbare Erinnerung in den Sinn. Als der Krieg zu Ende war, wurde ich (etwa drei oder vier Jahre alt) für einen Monat in ein Kinderheim geschickt. Das wurde organisiert, damit sich die Mütter und ihre Kinder erholten. Der Aufenthalt im Heim aber war weder eine Erholung noch eine Abwechslung. Es war die Hölle! Dort herrschten sinnlose und grausame Regeln (*Pause ...*).

Bijan Amini: Was denn zum Beispiel?

Marianne: Was auf den Teller kam, musste restlos aufgegessen werden. Wenn nicht, wurde es einem zwangsweise in den Mund geschoben. Nach dem Mittagessen mussten alle Kinder schlafen. Es war Vorschrift, dass Kinder in der Rückenlage schlafen. Es war verboten, im Bett mit anderen Kindern zu sprechen. Es war verboten, sich im Bett hin und her zu drehen. Neben der Tür saß eine Aufsichtsperson. Verstöße gegen die Regeln wurden hart bestraft.

Bijan Amini: Kinder mussten mittags schlafen, auch wenn sie nicht müde waren? Und die Rückenlage war Vorschrift?

Marianne: Ja, das Schlafen nach dem Essen war eine strenge Regel und die Rückenlage auch. Sonst gab es Strafen.

Bijan Amini: Worin bestand denn die Strafe für Schlafverweigerung oder Seitenlage?

Marianne: Man musste stundenlang in einer Ecke mit dem Gesicht zur Wand stehen. Oder man durfte bei einem Tagesausflug nicht dabei sein und musste allein im Heim bleiben. Oder man bekam keinen Nachtschisch, während alle anderen einen bekamen. Am schlimmsten fand ich die Strafe, wenn man sein Essen nicht aufgegessen hatte. Ich erinnere mich gut daran, dass ein Kind bei der Zwangsfütterung einen Brechreiz bekam und sich erbrach. Ihm wurde sogar sein Erbrochenes in den Mund gestopft.

Bijan Amini: Wirklich? Das ist ja ekelhaft! So etwas Grausames tat man in einem christlichen Erholungsheim? Jetzt wundert es mich gar nicht, dass Sie Einschlafprobleme haben. Ich sehe im Schlafbe-

fehl eine, wenn nicht sogar *die* Entstehungsursache Ihrer Einschlafstörung. Die kindliche Seele weigert sich nach 75 Jahren noch immer vehement gegen diesen unsinnigen Befehl. Das Symptom spricht geradezu Klartext und sagt: Sei mutig und weigere dich mitzumachen! Das ist ein durchaus gesunder Trotzgeist, der sich von da an bei Ihnen entwickelt hat. Meine Bewunderung für Ihre konsequente Weigerung nach mehr als 70 Jahren!

Über den Ausdruck *Trotzgeist* war Marianne hochofren. Sie sagte, das Wort passe genau zu ihrem Gefühl, einer Mischung aus Angst, Wut und Machtlosigkeit. Ich erklärte ihr, der Ausdruck stamme von Viktor *Frankl*. Der weltberühmte Psychologe aus Wien hatte einmal ein Experiment mit einigen Patienten durchgeführt, die an Schlafstörungen litten. Er wandte eine Therapie an, die mittlerweile unter dem Begriff *paradoxe Intervention* bekannt geworden ist. Statt alles zu tun, damit die Patienten einschlafen, verordnete ihnen Viktor Frankl paradoxerweise Schlafverbot. Die Patienten mussten alle 20 Minuten von der dritten Etage, wo sie nachts untergebracht waren, in den Keller gehen und dort ihre Karte in eine Stechuhr stecken als Beweis dafür, dass sie nicht eingeschlafen waren. Am nächsten Tag stellte sich heraus, dass nur eine Karte vier Einträge hatte. Alle anderen hatten weniger. Das heißt, alle Patienten waren spätestens nach eineinhalb Stunden eingeschlafen. Nach dieser Erläuterung sagte ich:

Bijan Amini: Ich gebe Ihnen ein Beispiel. Hört man die Pointe eines Witzes, so lacht man spontan. Das ist eine natürliche, reflexartige Reaktion. Befiehlt man aber einem Menschen, auf Kommando spontan zu lachen oder auf Befehl zu weinen, dann gelingt es nicht. Spontaneität lässt sich nicht programmieren. Schauen wir aus diesem Blickwinkel auf Ihre seelische Situation im Kinderheim. Ihre Seele spürte den Unsinn der Vorschrift und entwickelte ein ehrgeiziges Trotzverhalten. Noch heute trainiert sie dieses Verhalten mit Freude und Erfolg jede Nacht. Ich denke, hier liegt der Schlüssel für das Verstehen Ihrer Einschlafprobleme. Wenn das zutrifft, wird das Symptom nach der heutigen Erkenntnis recht bald verschwinden.

Marianne: Das wäre schön! Ich weiß gar nicht, wie ich auf diese Geschichte kam. Ich war damals so eingeschüchtert, dass ich nach dem Ende des Aufenthaltes im Kinderheim mit niemandem über die

Erlebnisse dort gesprochen habe, nicht einmal mit meiner Mutter. Ich hatte alles völlig vergessen.

Bijan Amini: Sie meinen: *verdrängt*. Die Seele kann nichts vergessen. Noch heute leistet sie Widerstand.

Marianne: Ja, das könnte sein. Das leuchtet mir sehr ein. Die bedrückende Atmosphäre im Kinderheim, die militärische Strenge, der man sich bedingungslos unterwerfen musste, und auch die grausamen Strafen, die wegen jeder Kleinigkeit verhängt wurden, haben mich soeben bei meiner Erinnerung innerlich zittern lassen. Ich glaube, hier liegt tatsächlich die Wurzel des Problems. Meinen Sie wirklich, dass das Symptom dadurch verschwinden wird?

Bijan Amini: Ja, ich bin sehr zuversichtlich. Das Symptom ist nicht körperlicher, sondern seelischer Natur. Wir müssen uns nur vergewissern, dass unsere Erkenntnis richtig ist. Dafür müssen wir Ihre Seele um Hilfe und Klärung bitten.

Marianne: Wie geht denn das?

Bijan Amini: Wie Sie im Wochenendworkshop erlebt haben, durch die Induktion eines Traumes. Wir formulieren gemeinsam eine Bitte, und wenn der Traum heute Nacht kommt, dann haben wir schon morgen die Gewissheit. Ich mache Vorschläge für eine Formulierung, und Sie sagen intuitiv, welche Sie am meisten anspricht. Gern können Sie auch bei der Formulierung aktiv mitmachen. Nach mehreren Vorschlägen fand Marianne die folgende Formulierung sehr passend:

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

Hier endete die Bewusstseinsarbeit. Sie hatte zu einer neuen *Erkenntnis* über die mögliche Ursache des 75 Jahre alten Symptoms geführt. Jetzt waren wir auf den Traum gespannt, der Marianne zu einer Selbsterkenntnis verhelfen sollte. Und der kam tatsächlich gleich in der ersten Nacht.

3. Traumarbeit

Am 16. März 2021 führten wir das zweite Gespräch durch. Es dauerte 51 Minuten und wurde als Video aufgezeichnet.

Marianne: Gestern Nacht hatte ich folgenden Traum. Ich war in einem Raum, den ich nicht kannte. Rechts war eine Tür, die einen Spalt weit aufging, und zwar nach innen. Ich hörte dort Menschen reden, lachen und singen. An der Tür stand ein Mann (helle Haut, große dunkle Augen, eine kleine Mütze auf dem Kopf) und schaute mich an, wobei sein Blick sehr intensiv war. Ich drehte mich ein wenig nach links, 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 meiner Einschlafstörung zu tun hat.

Die Analyse der Traumelemente führte zu folgenden Ergebnissen und Erkenntnissen:

- Eine Tür geht nach innen auf. Wofür stehen hier die Elemente *Tür* und das *Aufgehen nach innen*? Türen gehen normalerweise nach außen auf, damit man aus einem geschlossenen Raum ins Freie gelangt. In Mariannes Traum ist es umgekehrt. Hat das vielleicht eine Bedeutung?
- *Ein unbekannter Mann steht an der Tür*. Für wen steht er stellvertretend? Vielleicht für einen Verwandten oder einen Bekannten? Vielleicht für Mariannes Ehemann, ihren Sohn oder gar für sie selbst?
- Der Mann spricht kein Wort. Offenbar will er sich mit seinem intensiven Blick verständigen. Kennt Marianne in ihrem Leben jemanden mit so einem Blick? Wenn ja, steht dieser Mensch in einem Zusammenhang mit dem Symptom Einschlafstörung?
- Was ist die Aussage dieses Blickes? Ist es ein begleitender und wohlwollender oder ein verurteilender und strafender Blick?
- Fordert der Blick Marianne auf, in den Raum hereinzukommen, in dem Menschen redeten, lachten und sangen?
- Kennt Marianne in ihrem Leben eine Gruppe, die sich trifft, um zu reden, zu lachen und zu singen? Und was hat diese Gruppe mit ih-

rem Symptom zu tun? Über diese Fragen sprachen wir intensiv, wir fanden aufschlussreiche Bezüge zur Wirklichkeit. Hier Ausschnitte aus unserem Gespräch:

Bijan Amini: An wen erinnert Sie der Mann im Traum? Gab oder gibt es in Ihrem realen Leben eine ihm irgendwie ähnliche Person? Er befindet sich in einem Raum, in dem viele Menschen gesellig beisammen sind, reden, lachen und singen.

Marianne (*Denkt nach ...*): Ja, der Mann erinnert mich an zwei Männer. An den Dirigenten im Kirchenchor und an den amtierenden Pastor unserer Gemeinde.

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

Marianne: 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 kompetenter Mann. Was ich an ihm besonders schätze, ist, dass er bei Fehlern nie direkt und verbal korrigiert.

Bijan Amini: Wie meinen Sie das?

Marianne: Wenn jemand bei der Probe falsch singt, sagt er nichts. Er schaut ihn oder sie einige Sekunden freundlich an, sodass die betroffene Person merkt, irgendetwas stimmt da nicht. Das ist alles, und trotzdem versteht jeder und jede, was der Dirigent meint. 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 ein fragender Blick, als wollte er sagen: *Bist du sicher, dass du diese Passage richtig gesungen hast?*

Bijan Amini: Wie haben Sie darauf reagiert?

Marianne: Ich wusste sofort Bescheid, und er lächelte. Wir haben uns wortlos verstanden.

Bijan Amini: Ist da nicht eine Parallele zu dem Mann in Ihrem Traum? Er steht an der Tür und schaut Sie schweigend an wie der Dirigent. Sein Blick ist intensiv, aber nicht kritisch oder vorwurfsvoll. Ein Kontrast zu den strafenden Blicken im Kinderheim! Außerdem hör-

ten Sie im Traum Menschen reden, lachen und singen. Sie singen doch sehr gerne.

Marianne: Toll! Das passt. Der Blick des Dirigenten und der Gesang, der aus dem Raum kam, als er die Tür öffnete, all das erinnert mich jetzt deutlich und klar an den Kirchenchor. Ich erkenne es wieder und spüre in diesem Augenblick ein Gefühl der Freude. Das ist gar kein Vergleich zu den Angst einflößenden und strafenden Blicken im Kinderheim.

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

Marianne: 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 sehr angenehme und respektvolle Unterhaltung.

Bijan Amini: Also wir haben zwei reale Entsprechungen, die Sie mit dem Mann im Traum verbinden, nämlich *Singen* und *Reden*. Beides ist bei Ihnen sehr positiv besetzt. Beides bietet ein krasses Kontrastprogramm zu den Erlebnissen im Kinderheim. Aber was tun Sie? Im Traum gehen Sie nicht auf diesen Mann zu, Sie gehen auch nicht in den Raum hinein, obwohl dieser Mann die Tür geöffnet hält zum Zeichen der Einladung, sondern Sie zeigen ihm die rechte Schulter und verlassen den Raum. Sein Blick verfolgt Sie. Ich vermute, er wundert sich, dass Sie dem Schönen, Angenehmen und Freudigen am Ende den Rücken kehren. Und wohin gehen Sie? Ich habe den Eindruck, Sie bleiben im Kinderheim gefangen. Liegt nicht darin eine indirekte Antwort auf Ihre Frage an die Traumwelt?

Marianne (*Sehr überrascht ...*): Ich bin nach Ihrer Analyse wirklich überrascht, wie viele Bezüge mein Traum zur Wirklichkeit hat. Alleine hätte ich diese Zusammenhänge nie gesehen. Aber eine konkrete Antwort auf meine Bitte kann ich immer noch nicht erkennen.

Bijan Amini: Möchten Sie wissen, was ich heraushöre? Marianne: Ja natürlich.

Bijan Amini: Gebeten hatten Sie um einen Traum, der Ihnen zeigt, warum das Einschlafen Ihnen Probleme bereitet. Die Antwort, die ich heraushöre, lautet:

Marianne, du hast im Kinderheim Grausames und Sinnloses erlebt. Das trägst du nun 75 Jahre mit dir herum, obwohl alles längst vorbei ist und obwohl du so schöne Alternativen gefunden hast. Heute musst du nichts mehr per Befehl tun, weder alles aufessen noch nach Vorschrift einschlafen. Alles geschieht nach deinem Wunsch und Willen. Und wenn du einmal einen Fehler machst, wirst du nicht bestraft, sondern freundlich und taktvoll angeschaut. Warum bleibst du nicht in diesem Raum? Warum gehst du fort? Die Tür steht dir doch offen! Und die anderen warten sogar auf dich. Öffne die Tür deines Herzens einen Spalt weit für diese schöne Welt und kehre nie mehr zurück in jene Hölle!

Marianne (*Erleichtert lächelnd ...*): Das ist eine wunderbare Botschaft, die mich berührt und erlöst. Es stimmt. Mir geht es heute in jeder Hinsicht gut, die alten Zeiten sind vorbei. Die Vergangenheit darf ihren Schatten nicht länger auf meine Gegenwart werfen.

Bijan Amini: Ich bin zuversichtlich, dass Ihre Einschlafstörungen recht bald ein Ende nehmen werden. Bitte geben Sie mir Rückmeldungen.

4. Begleitung

Vier Rückmeldungen vom 17. bis 20. März 2021

Marianne schrieb mir täglich einige Zeilen. In den ersten vier Tagen zeigten ihre Notizen keine wesentliche Besserung. Das Einschlafen machte nach wie vor Probleme. Auch die Wadenschmerzen waren unverändert geblieben.

Fünfte Rückmeldung am 7. April 2021

Drei Wochen nach der Traumarbeit bekam ich folgende E-Mail von Marianne:

Lieber Herr Prof. Amini,

es ist ein Wunder geschehen! Ich lege mich hin und schlafe sofort ein. Das ist schon seit Tagen so. Ich kann es selber kaum glauben, dass ich zum Einschlafen keine Tabletten mehr nehmen muss, und das macht mich unbeschreiblich glücklich.

Die Wadenschmerzen sind allerdings noch da. Wollen wir auch dieses Symptom näher anschauen. Sie hatten ja vorgeschlagen, dass wir die beiden Symptome nacheinander behandeln. Jetzt wäre eine gute Zeit, um auch die Botschaft des zweiten Symptoms zu verstehen. Es wäre wunderbar, wenn auch diese Qual ein Ende nehmen würde.

Herzliche Grüße, Marianne

Anmerkung:

Marianne hatte folgende 3 Symptome. Ein seelisches: *Einschlafstörung* und zwei körperliche: *Bluthochdruck* und *Wadenschmerzen*.

Alle drei sind in Textform dokumentiert. Die Wadenschmerzen auch als Video-Doku. Hier der direkte Link zu den anderen Symptomen:

Marianne1:

75 Jahre Schlafstörung

[Marianne1: Text-Doku](#)

Marianne 2:

3 Jahre Bluthochdruck

[Marianne2: Text-Doku](#)

Marianne 3:

4 Jahre Wadenschmerzen

[Marianne3: Text-Doku](#)
[Marianne3: Video-Doku](#)