



# Detektivische Medizin



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

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

## Detektivische Medizin Seelische Symptome

### Simone: 15 Jahre Depressionen

Simone (41 Jahre, verheiratet, 2 Kinder) litt an Depressionen und war 15 Jahre erfolglos behandelt worden. Zu mir kam sie auf Empfehlung ihrer letzten Psychotherapeutin, die selbst in Innsbruck die Krisenpädagogik-Ausbildung absolviert hatte. In 125 Stunden, verteilt auf fünf Module, die acht Monate dauerten, hatte sie sich mit den Inhalten und Methoden der Krisenpädagogik vertraut gemacht. Sie glaubte fest daran, dass die Krisenpädagogik Simone helfen würde.

So meldete sich Simone für die Ausbildung an. Gleich bei der Durchführung des ersten Moduls meldete sie Beratungsbedarf an und überreichte mir am nächsten Tag einen ausführlichen Bericht über ihre Leidensgeschichte. Ich dokumentiere diesen Bericht in der von mir redigierten Form wieder.

### 1. Vorarbeit

Simone: Es gibt eine Depression, die nur bei Frauen auftritt, und zwar immer nach der Geburt eines Kindes. In der Umgangssprache nennt man sie Wochenbettdepression. Der Fachausdruck dafür lautet: postpartale bzw. postnatale Depression. Sie ist gar nicht so selten. Man nimmt an, dass jede fünfte Frau davon betroffen sein kann. Behandelt wird diese Depression in der Regel

entweder durch Antidepressiva oder durch Psychotherapie.

Die Psychotherapeuten, bei denen ich in Behandlung war, nahmen an, dass eine solche Depression bei mir vorliegt. Denn auch meine Depression war unmittelbar nach der Geburt meines ersten Kindes aufgetreten und nur wenige Wochen angehalten. Dann verschwand sie. So sprach alles für die Richtigkeit dieser Annahme.

Doch nach der Geburt meines zweitens Kindes traten die Symptome erneut auf, und zwar viel heftiger, und sie hörten nicht mehr auf. Das war vor 15 Jahren. Seitdem bin ich in psychotherapeutischer Behandlung. Niemand kann herausfinden, was mit mir los ist.

## **2. Bewusstseinsarbeit**

Das erste Beratungsgespräch führten wir am 22. März 2014 vor der Ausbildungsgruppe durch. Es dauerte 32 Minuten und wurde als Video aufgezeichnet. Ich bat Simone, zunächst den Inhalt ihres Berichtes frei zu erzählen.

Simone: Vor 15 Jahren bekam ich mein erstes Kind. Unmittelbar danach fiel ich in eine tiefe Depression. So etwas hatte ich nie zuvor in meinem Leben gehabt. Das geschah ganz plötzlich, völlig unerwartet und ohne einen ersichtlichen Grund. Als ich aus der Klinik entlassen wurde, hatte ich ein sehr starkes Bedürfnis nach Sicherheit. Darum ging ich nicht nach Hause zu meinem Mann, sondern zu meinen Eltern. Dort blieb ich drei Wochen lang. So lange dauerte der erste Depressionsschub an. Dann schien alles wieder in Ordnung zu sein, und mein Mann holte mich und unser Kind ab. Doch die Depression verschwand nicht vollständig. Ich hatte immer wieder eine niedergeschlagene Stimmung. Drei Jahre dauerte dieser Zustand an. Dann bekam ich mein zweites Kind.

Jetzt traten ganz heftige Depressionen auf. Ebenfalls unmittelbar nach der Geburt des zweiten Kindes, aber diesmal viel stärker als beim ersten Mal. Wieder hatte ich ein unfassbares Bedürfnis nach Sicherheit, und wieder ging ich von der Geburtsklinik di-

rekt zu meinen Eltern. Dort verbrachte ich diesmal acht Wochen. So lange dauerte der zweite Schub an. Dann schien alles wieder in Ordnung, und ich ging nach Hause zu meinem Mann. Doch auch diesmal verschwand die Traurigkeit nicht ganz.

Vor sechs Jahren wurde ich plötzlich von sehr starken Ängsten heimgesucht, die mir das Gefühl gaben, ich werde niemals wieder ins Berufsleben zurückkehren können. In den Tagen und Wochen danach quälten mich die Selbstzweifel so stark, dass ich Suizidgedanken hatte. Jetzt begab ich mich in eine Psychotherapie, die sich *Individualtherapie* nannte. Und weil sie mir überhaupt nicht helfen konnte, probierte ich eine ganze Reihe anderer Psychotherapien aus. Das dauerte drei Jahre und brachte keinerlei Besserung. Vor Verzweiflung zog ich mich schließlich in ein Kloster zurück, weil ich in der Einkehr endlich mich selbst verstehen wollte. Ich fastete, meditierte und betete einige Wochen. Das tat mir gut, und die Gespräche mit dem Pater dort empfand ich viel hilfreicher als alle bisherigen Psychotherapien. Er war der Einzige, der mich sehr gut verstand, obwohl er kein Psychotherapeut war. Ich erzählte ihm alles und konnte ihm voll und ganz vertrauen. Daher nenne ich ihn von ganzem Herzen meinen *geistigen Begleiter*. Nach diesem Aufenthalt ging es mir recht gut, und es schien alles in Ordnung zu sein.

Das sind nun einige Jahre her. Aber aktuell spüre ich deutlich wieder starke Schwankungen in meiner Seele. Dieses Gefühl war in der Vergangenheit immer ein sicheres Signal dafür, dass der nächste Depressionsschub im Anmarsch wäre. Das verunsichert mich jetzt so sehr, dass ich nicht mehr normal leben kann.

Wenn ich zurückblicke, so leide ich mit Unterbrechungen schon seit 15 Jahren unter rätselhaften Depressionsschüben und bin total verzweifelt. Ich möchte endlich wissen, was mit mir los ist. Ich möchte die heftige Unsicherheit und innere Traurigkeit loswerden.

Vor sechs Wochen sagte mir meine Psychotherapeutin, dass die Ausbildung in Krisenpädagogik sie sehr bereichert hätte. Sie empfahl mir, sich an mich zu wenden. Ich habe mich dann zur Ausbildung angemeldet und hoffe, dass mir hier geholfen werden kann.

So weit die Zusammenfassung von Simones Bericht. In unserem ersten Gespräch tauchte schon nach 10 Minuten ein Thema auf, das bis jetzt in keiner Therapie als eine mögliche Entstehungsursache von Simones Depressionsschüben in Betracht gezogen worden war, nämlich: *ihre Beziehung zu ihrem Vater*.

Simones Problem hat eine auffällige Ähnlichkeit mit dem Fall *Guido*. Bei Guido war das Symptom körperlich. Er litt 30 Jahre unter Rückenschmerzen, und die Schulmedizin stand vor einem Rätsel. Simone leidet seit 15 Jahren an einer seelischen Krankheit, die der Psychotherapie Rätsel aufgab. Die Entstehungsursache ist jedoch in beiden Fällen identisch, nämlich eine verspannte Beziehung zum Vater. Hier Auszüge aus dem Gespräch:

Simone: Seit ich mich erinnern kann, habe ich das Gefühl, mein Vater liebt mich nicht. Als ich ein Kind war, hatte ich *immer* den innigen Wunsch, Papa möge mich fest in seine Arme schließen und mir etwas Nettes und Liebes ins Ohr flüstern. Stattdessen kritisierte er mich oft in einer abweisenden Art und Weise.

Bijan Amini: Was war der Beruf Ihres Vaters?

Simone: Er war Busfahrer und kam nach der Arbeit immer recht müde nach Hause. Nach kurzer Erholung und einer Tasse Kaffee machte er sich wieder an die Arbeit.

Bijan Amini: An welche Arbeit?

Simone: An die Umbauarbeiten in unserem Haus. Er zog eine neue Mauer, baute ein neues Zimmer und erweiterte den Wohnraum.

Bijan Amini: Alles alleine? Hatte er keine Hilfe?

Simone: Er machte alles selbst. Fachkräfte konnten wir uns finanziell nicht leisten.

Bijan Amini: Und was taten Sie, während er nebenan beschäftigt war?

Simone: Ich ging zwischendurch immer wieder hin zu ihm und wollte ihm etwas erzählen, aber er hörte nie zu und war in seinen Antworten kurzgebunden. Das frustrierte mich sehr. Sein Verhalten vermittelte mir das Gefühl, dass er sich für mich überhaupt nicht interessiert.

Bijan Amini: Ich kann Ihre Frustration verstehen. Aber ich denke, ein Mann, der zwei Berufe bewältigen muss, hat nun einmal wenig Zeit für seine Kinder. Das aber muss nicht unbedingt bedeuten, dass er sie nicht liebt. Ihr Vater wollte vielleicht das Tageslicht nutzen, um mit dem Umbau möglichst rasch voranzukommen. Haben Sie sein Verhalten einmal aus dieser Perspektive betrachtet?

Simone (*Denkt nach ...*): Eigentlich nicht. Ich war ja ein Kind und dachte, dass ich zu meinem Papa gehe und ihm einen Kuss gebe. Das ist doch lieb und kostet nicht viel Zeit. Ich dachte, er würde sich darüber freuen und mir auch einen Kuss geben, mich in den Arm nehmen oder mir übers Gesicht streicheln. Ich dachte, er würde mich fragen, was ich denn heute alles gemacht hätte. Aber all das tat er nie. Er war immer kühl zu mir. Nie zeigte er Wärme, nie sagte er, dass er mich liebe. Das tut doch jeder Vater oder nicht?

Bijan Amini: Nicht unbedingt! Wenn Ihr Vater gerade mit Zement arbeitete und schmutzige Hände hatte, wollte er nicht seinem Kind übers Gesicht streicheln. Da musste er erst einmal zügig das Baumaterial verarbeiten. Wie wäre es, wenn wir versuchen würden, das Verhalten Ihres Vaters von einer anderen Perspektive aus zu betrachten? Antoine de *Saint-Exupéry* empfiehlt das in seinem weltbekannten Buch: *Der kleine Prinz*. Und ich habe damit bei Beratungen sehr gute Erfahrungen gemacht. Er schreibt in diesem Buch den weisen Satz:

»Um klar zu sehen, genügt oft ein Wechsel der Blickrichtung.«

Ich versuche jetzt, die Situation Ihres Vaters von einem anderen Blickwinkel aus zu betrachten. Er kam sehr müde von der Arbeit nach Hause, wußte aber, dass er sich nicht ausruhen durfte. Auf ihn warteten umfangreiche Umbauarbeiten, die er gern bei Tageslicht erledigen wollte. Bei diesen Arbeiten dachte er an seine Familie, vor allem an die Zukunft seiner Kinder. Geld für Handwerker war nicht vorhanden, also musste er alles selbst bewältigen. Das verstand er unter *Liebe*. Tatkräftige Liebe bedeutete für ihn Verantwortung und Selbstaufopferung. Für Sie als Kind hingegen bedeutete Liebe Umarmung, Kuscheln und Erzählen.

Simone (*Denkt lange nach ...*): Da ist was dran. So habe ich es noch nie gesehen.

Bijan Amini: Ihr Vater stellte sich das Lieben nicht als eine Umarmung vor, sondern als die Gestaltung des Kinderzimmers. Es sind zwei verschiedene Arten, Liebe zu zeigen.

Simone: Stimmt schon, aber er hätte doch drei Minuten Zeit für seine kleine Tochter nehmen können.

Bijan Amini: Das mag sein, aber bedenken Sie, dass Männer sich immer nur auf eine Tätigkeit gut konzentrieren können. Frauen hingegen können mehrere Dinge zugleich tun. Sie haben keine Probleme mit Multitasking. Außerdem sollten Sie bedenken, dass manches Baumaterial sehr schnell verarbeitet werden muss. Bedenken Sie schließlich, dass er mit seinen Kräften eigentlich am Ende war, als er mit der schweren körperlichen Arbeit am Bau begann.

Simone (*Nachdenklich ...*): Wenn ich das alles bedenke, dann muss ich zugeben, dass Sie recht haben. Eigentlich hätte mein Vater dringend jemanden gebraucht, der ihm bei der Arbeit half, statt jemanden, der ihn bei der Arbeit unterbrach. Ja, Sie haben recht. Je länger ich nachdenke, umso mehr entdecke ich, dass meine Erwartungen falsch waren.

Bijan Amini: Es freut mich, dass wir Ihr Problem aus einer anderen Perspektive beleuchtet haben. Wechsel der Blickrichtung könnte vielleicht auch bei Ihnen eine neue Sicht und vielleicht sogar eine Neubewertung der Depressionsschübe bewirken. Wenn Sie es auch so empfinden, könnten wir schon mit der Suche nach einer Lösung beginnen.

Simone: Haben Sie eine Idee, was ich tun könnte?

Bijan Amini: Ihr Vater verdient zweifellos Respekt für das, was er in seinem Leben geleistet hat. Andererseits ist es für Ihre Seele auch wichtig, dass er Sie und Ihr Bedürfnis nach Liebe und Zuwendung richtig versteht. Mein Vorschlag wäre, dass Sie ihm bei einer günstigen Gelegenheit und in liebevollem Ton offen sagen würden, wie sehr Sie sich eine Umarmung von ihm wünschen.

Simone: Das ist eine gute Idee, aber ich glaube nicht, dass ich so etwas sagen könnte. Jedenfalls würde es mir ganz schön schwerfallen, ihm zu sagen: Warum nimmst du mich nie in deine Arme? Warum gibst du mir nie einen Kuss? Ich weiß nicht, wie ich es sagen soll. Nein, das schaffe ich nicht.

Bijan Amini: Dann müssen wir die Traumwelt um Hilfe bitten. Was halten Sie von dieser Formulierung?

*Ich bitte um einen Traum, der mir zeigt, wie ich Papa mein Bedürfnis nach Liebe nahebringen kann. Und nach dem Aufwachen möchte ich mich an alles erinnern, was ich geträumt habe.*

Simone fand diese Formulierung passend, und damit beendeten wir die Bewusstseinsarbeit.

### **3. Traumarbeit**

Am nächsten Tag (23. März 2014) führten wir das zweite Beratungsgespräch durch, und zwar ebenfalls live vor der Ausbildungsgruppe. Die Traumarbeit dauerte nur 17 Minuten und wurde als Video aufgezeichnet.

Simone: Ich habe in der Nacht zwar geträumt und kann mich auch gut an den Inhalt erinnern, aber heute früh, als ich aufwachte, kam mir ein anderer Traum leuchtend klar wieder in Erinnerung. Diesen Traum hatte ich schon vor einigen Wochen. Damals konnte ich nichts damit anfangen. Und das kann ich jetzt auch nicht. Aber er beschäftigt mich so sehr, dass ich ihn am liebsten zuerst erzählen möchte. Wäre das möglich?

Bijan Amini: Kein Problem! Erzählen Sie den früheren Traum zuerst. Es gibt bestimmt einen guten Grund dafür, dass er wieder aufgetaucht ist und so eindringlich nach Deutung verlangt.

Simone: Es war ein sehr kurzer Traum. Ich begegnete meinem geistigen Begleiter aus dem Kloster, aber wir befanden uns nicht im Kloster, sondern in einem wunderschönen Garten. Was wir besprachen, weiß ich nicht mehr, aber ich weiß ganz genau, was ich ihm zum Abschied sagte, nämlich: *Bitte nimm' mich in den Arm! Nimm' mich in den Arm!* Ich erinnere mich sehr gut daran,

dass ich diesen Satz zwei Mal schüchtern und ängstlich aussprach.

Bijan Amini: Was tat der Mann? Erfüllte er Ihre Bitte? Nahm er Sie in seine Arme?

Simone: Das weiß ich nicht, denn gleich nach dem Aussprechen der Bitte wachte ich auf. Und ich hatte Herzklopfen. Ich weiß wirklich nicht, wie ich dazu kam, den Pater um so etwas Intimes zu bitten. Er war immer sehr würdig und in seinem Verhalten ernst. Er hörte konzentriert zu und war stets feinfühlig. Aber Gefühle dieser Art waren zwischen uns nie ein Thema.

Bijan Amini: Die Bitte, die Sie zwei Mal an den Pater gerichtet haben – ist das nicht die gesuchte Formulierung von gestern? Sie lautete:

»Ich habe Angst, dass mein Vater meine Bitte um Umarmung ablehnt und wieder kalt reagiert.«

Exakt diese Bitte formulierte Ihre Seele schon vor Wochen im Traum, aber Ihr fixiertes Vaterbild hinderte Sie daran, diese Formulierung als zielführend wahrzunehmen. Der alte Traum kam wieder, um Ihnen jetzt die Angst zu nehmen. Ist es nicht fantastisch?

Simone (*Erstaunt ...*): Wunderbar! Ich bin sprachlos. Das passt wirklich gut. Jetzt spüre ich auch gar keine Angst mehr. Ich werde mit diesen Worten meinen Vater bitten, mich in den Arm zu nehmen. Von mir aus brauchen wir den Traum von gestern Nacht gar nicht mehr zu besprechen. Denn die richtige Antwort habe ich ja schon. Und mein Gefühl sagt mir, es wird gutgehen.

Bijan Amini: Sehr schön! Der Traum ist die Sprache Ihrer Seele. Was Sie dem Geistlichen aus dem Kloster wörtlich und zwei Mal gesagt haben, ist genau das, was Sie eigentlich Ihrem Vater sagen wollten und auch bei der nächsten günstigen Gelegenheit sagen sollten. Der Traum empfiehlt Ihnen, dem Papa Ihren Kindheitswunsch endlich anzuvertrauen. Was ich faszinierend finde, ist die kunstvolle Verstellung des Traumes. Der Adressat Ihres Satzes im Traum war der *Pater*, der Adressat des Satzes in der Wirklichkeit ist Ihr *Vater*. Ein einziger Buchstabe wird ausgetauscht, und damit Sie die beiden Männer nicht verwechseln, be-



kommen Sie einen zweiten Hinweis. Ihre Begegnung im Traum findet nicht im Kloster statt, sondern in einem sehr schönen Garten. Hat Ihr Vater, nachdem er mit dem Umbau fertig war, nicht auch einen schönen Garten angelegt?

Simone (*Lachend ...*): Das gibt es doch gar nicht! Ja, wir haben einen wunderschönen Garten.

Bijan Amini: Dann sollten Sie die Bitte an Ihren Vater in Ihrem schönen Garten zur Sprache bringen. Wäre es möglich?

Simone: Natürlich!

Bijan Amini: Jetzt, da wir offenbar eine gute Lösung gefunden haben, sollten wir uns nochmals über die Entstehungsursache Ihrer Krankheit Gedanken machen. Sind Sie einverstanden?

Simone: Gerne!

Bijan Amini: Der erste Depressionsschub kam, als Sie zum ersten Mal Mutter wurden. Statt Freude über ein gesundes und erwünschtes Kind zu empfinden, wurden Sie von einem starken Bedürfnis nach Sicherheit durchdrungen. Und nach der zweiten Geburt wiederholte sich dasselbe Gefühl sogar noch heftiger. Was könnte die Ursache dafür gewesen sein? Die Kinder waren ja beide erwünscht, oder?

Simone: Ja natürlich! Wir haben uns von Herzen gefreut. Darum konnte mein Mann auch nicht verstehen, warum ich nach der Entlassung aus der Klinik unbedingt zu meinen Eltern wollte. Er fühlte sich gekränkt und war sehr traurig.

Bijan Amini: Ich vermute, Sie wollten zu Ihrem Vater. Sie hatten die Hoffnung, dass Ihr Vater Sie und sein Enkelkind in seine Arme schließt. Aber das tat er nicht. Und warum nicht? Weil dies eben nicht seiner Natur entspricht. Er hat wohl ein Problem, seine Gefühle zu zeigen. Vielleicht hat er in seiner Kindheit so etwas nicht erlebt. Ich könnte mir vorstellen, dass er emotionale Blockaden hat. Vielleicht können Sie ihm dabei helfen, diese zu lösen.

Simone: Ich würde es wirklich gern tun, aber ich weiß nicht, wie ich es anstellen soll. Wie wäre es, wenn ich den Wunsch zu meiner Mutter sage, und sie versucht es mit ihm?

Bijan Amini: Warum dieser Umweg? Sie leiden schon seit 15 Jahren und können es ihm viel authentischer übermitteln, als Ihre Mutter es könnte. Und wie stolz werden Sie sein, wenn Papa von Ihnen lernen würde, seine Gefühle zu zeigen! Ich gebe Ihnen einige Hinweise. Zunächst ist es wichtig, dass Sie Ihre Bitte in einem passenden Ort (schöner Garten) und zu einer passenden Zeit (wenn Ihr Vater Zeit hat und entspannt ist) äußern. Dann ein Lächeln zum richtigen Zeitpunkt, ein sanfter Blick und schließlich der Satz, den Ihnen der Traum nahegelegt hat. Das wird bestimmt gelingen.

Simone: Ihre Worte geben mir Kraft und Mut, es tatsächlich selbst zu probieren. Ich hoffe und bete, dass es mir gelingt.

Bijan Amini: Was können Sie denn schon bei diesem Versuch verlieren außer Ihren Depressionen? Bedenken Sie dabei: Ihr Vater ist ein Teil der Lösung. Machen Sie ihn nicht zu einem Teil des Problems. Geben Sie ihm nicht das Gefühl, dass er an den Depressionen seiner Tochter irgendwie einen Anteil hätte. Also keine Vorwürfe, kein harter Tonfall, kein erhobener Zeigefinger! Der Mann hat viel Herzblut in den Umbau des Hauses investiert. Investieren Sie bei Ihrem Gespräch einen Tropfen Herzblut in den Umbau seiner Gefühlswelt.

Damit ging die Traumarbeit zu Ende. Simone machte einen sehr entspannten und erleichterten Eindruck, und dieser Zustand hielt zwei Tage an (bis zum Ende des ersten Moduls am Sonntag).

#### **4. Begleitung**

Erste Rückmeldung am 27. März 2014

Vier Tage später schrieb mir Simone folgende Zeilen per E-Mail:

Sehr geehrter Herr Prof. Amini,

heute Morgen war ich bei meinen Eltern. Mein Vater und ich saßen einander im Garten gegenüber, und meine Mutter war in der Küche beschäftigt. Wir unterhielten uns, und ich konnte ihn die ganze Zeit entspannt anschauen. Dann fragte er, wie das erste Modul der Ausbildung gewesen wäre. Das war ein sehr geeigneter Moment. Ich

erzählte in ruhigem Ton über unsere beiden Gespräche. Es entstand eine unbeschreiblich warme Atmosphäre. Die Gelegenheit war ausgesprochen günstig. Da schaute ich ihn mit einem Lächeln an und sagte:

*Papa, bitte nimm mich fest in den Arm!*

Ohne auch nur eine Sekunde zu zögern, stand er auf, kam zu mir und schloss mich ganz liebevoll in seine Arme – nach 41 Jahren! Ich habe es sehr genossen, meine Seele auch. Wir blieben gefühlt eine Ewigkeit in fester Umarmung, und ich spürte deutlich, dass er zitterte. Die Umarmung muss ihm wohl sehr ungewohnt vorgekommen sein, aber ich hatte das Gefühl, dass sie auch ihm guttat. Dann passierte etwas Außergewöhnliches. Meine Mutter kam in den Garten und schaute uns mit großen Augen an. Ich sagte zu ihr: Mama, komm doch auch dazu! Da brach sie in Tränen aus und vertraute uns mit zitternder Stimme etwas an, was sie in ihrem ganzen Leben noch niemandem erzählt hatte:

»Ich habe meinen Vater zum ersten Mal am Sterbebett in den Arm genommen.«

Papa bekam feuchte Augen. Wir alle waren sehr gerührt. Das war die erste emotionale Stimmung, die ich je bei meinem Vater erlebt habe. Da musste ich an Ihre Worte denken. Ja, ich war stolz, dass ich meinen Eltern hatte helfen können, ihre Gefühle zu zeigen.

Gegen Mittag verabschiedete ich mich lieb und fuhr nach Hause, sehr erleichtert, sehr glücklich und mit einem wunderbaren Gefühl. Der Durchbruch war geschafft. Es war mir gelungen, die Tür zu Papas Herz zu öffnen.

Als mein Mann am späten Nachmittag nach Hause kam und mich fragte, wie es bei meinen Eltern war, erzählte ich ihm alles ausführlich. Er hörte mir aufmerksam zu und schwieg auffällig. Mich wunderte es, dass er weder etwas anmerkte noch eine Frage stellte, aber ich sah, dass es in ihm brodelte.

Einige Stunden später gestand er mir, dass auch er mit seinem Vater *etwas offen* habe und demnächst bereinigen wolle. Dann sagte er zu mir, dass er mich bewundere. In diesem Augenblick fühlte ich eine wunderbare Stärke in mir. Auf einmal sah ich in meinen Depressi-

onsschüben Impulse zur Befreiung und Wandlung. Die Krankheit hatte mich 15 Jahre lang gefesselt, gequält und geschwächt, mich aber am Ende doch stark gemacht. Durch die Depressionen habe ich einen Weg zur Reifung gefunden. Mein Ziel ist es nun, den Mut aufzubringen, um zu meinen Ängsten zu sagen:

*Ihr könnt mir nichts mehr anhaben. Ihr könnt mich nicht mehr beherrschen. Ihr könnt gehen. Ich komme ohne euch klar!*

Herzliche Grüße und vielen Dank, Simone

### Zweite Rückmeldung am 13. April 2015

Ein Jahr später schrieb ich Simone und fragte sie, wie es ihr seit unserer Beratung ergangen sei. Hier ist ihre Antwort:

Lieber Herr Prof. Amini,

ich danke Ihnen für Ihre Nachfrage. Sehr gern will ich Ihnen sagen, welche Persönlichkeitsentwicklung ich gemacht habe:

Das kleine Kind in mir meldet sich zwar gelegentlich immer noch, aber mit dem Unterschied, dass ich jetzt die Führung übernehme.

Die Beziehung zu meinem Vater hat sich sehr positiv entwickelt. Ich sitze ihm viel selbstbewusster gegenüber und kann ihn auch zunehmend so akzeptieren, wie er ist. Gefühle kann er noch immer nicht zeigen, aber er hat verstanden, wie er mir eine Freude machen kann, und darum bemüht er sich auch. Wünsche ich meinerseits eine Umarmung, so gehe ich problemlos auf ihn zu und nehme ihn in die Arme. Das hätte ich mir früher nie zugetraut. Ich hätte gewartet und gelitten. Das ist jetzt anders. Meine Ängste sind gänzlich verschwunden, und ich habe auch keine Angst mehr vor der Wiederkehr der Angst. Das ist ein entspanntes und befreiendes Gefühl.

Ich stehe mit beiden Beinen fest auf dem Boden der Wirklichkeit und kann mit kräftiger Stimme sagen: Ich lasse Veränderung und Entwicklung zu, ja sogar mehr:

Ich möchte für andere Menschen da sein, die gerade denselben schmerzhaften Prozess durchmachen, wie ich ihn hinter mir habe. Ich will auch weitergeben, was ich in der Ausbildung gelernt habe. Es waren sehr wertvolle Lernprozesse.

Aus heutiger Sicht bin ich auch dankbar, dass ich meine Ängste und Depressionen gehabt habe, denn noch nie habe ich meine Heilung, Stärke und innere Ruhe so intensiv gespürt wie seit unserer Traumarbeit. Meine tiefste Erkenntnis will ich gern an andere Menschen weitergeben. Sie lautet:

*Unser Leben ist ein kostbares Geschenk! Es ist nie zu spät, um ihm eine neue Richtung zu geben.*

Liebe Grüße, Simone

## **5. Fazit**

15 Jahre Depressionsschübe, viele Therapien und eine schwere Leidensgeschichte nahmen durch zwei Gespräche von insgesamt 49 Minuten ein Ende.

Grund: Es prallten zwei unterschiedliche Auffassungen von *Liebe* aufeinander. So kam es zu einem chronischen Missverständnis. Die kindliche Auffassung lautete: Papa nimmt mich nicht in den Arm, also liebt er mich nicht. Folge: innere Unsicherheit, Ängste und Depressionsschübe. Papa hingegen zeigte seine Liebe durch Tatkraft, Fürsorge und Verantwortung. Allerdings hatte er selbst auch ein Problem damit, seine Gefühle zu zeigen.

Der Schlüssel zur Lösung des Problems war eine neue Erkenntnis durch Wechsel der Blickrichtung bei Simone. Sie verstand sich selbst und erkannte, dass ihre Deutung von Papas Verhalten unzutreffend war. Jetzt verschwanden alle Symptome, und sie wurde innerlich so stark, wie sie nie in ihrem Leben war.