

TraumaDance

Das Praxisbuch

Licht / Liebe / Islam

Arifa Betsch
www.tipitopi.eu

BismiLLAH-ir-RAHMAN-ir-RAHÎM

„Und zu Seinen Zeichen gehören die Nacht und der Tag,
die Sonne und der Mond.“

(41,37)

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in
der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

© 2018 Arifa Betsch, <http://tipitopi.eu/>

Illustration: dto

Herstellung und Verlag: BoD – Books on Demand, Norderstedt

ISBN: 9 783752 823127

VORWORT

Die Krankheit dieser Welt ist ihre Spaltung. Das ist ein Satz, den ich schon vor zwanzig Jahren formuliert hatte, der sich mir aber jetzt erst im Zusammenhang mit der Traumaforschung und der Neurobiologie in seiner wahren Tiefe und Tragweite erschließt. Denn wenn Menschen miteinander verbunden sind, - so sagt es der berühmte Neurobiologe Professor Dr. Gerald Hüther -, können sie sich nicht antun, was sie einander antun. Mit anderen Worten: **Die Verbindung der Menschen miteinander** bewirkt Empathie, während demgegenüber **die Spaltung der Menschen voneinander** dafür sorgt, dass die Empathie verschwindet und stattdessen einem Phänomen Platz macht, das Kevin Dutton, der Forscher und Psychiater aus US, in seinem Buch mit dem Titel *Psychopathen* in folgender Geschichte umschreibt:

Ein Skorpion und ein Frosch sitzen am Ufer eines reißenden Flusses. Beide müssen hinüber auf die andere Seite.

„Hallo, Herr Frosch“, ruft der Skorpion durch das Schilf. „Wären Sie so nett, mich auf Ihrem Rücken über das Wasser zu bringen? Ich habe auf der anderen Seite wichtige Geschäfte zu führen. Und ich kann bei so starker Strömung nicht schwimmen.“

Der Frosch wird sofort misstrauisch. „Herr Skorpion“, erwidert er, „ich verstehe, dass Sie auf der anderen Seite des Flusses wichtige Geschäfte tätigen wollen. Aber denken Sie mal einen Moment lang über Ihre Bitte nach. Sie sind ein Skorpion. Sie haben einen großen Giftstachel an Ihrem Schwanzende. Sobald ich Sie auf meinen Rücken lasse, werden Sie mich stechen. Sie können gar nicht anders.“

Der Skorpion hat schon mit solchen Einwänden des Frosches gerechnet. Er antwortet: „Mein lieber Herr Frosch, Ihre Vorbehal-

te sind absolut nachvollziehbar. Aber es liegt eindeutig nicht in meinem Interesse, Sie zu stechen. Es ist wirklich wichtig für mich, auf die andere Seite des Flusses zu gelangen. Und ich gebe Ihnen mein Wort, dass Ihnen nichts geschehen wird.“

Der Frosch sieht ein, dass etwas dran ist an dem, was der Skorpion sagt, und gibt sein Widerstreben auf. Er erlaubt ihm, auf seinen Rücken zu klettern. Und hüpf ins Wasser.

Zunächst ist alles in bester Ordnung und läuft nach Plan. Doch nach der Hälfte der Strecke spürt der Frosch plötzlich einen stechenden Schmerz im Rücken. Aus dem Augenwinkel sieht er, wie der Skorpion den Stachel aus seiner Haut zieht. Ein tödliches Taubheitsgefühl kriecht ihm in die Glieder. „Du Dummkopf“, quakt der Frosch, „du hast gesagt, du müsstest auf die andere Seite, um Geschäfte zu tätigen. Jetzt werden wir beide sterben.“

Der Skorpion zuckt die Achseln und führt auf dem Rücken des ertrinkenden Froschs ein Tänzchen auf.

„Herr Frosch“, antwortet er lässig, „Sie haben es selbst gesagt. Ich bin ein Skorpion. Es entspricht meinem Wesen, zu stechen.“ Dann verschwinden der Skorpion und der Frosch im schmutzigen, trüben Wasser des Stroms. Und keiner von beiden ward je wieder gesehen.

Weil Psychopathen keine Empathie haben, sind sie nicht in der Lage, Einsicht und Reue über ihr Verhalten zu empfinden. Sie sind buchstäblich von ihrem Gewissen abgespalten. Und genau darin ist das T-O-D-Phänomen, wie ich es in *TraumaDance, Psychoedukation und Methoden nach dem Qur'an* beschrieben habe, beispielhaft und federführend:

Denn die Ich-Aufspaltung als Merkmal und Kennzeichen der Traumatisierungswellen, wie sie von einer Generation auf die nächste überschwappen, sorgen für **Taubheit in**

Bezug auf die Empathie; und weil das Gehirn ein soziales Organ ist und von den Bedingungen des Umfeldes beeinflusst wird, verlieren sich - gemäß der neurobiologischen Regel *Use it, or loose it* -, die neuronalen Netzwerke der *Empathie-miteinander* und es bilden sich vermehrt die neuronalen Netzwerke der *Spaltung-voneinander* aus, mit der Folge, dass es vollkommen „normal“ ist, wenn Menschen sich antun, was sie sich antun. Bildhaft gesprochen: Des Menschen Herz versteinert und wird kalt und Lieblosigkeit und Grausamkeit bestimmt das tägliche Miteinander. Und weil alle so „krumm gewachsen“ und so „schief gewickelt“ sind und keiner sich an einen anderen Zustand erinnern kann, ist das völlig okay und normal so. Von diesem Hintergrund betrachtet, bekommt der weltweite Aufruf von Professor Dr. Ruppert aus München zum Ausstieg aus der Täter-Opfer-Dynamik (T-O-D) eine gesamtgesellschaftliche Dringlichkeit und Wichtigkeit, wie sie bisher leider unterschätzt wurde.

Dieses Praxisbuch hat eigene, islamgemäße Formate der *Systemischen Strukturaufstellungn* (siehe unten: PH 1) entwickelt, um auf muslimischer Seite zum Ausstieg aus der Täter-Opfer-Dynamik (T-O-D) aufzurufen, denn a) die Welt der Muslime ist von der Täter-Opfer-Dynamik (T-O-D) nicht verschont geblieben, und b) die Muslime haben im *Leitbild der Goldenen Mitte*, wie es in *Sura al Baqara* (2,143) festgeschrieben ist, ein Werkzeug zur Hand, wie es im wörtlichen Sinne *einzigartig und einmalig* ist und „all so“ Heilung für die ganze Welt bringen kann, bringen soll und bringen muss. Dr. Hesham al Awadi in seiner Audio-Lesson (*Women inspired by the Beloved*) sagt:

Diese Gesellschaft braucht den Islam, auch wenn es das Letzte ist, was die Gesellschaft denkt, dass sie braucht. Und du wirst es Ihnen vermitteln. Aber wie wirst du es artikulieren? Wie wirst du

es erklären und formulieren? Das ist die Herausforderung. Du brauchst Werkzeuge, Mittel der Kommunikation. Du musst ihre Mentalität verstehen. Du musst wissen, wie du dich ihnen nähern kannst...

Mein Ehemann und ich haben zwei Jahre in Andalusien gelebt und unser Geld mit Marionettenshows auf der Straße verdient. Da gibt es die Puppe, die an Fäden hängt, und es gibt den Puppenspieler, der die Puppe über die Fäden lenkt. Und beide, - Puppe wie Puppenspieler -, ziehen den Zuschauer gleichermaßen in Bann. „Jetzt den Mund auf, jetzt das rechte Bein nach vorne“, - was immer der Puppenspieler bestimmt, die Puppe setzt es gekonnt um. Und wer oder was sagt dem Puppenspieler, was er tun oder lassen soll? Will sagen: Es gibt die Puppe (i.e.S. das Weltgeschehen), es gibt den Puppenspieler (i.e.S. die Elite, welche die Welt regiert) und es gibt den so genannten *Zeitgeist*, der unsichtbar hinter den Dingen schwebt.

Und jetzt an dich lieber Leser, liebe Leserin die Frage der Fragen: Wem nutzt es am Ende aller Dinge, dass die Menschen voneinander gespalten sind? Und wem nutzt es, wenn die Menschen miteinander verbunden sind?

Die Traumatisierungswellen, die unsere gesamte Welt heimsuchen, haben nicht nur einen (inneren) Grund; nein, sie haben auch einen (äußeren) Zweck. „Epistemologie, - die Wissenschaft vom Wissen -, verlangt, dass du den Anfang der Geschichte mit dem Ende der Geschichte, und das Außen der Dinge mit dem Innen der Dinge verbindest“, so sagte es der Sheikh in Trinidad (siehe: *Meine Reise zum Sheikh*). Das Innen der Dinge ist ihre Psychologie. Und die Psychologie unserer Tage, - sprich: der Modernen Zeit -, ist die Spaltung der Menschen voneinander, wie sie sich in der Täter-Opfer-Dynamik (T-O-D) als Traumaphä-

nomen weltweit zeigt. Das Thema *Trauma und Traumaheilung* ist also nicht nur von individueller Bedeutung, sondern es hat darüber hinausgehend eine gesamtgesellschaftliche Konsequenz, derer wir uns nicht länger entziehen können.

Rumi sagte, *die Wunde ist der Ort, wo das Licht eintritt*. So kann denn aus der Traumawelle - dem Phoenix gleich -, wenn sie sich denn am Fels der *Goldenen Mitte* bricht und sie dann am Ufer *Seiner universalen Liebe* verebbt, ein gesamtgesellschaftliches Aufwachen hervorgehen, wie es mir in meinem Traum als „Frühlicht“ gezeigt wurde.

Ich wünsche uns allen, - den Muslimen wie den Nicht-Muslimen -, dieses heilsame Frühlicht, geboren aus der Kraft *Seiner universalen Liebe*. „Diese Welt braucht Liebe, süße Liebe“, sagt Habib Ali AlJifri, und er hat Recht damit, denn nur in der Kraft *Seiner universalen Liebe* sind wir Menschen miteinander verbunden, während wir in der Nicht-Kraft der Nicht-Liebe (des Sheitan) voneinander gespalten sind. Und sein (Sheitans) Zeichen ist: T-O-D.

Von Insa Sparrer (SySt München) stammt der Ausspruch:

„Es könnte doch sein, dass wir an sich miteinander verbunden sind und es eher darum geht, diese Verbindung nicht zu stören, sondern sie zu fördern, indem wir gute Bedingungen dafür schaffen, dass sie ungestört wirken kann.“

In diesem Sinne dienen alle Aufstellungsformate im Buch der Re-Integration und der Re-Stabilisierung der verlorenen bzw. der vergessenen Verbindung.

Salam Arifa

Inhaltsverzeichnis

Teil I

PHILOSOPHIE

PH 1: Systemische Strukturaufstellungen S. 17 – S. 22

PH 2: Sonne- und Mondprinzip S. 23 – S. 28

PH 3: Würfel und Kugel S. 29 – S. 32

PH 4: Muster und Struktur S. 33 – S. 38

PH 5: Angst und Vertrauen S. 39 – S. 50

PH 6: Körper und Seele S. 51 – S. 56

PH 7: Spaltung und Verbindung S. 57 – S. 62

PH 8: Liebe und Macht S. 63 – S. 70

PH 9: Sprache und Klang S. 71 – S. 78

PH 10: Theorie und Praxis S. 79 – S. 86

Resumée S. 87 – S. 96

Teil II

PRAXIS

Allgemeines S. 97 – S.104

PR 1: Der Davidstern S. 105 – S.108

PR 2: Die Sonne S. 109 – S.114

PR 3: Der Schmetterling S. 115– S.120

PR 4: Die Rose S. 121– S.126

PR 5: Der Anker S. 127– S.132

PR 6: Das Rollenspiel S. 133– S.136

ENDE S.137

Über mich S.138

