



Qualitätsprodukt
aus Österreich



Adler Pharma
AKADEMIE

Wissen • Kompetenz • Erfahrung

Psychosomatik in der Biochemie nach Dr. Schüßler

Teil 1



Thomas Feichtinger

2025/V01

**Für den Inhalt verantwortlich: Thomas Feichtinger, www.thomas-feichtinger.at, Österreich,
5700 Zell am See, Caspar-Vogl-Str. 8**

Diese Unterlage wird in den Ländern der DACH-Region (Österreich, Deutschland, Schweiz) als Seminarunterlage verwendet. Die Differenzierung erfolgt für die Möglichkeiten in den einzelnen Ländern durch den jeweiligen Referenten. Auf Produkte, die in manchen Ländern nicht zugelassen sind, wird ausdrücklich hingewiesen. Diese können verschrieben und von den Apotheken als Besorger bei der Adler Pharma bestellt werden.

©Adler Pharma Produktion und Vertrieb GmbH

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, Übersetzung, Entnahme von Abbildungen, Wiedergabe auf photomechanischem oder ähnlichem Wege, Speicherung in DV-Systemen oder auf elektronischen Datenträgern sowie die Bereitstellung der Inhalte im Internet oder anderen Kommunikationsdiensten ist ohne vorherige schriftliche Genehmigung der Adler Pharma auch bei nur auszugsweiser Verwertung strafbar.

Thomas Feichtinger, Brucker-Bundesstr. 25A, 5700-Zell am See,
[www: thomas-feichtinger.at](http://www.thomas-feichtinger.at) e-Mail: thomas.feichtinger@adler-pharma.at

Informative Internetadressen:

www.thomas-feichtinger.at
www.adler-pharma.at
www.gba.at
www.schuessler-gba.de

1	Das Verständnis vom Menschen	4
1.1	<i>Die sieben Ebenen im menschlichen Wesen</i>	4
1.2	<i>Die Ebene des Körpers</i>	5
1.3	<i>Die Ebene des Gefühls</i>	5
1.4	<i>Die Ebene der Energie</i>	6
1.5	<i>Die Ebene der Farben</i>	6
1.6	<i>Die Ebene des Bewusstseins</i>	6
1.7	<i>Die Ebene des Charakters</i>	7
1.8	<i>Die Ebene des Geistes</i>	7
1.9	<i>Interventionen</i>	7
2	Die Welt hinterlässt Spuren	9
2.1	<i>Eigen- oder fremdbestimmt?</i>	9
2.2	<i>Auswirkungen der körperlichen Welt</i>	9
2.3	<i>Auswirkungen der Gefühlswelt anderer Menschen</i>	9
2.4	<i>Auswirkungen energetischer Felder</i>	10
2.5	<i>Auswirkungen der Farben</i>	10
2.6	<i>Einfluss fremder Gedanken</i>	10
2.7	<i>Einfluss fremder Charaktere</i>	11
2.8	<i>Einfluss von Personen</i>	11
2.9	<i>Der Mensch – ein Produkt seiner Umwelt?</i>	11
2.10	<i>Was gehört zur Psyche?</i>	12
2.11	<i>Auswirkungen der „Seele“ auf den Körper</i>	12
2.12	<i>Psychosomatik in der Biochemie</i>	13
2.13	<i>Den Körper durch die Seele behandeln</i>	13
3	Die Charakterebene	14
3.1	<i>Stellen die dargestellten charakterlichen Zusammenhänge eine neue Typologie dar? 15</i>	
4	Kurzfassung der Mineralstoffe in Verbindung mit charakterlichen Aspekten	16
4.1	Nr. 1 Calcium fluoratum	16
4.1.1	Der eigene Standpunkt	16
4.1.2	Die Beispielwirksamkeit der Eltern	17
4.1.3	Der gute Eindruck	17
4.1.4	Selbstverteidigung	17
4.1.5	Das Urteil der anderen	18
4.1.6	Distanzierungsfähigkeit	19
4.1.7	Schutz	19
4.1.8	Was könnte noch helfen?	20
4.1.9	Hilfreiche Fragen	20
4.1.10	Affirmation	21
4.2	Nr. 2 Calcium phosphoricum	21
4.2.1	Oberflächlichkeit	21
4.2.2	Das alles hat jedoch eine Vorgeschichte.	21
4.2.3	Bedingungen für Zuwendung –	21
4.2.4	Die eigene Existenz - Nr. 2 Calcium phosphoricum	22
4.2.5	„Swimming Pool Syndrom“	23
4.2.6	Vertrauen in das eigene Leben	23
4.2.7	Lockerung	24
4.2.8	Die Osteoporose - nur ein körperliches Problem?	24
4.2.9	Was könnte noch helfen	26
4.2.10	Hilfreiche Fragen	26
4.2.11	Affirmation	26

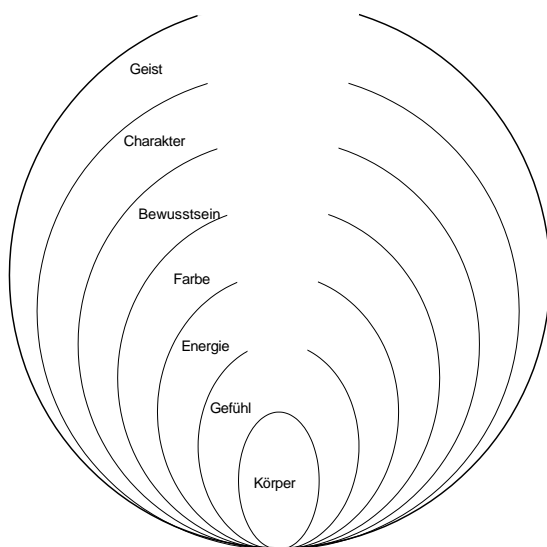
1 Das Verständnis vom Menschen ¹

Um die Gesundheit als Thema bearbeiten zu können, um die vielen verschiedenen Therapieformen, klassische wie alternative, einschätzen zu können, ist es notwendig, ein entsprechendes Verständnis vom Menschen zur Verfügung zu haben. Die vielen Phänomene, denen der Mensch ausgesetzt ist, mit denen er konfrontiert wird, sollten entsprechend ihrer Bedeutung eingeordnet werden können und damit ihren Platz bekommen.

Außerdem ist es von großer Bedeutung für den Suchenden, dass er weiß, auf welcher Ebene bzw. Schicht seines Wesens die Betriebsstörungen zu suchen sind, wie Blockaden, Verwicklungen, Verstrickungen, äußere Zwänge, innere Zwanghaftigkeiten oder was immer ihn in seinem Leben beeinträchtigt. Eine Orientierung ist auch insofern notwendig, als erkennbar werden soll, in welchem Bereich die einzelnen Interventionen, die gesetzten Maßnahmen ansetzen. Daraus wird ersichtlich, ob sie auf Dauer Erfolg haben können, oder ob sie nur geeignet sind, Beschwerden abzuschwächen.

Trifft die Bemühung genau die Ebene, auf der die Problematik liegt, ist eine dauerhafte Hilfe in Aussicht. Wird sie allerdings auf einer nicht dafür zuständigen Ebene angegangen bzw. bearbeitet, greifen die Bemühungen nur mühsam, oder bringen Erleichterung nur für kurze Zeit. Eine einfache Graphik kann dies veranschaulichen. Allerdings ist es nicht möglich, auf die Thematik ausführlich einzugehen, nur in aller Kürze.

1.1 Die sieben Ebenen im menschlichen Wesen



Die Darstellung hat Grenzen, wie es bei jeder bildlichen Erklärung der Fall ist. Vor allem soll darauf hingewiesen werden, dass die Größe der einzelnen Bereiche nichts über eine Bewertung aussagt. Die einzelnen Bereiche sind eigentlich so innig ineinander verwoben, und durchdringen einander so sehr, dass sie ein Ganzes bilden.

¹ Aus dem Manuskript: Feichtinger, Thomas: Menschen auf der Suche – Aufbruch ins dritte Jahrtausend

Durch die getrennte Darstellung ist es möglich, auf die einzelnen in der Graphik angeführten Ebenen genauer einzugehen. Nie darf aber der Gesamtzusammenhang aus den Augen verloren werden.

Die Zahl sieben könnte bei genauerer Betrachtung sowohl eingeschränkt als auch unbegrenzt erweitert werden. Diese Zahl hat von der Mystik her für den Menschen eine große Bedeutung und wird deshalb für die Darstellung der wichtigsten Ebenen des Menschen herangezogen.

Die einzelnen Ebenen haben jede für sich eine gewisse Eigenbeweglichkeit, sozusagen ein Eigenleben, sind aber insgesamt aufeinander abgestimmt und auf ein sehr sensibles Zusammenspiel ausgerichtet. Es gibt Störungen im Menschen, welche ausschließlich durch Blockaden im gegenseitigen Austausch dieser Ebenen entstehen. Dann ist es notwendig, alle Ebenen als wertvoll anzunehmen und keine als minderwertig zu betrachten. Alle Bereiche im menschlichen Wesen sind wertvoll, allein schon deshalb, weil es sie gibt.

Wenn wir davon ausgehen, dass der Mensch als Geschöpf in seiner Ganzheit wertvoll ist, so sollten wir sorgsam darauf achten, die Bereiche unseres Seins nicht zu beurteilen, auf- oder abzuwerten oder gar zu verdrängen. Aus dem Bemühen, seine Ganzheit und die Weisheit, die der Schöpfung zugrunde liegt, mit Achtsamkeit und Staunen zu erahnen, kann der Mensch aus einer tiefen Einsicht heraus sein Leben gestalten und zum Segen für sich und viele werden.

Alle Ebenen sind von großer Bedeutung, vor allem auch die körperliche, welche aus geschichtlichen Gründen immer noch zu wenig geachtet und hochgehalten wird. Sie ist aber die Voraussetzung, dass wir überhaupt in dieser Welt handlungs- bzw. gestaltungsfähig sind. Deshalb besteht gerade dem Körper, der materiellen Grundlage unseres jetzigen Lebens gegenüber eine große Verantwortung. Es ist wichtig seinen Bedürfnissen gerecht zu werden und verantwortungsvoll für ihn zu sorgen, ohne deshalb einem Körperkult zu verfallen. Dann würde der Körper isoliert gesehen, für sich und nicht eingebettet in weitere Ebenen, mit denen er sich in unentwegtem Austausch und Wechselspiel befindet.

1.2 Die Ebene des Körpers

ist gut erforscht und zugänglich. Er vereinigt in sich wieder eine Fülle von verschiedenen Ebenen, angefangen von den harten Knochen, über die festen Bänder und Sehnen, die schon weichen Muskeln und Drüsen, die Weichteile und schließlich die Flüssigkeiten. Das Prinzip vom Gröberen zum Feinen ist auf allen Ebenen durchgängig vorhanden! Auf der körperlichen Ebene zeigt es sich als Veränderung vom physikalisch Dichten zum Dünneren. Auf den Körper wirken vor allem die physikalischen Gegebenheiten der Welt ein, wie Klima, Nahrung, Wechsel von Tag und Nacht usw. Auch alle chemischen Stoffe, die der Körper aufnimmt, beeinflussen ihn erheblich.

1.3 Die Ebene des Gefühls

ist dem Menschen schon nicht mehr so verfügbar, weil er durch die Art, wie man in unserem Kulturbereich zu leben gewohnt ist, vielfach die Gefühle unterdrückt. Vor allem sind ihm die tieferen Ebenen des Gemütes wenig vertraut. Im Bereich der Gefühle fällt es durch die unnatürliche Erziehung, welche in unseren sogenannten „zivilisierten“ Bereichen vorherrscht, dem Menschen sehr schwer, eine eigene, dem eigenen Empfinden entsprechende, Gefühlskultur aufzubauen. Vielmehr herrschen

gespielte oder anerzogene Gefühle vor. Auf die eigenen musste schon oft in der frühen Kindheit verzichtet werden. Auf der körperlichen Ebene entsprechen Gefühle den Stoffen bzw. Substanzen, welche die Drüsen ausschütten. Die großen Drüsen sind auch Sitz von bedeutungsvollen Energiezentren, was uns auf die nächste Ebene verweist.

1.4 Die Ebene der Energie

ist in der Naturwissenschaft umstritten, weil sie in ihren feinsten Bereichen mit Messgeräten nicht feststellbar ist. Sie umfasst die Energiezentren, die im asiatischen Bereich mit dem Wort Chakren beschrieben werden, außerdem die Meridiane und die Akupunkturpunkte. Diese Ebene hängt sehr mit der Wetterfähigkeit des Menschen zusammen, weil sich bei Veränderung der Witterungslage ebenso das magnetische Feld der Erde verändert. Auch die Mondphasen haben darauf Einfluss, wie viele Menschen zu ihrem Leidwesen bestätigen können. Erwähnenswert sind in diesem Zusammenhang noch die Einflüsse der energetischen Strahlungen des Organismus Erde, den „Erdstrahlen“, die elektromagnetischen Einflüsse als Elektromog, sowie die Strahlungen von Spiegeln.

1.5 Die Ebene der Farben

hat auf den Menschen einen viel größeren Einfluss, als erahnt wird. In den Energiezentren des Menschen (Chakren) überwiegen jeweils bestimmte Farben, wie z. B. am Hals, dem kommunikativen Zentrum, die Farbe hellblau. Diese färbigen Anteile des Menschen sind sehr von seiner Umgebung abhängig. So gibt es zum Beispiel zu Jahreszeiten, da in der Natur keine oder wenig Farben vorhanden sind, die meisten Krankheitsfälle. Dies trifft in erster Linie auf die Zeit nach der Schneeschmelze im Frühjahr zu, wenn es so lange dauert, bis die Farben in der Natur wieder erscheinen und dann im Herbst, wenn die Farben allmählich schwinden.

Im Winter wird die Sonnenstrahlung durch den Schnee gebrochen und die Versorgung des Menschen mit Farben ist gegeben. Bleibt der Schnee allerdings aus, kommt es zu den bekannten Epidemien, vor allem Grippeepidemien.

1.6 Die Ebene des Bewusstseins

ist die wohl am meisten ausgebildete und damit dominierende Ebene. Das innere Leben erscheint manchmal auf diese Ebene reduziert. Sie beinhaltet das Bewusstsein, die Vernunft, die Logik, den Verstand, das Denken, das Gedächtnis, die Erinnerungen, die Abstraktionen, die Meinung und Absichten. Sehr häufig gestalten Menschen ihr Leben von dieser Ebene her und meinen sie sei die geistige. Bezeichnend für die Vorherrschaft des Denkens ist wohl der Satz, der die Epoche des Rationalismus eingeleitet hat. Er stammt von René Descartes, und heißt: „Ich denke, also bin ich!“ (Cogito, ergo sum.) In dieser einseitigen Betrachtung der Existenz des Menschen wird der Bereich des Fühlens und Spürens missachtet.¹

¹ Genauso gut ließe sich formulieren:
„Ich fühle, also bin ich!“ oder „Ich spüre, also bin ich!“

Grundsätzlich ist keine Begründung, Rechtfertigung oder Erklärung für die eigene Existenz notwendig. Es genügt, dass sie ist. Eigentlich drückt ein Satz, der die eigene Existenz darstellen muss, aus, dass der Eigenwahrnehmung misstraut wird. Die Wahrnehmung des Eigenen, des eigenen Lebens, ist die Voraussetzung für ein Vertrauen in den eigenen Wert. Das Urvertrauen und die Empfindung des Eigenwertes sind wechselseitig abhängig.

1.7 Die Ebene des Charakters

ist der eigentliche Boden, auf dem die Gedanken wachsen und gedeihen, je nachdem wie er beschaffen ist. Sind seine Strukturen und Handlungsmodelle und das Selbstverständnis voll von Bildern des Vertrauens in das Leben, werden positive, das Leben bewältigende Gedanken entstehen. Dabei entstehen wenig Blockaden für das Leben, es bleibt im freien Fluss mit wenig Reibungsverlusten.

Ist der Mensch durch eine belastende Erziehung erfüllt von Bildern von der Bedrohung des Lebens, kann er mit seinen Gedanken nur um die Bewältigung der vermeintlichen Gefahren kreisen. Damit ist er in einem Teufelskreis gefangen, dem nur schwer zu entkommen ist. Durch ihn ist auch schon ein Hinweis auf Zwanghaftigkeit gegeben, die das Leben sehr einschränkt. Diese einseitigen Lebenseinstellungen verbrauchen sehr viele bestimmte charakteristische Mineralstoffe, worauf bei der Beschreibung der einzelnen Mittel ausführlich eingegangen wird.

1.8 Die Ebene des Geistes

ist der tiefste Grund des Menschen. In ihm kommt er dem Schöpfer am nächsten. Er ist von ihm, aber nicht er selber, weil sonst die Dialogfähigkeit nicht gegeben wäre. Anders ausgedrückt: Sonst könnte der Mensch kein Du äußern, dem Wesen gegenüber, dem er seine Existenz überhaupt verdankt. Außerdem wäre es nicht möglich, dass der Mensch in der Weise angesprochen wird, wie: „Ich habe dich bei deinem Namen gerufen.“

Für Viktor Frankl heißt die geistige Ebene „**Person**“¹, für Peter Schellenbaum und andere „das wahre Selbst“, für Carl Rogers ist es das „organismische Bewusstsein“, für Johannes Tauler der „Grund“, für die Theresa von Avila die „innere Burg“ und für den großen Meister der Mystik, Meister Eckhart, ist es das „Fünklein“.

1.9 Interventionen

Werden einzelne Möglichkeiten der Intervention beim Menschen näher betrachtet, ist es aufgrund des ausgeführten Menschenbildes möglich, zu sagen, auf welcher Ebene sie ansetzen.

- körperliche Ebene: Maßnahmen auf dem Gebiete der Ernährung,
- körperliche Ebene: Mineralstoffe,
- körperliche und Gefühlsebene: Heilkräuter und Tees,
- körperliche Ebene: Nährstoffe
- körperliche (ev. energetische) Ebene: Massage
- körperliche (ev. energetische) Ebene: Osteopathie
- energetische Ebene: der Akupunktur ,
- energetische Ebene: Bioresonanzmethode,
- Gefühlsebene und Ebene der Farben: Blüten-essenzen nach Dr. Bach

¹ Viktor Frankl, der Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse, betrachtete den Charakter bzw. das Selbst als etwas **Gewordenes**. Diesem Charakter tritt der Mensch als Person gegenüber und setzt sich mit ihm auseinander. Demnach ist nicht entscheidend, womit der Mensch in seinem Inneren, bei sich, konfrontiert wird, was er aufgrund seiner „Erziehung“ bei sich vorfindet, sondern was er daraus macht. Nicht der Mensch mit einem verfestigten, vielleicht starren Charakter ist eine Persönlichkeit. Diese wird in dem immerwährenden, lebendigen Prozeß der Auseinandersetzung mit dem Vorgefundenen. „Der Mensch hat Charakter, ist Person und wird Persönlichkeit!“ (Viktor Frankl)

- Gefühlsebene: Aromastoffe
- körperliche Ebene: Niedrigpotenzen der Homöopathie,
- energetische Ebene: mittlere Potenzen der Homöopathie
- charakterliche Ebene: Hochpotenzen der Homöopathie
- Ebene der Farben: Farbtherapie,
- Ebene der Energie und Farben: Edelsteine
- charakterliche Ebene und Ebene des Bewusstseins: verschiedene Arten der Psychotherapie,
- Ebene der Person: spirituelle Elemente (Meditation, Gebet, ...)
- übergreifende Interventionen: Musiktherapie, Alexandertechnik

Es ist auch von allergrößter Notwendigkeit, herauszufinden, wo die Störung liegt, die behoben werden soll.

Es gibt wohl eine gewisse Auswirkung von Interventionen auf andere Ebenen, aber keinen Automatismus oder gar eine mechanistische Bewegung wie bei Zahnrädern eines Uhrwerkes. Bei schweren gesundheitlichen Belastungen sind oft Interventionen auf mehreren Ebenen notwendig.

Ein strahlungsfreier Schlafplatz wird nicht unbedingt die verloren gegangene Gesundheit wieder herstellen, wenn eine problematische Ernährung beibehalten wird.

Hat jemand durch Ängste große Spannungen in seinem Körper große Mängel an Calcium phosphoricum Nr. 2, wird sich der Mangel durch die Gabe dieses Mineralstoffes mindern, eine Entlastung tritt ein, aber der Abbau der charakterlichen zwanghaften Bindung an bestimmte innere Bilder muss vom Menschen selbst auf der personalen Ebene bearbeitet werden.

Energetische Diagnoseverfahren, wie abgewandelte „Kirlian Techniken“ oder die Bioresonanzmethode, haben wenig Aussagekraft über die körperliche oder charakterliche Ebene.

Beispiel: Ein alternativer Arzt hatte einer seiner Patientinnen mit Hilfe der Kirlian Fotografie die Diagnose Krebs ausgestellt. Daraufhin hat sie sich medizinisch mit den besten Möglichkeiten untersuchen lassen, wobei kein einziges Gewebe dieser Art festgestellt werden konnte. Die Belastung war erst bis in die energetische Ebene eingestiegen und es bestanden noch ausreichend Chancen ein Eindringen in die körperliche Ebene abzuwehren. Hier sieht man, wie wichtig es ist, zwischen den Ebenen zu unterscheiden und zu überprüfen, aus welcher Ebene Belastungen liegen und wie die angemessene Intervention zu planen und einzusetzen ist.

Die Mineralstoffe nach Dr. Schüßler wirken auf der körperlichen Ebene und wirken stark in den emotionalen Bereich hinein.

2 Die Welt hinterlässt Spuren

Die Welt hinterlässt Spuren, und zwar auf allen Ebenen. Dies sind alle jene Eindrücke, Einwirkungen und Einflüsse, die von außen an den Menschen herangetragen werden. Ob der Mensch diese Einflüsse bewusst wahrnimmt oder nicht, spielt dabei keine Rolle. Dabei ist natürlich die Abgrenzung zwischen Individuum und Welt von enormer Bedeutung. Je mehr sich der Einzelne von seiner ihn umgebenden Welt abzuheben imstande ist, umso mehr ist ihm der Zugang zur Welt möglich und umso intensiver kann er sie wahrnehmen. Umso mehr ist sie ihm ein Gegenüber und wird ihm ein Partner, an dem er wächst.

2.1 Eigen- oder fremdbestimmt?

Vielfach lernen Menschen im Laufe der Erziehung ihre eigenen Empfindungen, ihre ur-eigensten Gefühle zu verleugnen. Auf viele Reize reagieren sie „richtig“, „normal“, „wie es sich gehört“, wie sie es gelernt haben. Dann allerdings ist ein unmittelbarer Zugang zur Welt nicht mehr möglich. Der Mensch ist damit aus dem lebendigen Fluss des Lebens herausgerissen.

Wenn die eigene Stellungnahme zu einem bestimmten Reiz „verboten“ ist und andere Deutungen sozial dominieren, schließt sich das schwache Individuum meist der vorherrschenden Meinung an. Dann schmeckt ihm zum Beispiel auch Alkohol, obwohl es ihn eigentlich davor graust. Oder die Person raucht, um dazuzugehören, obwohl sie schon längst unter ärgster Übelkeit leidet.

2.2 Auswirkungen der körperlichen Welt

Die Welt wird über die fünf Sinne wahrgenommen: den Geschmacks-, Geruchs-, Tast-, Seh- und Hörsinn. Die Welt kann nur begrenzt wahrgenommen werden, partiell. Bei nicht feststellbaren Einflüssen (radioaktiven Strahlen) ist er auf Messgeräte angewiesen.

Arndt-Schultz'sches Reizgesetz

Die Wirkung der Reize wird durch das Arndt-Schultz'sche Reizgesetz beschrieben, das besagt:

- *Leichte Reize fachen die Lebenskraft an.*
- *Mittlere Reize stärken die Lebenskraft.*
- *Starke Reize schwächen die Lebenskraft.*
- *Stärkste Reize lähmen die Lebenskraft.*

2.3 Auswirkungen der Gefühlswelt anderer Menschen

Die Spuren von Gefühlen anderer finden sich in der eigenen Gefühlswelt wieder. So gesehen gibt es kein Mitgefühl in dem Sinne, dass jemand am Gefühl eines anderen teilhaben könnte. Es gibt ausschließlich eigene Gefühle. Die Frage ist nur, ob immer der Mut vorhanden ist, sie zuzulassen und ihnen nachzugehen. Dies wird beim Mineralstoff Kalium chloratum Nr. 4 noch ausführlich beschrieben. Es ist also letztlich nur möglich wahrzunehmen, welche Gefühle in mir durch das, was an Gefühlen an mich herankommt, ausgelöst wird.

2.4 Auswirkungen energetischer Felder

In manchen Berufen sind energetische Prozesse erfahrbar. So verweisen Masseur oft darauf, dass sie nach der Behandlung mancher Patienten völlig erschöpft sind und das Gefühl haben, „angezapft“ worden zu sein.

Die Spuren energetischer Felder sind vor allem an den Schlafplätzen von allergrößter Bedeutung, da ein erquickender Schlaf für die Regeneration notwendig ist. Wenn allerdings energetisch nicht alles in Ordnung ist, steht mancher müder auf, als er sich hingelegt hatte. Außerdem kennt jeder Wohnungen oder Häuser, die ohne äußeren Anlass ungemütlich erscheinen. Dies kann auf energetisch belastende Hintergründe hindeuten.

Bei Schlafstörungen und Erschöpfung kann ein Radiästhet (Rutengänger) bestimmen, ob der Schlafplatz belastenden Einflüssen ausgesetzt ist.

2.5 Auswirkungen der Farben

Das Reich der Farben erschließt sich dem Menschen eher indirekt. Nur in der Mode hat dieser Bereich große Bedeutung. In Farbberatungen wird die passende Farbe anhand der Haut-, Augen- und Haarfarbe gefunden. Schminke, wie Lidschatten, Lippenstift und Nagellack, wird passend zur Kleidung ausgesucht oder der jahreszeitlichen Stimmung angepasst. Manche Menschen lehnen auch bestimmte Farben ab. Man hört häufig: „Diese Farbe steht mir nicht!“ oder „Ich kann diese Farbe partout nicht leiden. Ich habe etwas gegen sie!“

Die Farbe der Kleidung lässt auch auf die innere Lebens- und Gemüteseinstellung eines Menschen schließen. Es gibt Menschen, die sich nur Ton in Ton kleiden, denen also nicht der Sinn nach kontrastierenden, starken Farbkombinationen steht. Ob es nun die Auswirkung eines harmonisierenden Charakters oder einer Modebewegung ist, auf jeden Fall hat dies Einfluss auf den Menschen.

Häufig gehen auch Erwachsene und Kinder unterschiedlich mit Farben um. Man beachte auch den Sprachgebrauch: „farbenfroh“, „bunt“ (auch im Sinne von: „buntes Treiben“), „steril“, „kalt“, „nüchtern“, „leblo“. Es gibt beruhigende, unruhige, aufreizende, grelle, sanfte Farben.

2.6 Einfluss fremder Gedanken

Manchmal dauert es viele Jahre, bis jemand entdeckt, dass er sich immer noch in den gedanklichen Bahnen eines anderen bewegt, eines Menschen, der in seiner Kindheit eine große Rolle spielte. Das Übernehmen von „Gedankendateien“ spielt vor allem bei schwachen Menschen, also Kindern, eine Rolle, wenn ihnen der Mut zu eigenen Gedanken oder eigenwilligen Überlegungen fehlt. Bei der Überprüfung so mancher eigenen Meinung stellt sich heraus, dass in ihr noch immer die Seichtheit liegt, die dem Charakter von Übernommenem zu eigen ist.

Nicht alles, was von anderen kommt, ist abzulehnen. Es ist ein großer Unterschied, ob jemand bereit ist, die Gedankenwelt eines anderen sofort nachzubeten, oder ob er sich kritisch mit ihr auseinandersetzt und dann als auch für sich selbst als gültig annimmt.

2.7 Einfluss fremder Charaktere

Nicht umsonst ist der Charakter ein wenig ins schiefe Licht geraten, weil unter einem starken Charakter oft eine gewisse Zwanghaftigkeit verstanden wird, in der sich bestimmte Eigenschaften eines Menschen manifestieren. Dann lebt der Mensch seine Eigenschaften nicht, sondern er wird von den Strukturen gelebt. Sie haben sich verselbständigt, er hat also keine Wahlmöglichkeit. Das sind dann relativ rücksichtslose Menschen, die mit Vehemenz ihre Ziele verfolgen. Sie versuchen immer wieder, ihrer Umgebung ihren Willen aufzuzwingen.

In diesem Buch soll ein unbeeinflusster und unbelasteter Zugang zum Charakter des Menschen gefunden werden.

2.8 Einfluss von Personen

Es ist immer wieder spannend zu sehen, wie jemand sich mit bestimmten Themen seines Lebens auseinandersetzt. Erwachsene, die dazu neigen, sich zu sehr auf etwas festzulegen und an einem Problem arbeiten, geben sich damit zufrieden, wenn sie eine Lösung gefunden haben. Wird ihre Lösung mit dem Hinweis: „Das könnte man aber auch noch so und so machen“ in Frage gestellt, reagieren sie meist mit: „Nein, ich weiß genau, was ich zu tun habe!“ Ein Kind reagiert meist ganz anders, nämlich mit der neugierigen Frage: „Ja, welche denn?“ Albert Einstein hat einmal gesagt: „Es ist eine große Tragik, dass aus so vielen neugierigen, abenteuerlustigen, lebendigen Kindern so viele langweilige Erwachsene werden.“

Auch in unserer heutigen komplexen Welt bestehen Möglichkeiten für Neugierde und Abenteuerlust. Erobern wir uns sie wieder und lassen nicht nach im Verlebendigungsprozess unseres manchmal in der Routine erstickenden Lebens!!

Es ist von großer Bedeutung, wie der Mensch mit den Phänomenen umgeht, die an ihn herankommen. Es bedarf einer guten Beobachtungsgabe, die Spuren der Welt zu differenzieren und den einzelnen Erlebnisbereichen die einzelnen Ebenen zuzuordnen. Es bedarf einer Schärfung der spezifischen Wahrnehmungsmöglichkeiten, ja der spezifischen Sinnesorgane für die einzelnen Bereiche. Im Fortschreiten der Verfeinerung und der Differenzierung wird das Leben vielfältiger und spannender.

2.9 Der Mensch – ein Produkt seiner Umwelt?

Immer wieder werden Menschen als Opfer ihrer Umwelt angesehen. Die Frage „Warum?“ beherrscht das Thema. Doch führt diese Frage häufig nicht zum Ziel.

Kennen heißt nicht heilen

Es nützt dem Einzelnen nichts, wenn er die Gründe seiner Probleme kennt, aber nicht weiß, wie er sie angehen, bearbeiten und ihren Zwängen entkommen kann!

Als Existenzanalytiker stelle ich dem Betroffenen folgende Frage: „Was bist du imstande, deinen Umständen, denen du gegenüberstehst, abzutrotzen.“ Angesprochen wird die Troztmacht des Geistes. Die zweite Frage heißt: „Was machst du daraus?“, nicht im Sinne des üblichen Machens, sondern in der Fähigkeit, innere Einstellungen zu entwickeln und Haltungen aufzubauen, die zur Meisterung der Probleme befähigen. Diese beiden Fragen helfen, aus der Opferrolle herauszukommen. Im zweiten Schritt wird es dem Betroffenen möglich, handlungsfähig zu werden und Schritte der Befreiung einzuleiten.

Bei einem psychosomatischen Leiden ist eine Heilung erst möglich, wenn die Verbindung von Leib und Seele wieder hergestellt wird. Um den Begriff

Psychosomatik zu definieren, der die Verbindung zwischen Psyche (Seele) und Soma (Körper) darstellen soll, ist es ratsam, zuerst einmal abzuklären, was unter Psyche allein zu verstehen sei.

2.10 Was gehört zur Psyche?

Was nun genau zum psychischen Bereich gehört, ist vielfach umstritten. Da sind zunächst einmal die Emotionen, die oft verleugnet, weggeschoben und unterdrückt werden. Sind sie ebenfalls Bestandteil der Psyche? Und wie steht es mit dem energetischen Bereich im Menschen mit seinen Energiepunkten und Energiezentren? Vielfach wird die Psychosomatik so verstanden, dass alles, was nicht körperlich und damit der naturwissenschaftlichen Systematik erschlossen ist, psychisch ist, also alles, was nicht gemessen, gewogen, analysiert, durchleuchtet oder in welcher Weise auch immer quantifiziert werden kann, dem psychischen Bereich hinzugerechnet wird.

In diesem Buch werden dem Bereich der Psyche folgende Ebenen hinzugerechnet: Gefühlsebene, Energieebene, Farbebene, Ebene des Bewusstseins und Ebene des Charakters.

2.11 Auswirkungen der „Seele“ auf den Körper

Es ist sicher sehr problematisch davon auszugehen, dass es im Menschen Prozesse gäbe, die von einem Teil **bewirkt** und sich dann in einem anderen Teil **auswirken**. Das würde einen gespaltenen Menschen als Grundvoraussetzung ins Spiel bringen. Wahrscheinlich handelt es sich in diesem Zusammenhang um eine Übertragung aus dem technischen Bereich, die Prozesse konstruiert und erklärt, die in sich geschlossen, aber eindeutig in ihrem kausalen Zusammenhang erkennbar und erklärbar sind. Das sind sehr deterministische Ansichten und werden oder wurden von der Kybernetik beeinflusst. Es wird auch noch an anderer Stelle darzustellen sein, dass nicht sein kann, dass die so genannte Psyche als Ausgangspunkt von Problemen angesehen wird, die sich dann auf der körperlichen Ebene manifestieren.

Zum Verhältnis von Psyche und Körper ergeben sich folgende Fragen:

- Gibt es Störungen oder Krankheiten, die ausschließlich körperlich sind?
- Gibt es Störungen oder Probleme, die ausschließlich auf der psychischen Ebene stattfinden und auch auf diese beschränkt sind?
- Gibt es Störungen, die auf der psychischen Ebene bedingt sind und sich im Körper manifestieren, ohne dass die Psyche Störungen zeigt?
- Gibt es Störungen, die psychisch bedingt und dort als Störungen wahrnehmbar sind und sich auch im Körper als Belastung, ja sogar als Krankheit auswirken?

Wenn nun die Wirkung von Störungen umgedreht wird, also vom Körper auf die Psyche wirken, wird von der Somatopsychologie gesprochen. In diesem Fall lauten die Fragen ähnlich wie die vorangegangenen:

- Gibt es Störungen im Körper, die sich in diesem nicht zeigen, aber auf die Psyche so einwirken, dass es dort zu Störungen, ja seelischem Leid kommt?
- Gibt es Störungen im Körper, die sich als Krankheit, ja oft als schwere Krankheit zeigen und dann zu entsprechenden Störungen im psychischen Bereich führen?
- Gibt es Störungen oder Krankheiten im Körper, die sich als so schwere Belastung erweisen, dass der betroffene Mensch in seiner Organisationsfähigkeit so überfordert ist, dass er seelisch schwer aus dem

Gleichgewicht gerät und destabilisiert wird und es deshalb zu psychischen Krankheitserscheinungen kommt?

Diese in sehr logischer Konsequenz gestellten Fragen haben, je nachdem wie sie beantwortet werden, entsprechende Auswirkungen. Eine davon, die aus der Trennung von Körper und Seele herrührt, besteht darin, dass der Mensch meint, seinen Körper zu „besitzen“, dass er diesen Körper als Vehikel benützt, um sich in dieser Welt fortbewegen zu können. Das ist die Folge der absoluten Teilung des Menschen und äußerst problematisch.

Der Mensch ist nicht teilbar. Körper und Seele gehören zusammen.

2.12 Psychosomatik in der Biochemie

Ihrem Wesen nach ist die Biochemie nach Dr. Schüßler eine rein auf den Körper ausgerichtete Heilweise. Aber schon bei Dr. Schüßler selbst finden sich Hinweise auf psychische Probleme, wobei aber das Gemüt angesprochen wurde, vor allem bei Kalium phosphoricum Nr. 5. Es geht dabei um Themen wie Zaghaftheit, Ängstlichkeit, Schreckhaftigkeit, Weinerlichkeit, Heimweh, Argwohn, Platzangst (Agoraphobie), Gedächtnisschwäche und ähnliche Verstimmungen. Bei Kalium sulfuricum können, je nach Örtlichkeit und Größe des Defizits, folgende Symptome entstehen: Gefühl der Schwere und Mattigkeit, Schwindel, Frösteln, Herzklopfen, Ängstlichkeit, Traurigkeit.

Mithilfe der Antlitzdiagnostik kann ein geübter Beobachter bei vielen Erkrankungen anhand der physischen Beschaffenheit des Gesichts und an dem psychischen Ausdruck erkennen, welches biochemische Mittel der entsprechenden Krankheit entspricht.

2.13 Den Körper durch die Seele behandeln

Leider hat sich die Einstellung, dass über körperliche Maßnahmen auch der Charakter verändert werden könne, in vielen Köpfen festgesetzt. Diese Einstellung ist auch in vielen Büchern zu finden, in denen die Biochemie nach Dr. Schüßler behandelt wird.

Verantwortung für das eigene Leben

Könnten die Mineralstoffe nach Dr. Schüßler psychische Zustandsbilder beheben, würde das die innere Freiheit des Menschen missachten und vor allem seine ureigenste Verantwortlichkeit für sein eigenes Leben, für seine innere Gestalt und vor allem für seine Entfaltung abstreiten. Leider ist diese Vorstellung ~~ist~~ nicht nur in der Biochemie nach Dr. Schüßler, sondern auch in anderen Heilweisen weit verbreitet. Trotzdem ist sie falsch. Eine symptomatische Betrachtungsweise verleitet dazu, ein allzu mechanistisches Bild über die Behebung von Problemen auf der so genannten seelischen Ebene zu entwickeln.

Letztlich sind alle diese Möglichkeiten – von der klassischen medizinischen bis zu den natürlichen Heilweisen – nur Krücken, so lange über die Runden zu kommen, bis sich der Einzelne durch intensive Arbeit aus seiner Verstricktheit gelöst hat und ohne stützende Maßnahmen leben kann. Der „aufrechte Gang im freien Land“ ist das Ziel.

3 Die Charakterebene

Wie wir in den einleitenden Texten im ersten Teil schon im Menschenbild, das den Ausführungen zugrunde liegt, dargestellt haben, ist die charakterliche Ebene eine von den wichtigsten im Menschen. Sie hat große Bedeutung. In ihr liegen die Handlungsmodelle, die Strukturen, der Selbstentwurf aber auch in Verbindung mit der emotionalen Ebene alle Zwanghaftigkeiten. Von dieser Schicht gehen die entscheidenden Impulse aus, wie der einzelne sein Leben gestaltet.

Ist er jedoch in innere oder äußere Zwänge eingesperrt, kann er nicht frei über sein Leben verfügen. Es müsste dann eher formuliert werden, dass ihm das Leben gestaltet bzw. vorgeschrieben wird. Manche inneren Zwänge sind so heimtückisch im unterschwelligen Wahrnehmungsbereich, also außerhalb des Wahrnehmungsbereiches sich befindend, versteckt, dass der Mensch glaubt und sogar behauptet, er sei frei. Wahrscheinlich sind gerade diejenigen, welche so betonen, wie frei sie sind und wie sehr sie sich diese Freiheit erkämpft haben und auch verteidigen müssen, im Zugzwang irgendwelcher innerer Unfreiheiten. Ein deutliches Kennzeichen für eine Einengung im inneren Bereich ist die Verwendung der Formulierung: „Ich kann nicht anders! Ich bin eben nun mal so!“

Mit der inneren Verfassung hängt dann auch die gemütsmäßige bzw. gefühlsmäßige Verfassung zusammen. Aber auch das Energiefeld wird von dort wesentlich mitbestimmt und vor allem der Körper. Wer den Menschen zu beobachten gelernt hat, weiß, dass sein Antlitz viel über sein Inneres verrät. So sprechen wir vom abgehärteten Antlitz oder auch von einem strahlenden; wir beobachten sehr harte aber auch sehr weiche Gesichtszüge.

Nun haben die charakterlichen Strukturen und in diesem Zusammenhang vor allem Zwanghaftigkeiten, in die der Mensch verstrickt, gefangen, gefesselt ist, großen Einfluss darauf, welche Betriebsstoffe im Körper verbraucht werden und vor allem, von welchen so viel verbraucht wird, dass sogar ein Mangel entsteht. Dieser Mangel zeigt sich in verschiedenen Betriebsstörungen, welchen auch nachgegangen werden sollte.

Allerdings darf man nicht davon ausgehen, dass der jeweils eingenommene Mineralstoff die Struktur im Charakter verändern könnte, die zum Mangel geführt hat. Das wäre ein billiger Automatismus, der die Freiheit des Menschen missachten würde; auch seine Fähigkeit, seine Veränderung eigenständig durchzuarbeiten. Allerdings, wer lange genug die Mineralstoffe nach Dr. Schüßler einnimmt, hat auf diese Weise eine konsequente Haltung ausgebildet, die wieder Rückwirkung auf die eigene Lebensgestaltung und die charakterliche Ausformung des Menschen hat.

Die Einnahme des Mineralstoffes kann den Betroffenen von einer inneren Enge auf der körperlichen Ebene entlasten und so das Arbeiten an den entsprechenden charakterlichen Strukturen, Prägungen oder Engstellen erleichtern, vielleicht sogar manchmal erst ermöglichen.

So gesehen sind die Zeichen von Mineralstoffmängeln unter Umständen ein wertvoller Hinweis, woran der einzelne an seinem Charakter arbeiten sollte. Zu beachten ist in diesem Bereich unbedingt, dass die Zusammenhänge nicht zwangsläufig sind. Von einem bestimmten Mangel lässt sich nicht zwangsläufig auf eine bestimmte charakterliche Struktur schließen. Der Mineralstoffmangel kann auch auf anderen Ebenen, wie zum Beispiel auf der energetischen, entstehen. Wäre der Anwender der Mineralstoffe, oder gar der Mineralstoffberater darauf fixiert, dass

Mängel nur von der charakterlichen Ebene her verursacht sind, würde er die anderen Möglichkeiten sträflich vernachlässigen!

Für die Arbeit am eigenen Charakter kann es schon sehr hilfreich sein, sich mit einem entsprechenden Buch auseinander zu setzen. Allerdings darf diese Möglichkeit nicht überschätzt werden. Wie schon aus Erfahrung genügend bekannt ist, hat ein verändertes, erweitertes Denken nicht unbedingt schon einen Einfluss auf den Charakter und die Lebensweise. Dazu bedarf es unter Umständen der Hilfe eines ausgebildeten Beraters oder gar Therapeuten.

Die angeführten Strukturen und Hinweise sind Möglichkeiten, welche Hintergründe bei entsprechenden Mängeln bestehen können. Es ist nur eine Auswahl angeführt und keine erschöpfende Aufzählung. Wer sich allerdings in das Wesen des Menschen und seiner Möglichkeiten und Begrenzungen vertieft, kann auch selbst sehr viel von diesen Zusammenhängen verstehen lernen und auch entdecken. Die angegebenen Möglichkeiten können so als Starthilfe für die eigene Entdeckungsreise verstanden werden.

Die charakterlichen Landschaften wurden auf dem Hintergrund der Existenzanalyse und Logotherapie nach Viktor Frankl dargestellt, was auch die Diktion (Wortwahl) entscheidend mitbeeinflusst hat.

3.1 Stellen die dargestellten charakterlichen Zusammenhänge eine neue Typologie dar?

Die dargestellten Zusammenhänge zwischen den einzelnen Mineralstoffen und bestimmten charakterlichen Strukturen sind nicht als eine neue Typologie, wie sie das Enneagramm oder die Astrologie darstellen, zu verstehen. Es handelt sich vorwiegend um die Beschreibung von belastenden Situationen, unter deren Einfluss einseitige Strukturen bzw. Handlungsmodelle ausgebildet wurden. Diese, in den tiefen Schichten der Menschen verankerte Gebundenheit, es kann sich auch um eine Fesselung handeln, verbrauchen auf der körperlichen Ebene viele Mineralstoffe.

Da die Mineralstoffe nach Dr. Schüßler zur gleichen Zeit, permanent im Bestand des Körpers vorhanden sind, handelt es sich bei den beschriebenen Zusammenhängen um Charakterstrukturen, die ebenfalls zur gleichen Zeit in jedem Menschen vorhanden oder zumindest möglich sind. Sie sind verschieden stark ausgeprägt, doch betreffen sie jeweils immer nur den einen Menschen.

Durch die Beschreibung ist es möglich, auf Einseitigkeiten einzugehen. In einer konsequenten Arbeit an sich, am eigenen Charakter, kann sich dann die Persönlichkeit entwickeln. In den Texten über die Zusammenhänge werden viele diesbezügliche Hinweise gegeben.

Die in dieser Kursunterlage vorgestellten charakterlichen Zusammenhänge sind nur eine verkürzte Darstellung der gesamten psychologischen Landschaft der jeweiligen Mineralstoffe. Wer sich in diese Thematik weiter vertiefen will, dem kann das Buch: „Psychosomatik und Biochemie nach Dr. Schüßler“¹ ebenfalls im HAUG Verlag erschienen, empfohlen werden.

¹ Feichtinger, Thomas: Psychosomatik in der Biochemie nach Dr. Schüßler, Stuttgart: HAUG Verlag, 2003

4 Kurzfassung der Mineralstoffe in Verbindung mit charakterlichen Aspekten

4.1 Nr. 1 Calcium fluoratum

Wirkungsbereich: Hüllen: Knochen, Aderwände, Hautoberfläche und Zahnschmelz

Wirkungsart: Schutz, Elastizität, Spannung, Form, Nr. 1 ist das Werkzeug für den Hornstoff

Beschwerden: Bindegewebe (Elastizität), Sehnen, Bänderschwäche - umknicken, Hornhaut (Askinel), Schrunden, Risse, rissige welke Haut, rissige Lippen oder Fingerkuppen (Hand&Nail), Nägel biegsam/splitternd, Karies, Krampfadern (CouBeVen), Überbein, Senk-, Spreiz- oder Plattfuß, Haltungsschäden, Hypermobilität (Gelenkecreme Regidol), Organsenkung – Gebärmuttersenkung

Calcium fluoratum ist der Mineralstoff, der mit dem Schutz des Lebens in Verbindung steht. Außerdem besteht eine innige Beziehung zur Flexibilität im Leben. Dies ist deshalb gut zu verstehen, weil er auf der körperlichen Ebene für die Elastizität der entsprechenden Gewebe zuständig ist.

4.1.1 Der eigene Standpunkt

Bis Menschen sich im Leben zurechtfinden, bedarf es großer Mühe und Geduld. Glauben sie dann ihren Standpunkt - ihren Stand im Leben - gefunden zu haben, wenden sie viel Energie auf, ihn zu verteidigen, oft sogar, wo er gar nicht in Frage gestellt wird.

Es kommt zu einer **verhärteten** Einstellung, obwohl Flexibilität gefragt wäre!

Je mühevoller der eigene Standpunkt errungen, erkämpft, errauft wurde, umso empfindlicher wird darauf reagiert, wenn er in Frage gestellt wird. Auf dem Weg zum eigenen Standpunkt war es notwendig, Verletzungen in Form von spöttischen Bemerkungen, Hänseleien, oder anderen Formen der Verunsicherung einzustecken. Das kann dazu führen, dass sich jemand schon in Frage gestellt fühlt, wo das gar nicht der Fall war. Die Erwartungshaltung des Betroffenen hat ihn eine Situation erkennen lassen (sie war ihm aus der Erinnerung aufgestiegen), die nicht mit der Realität in Zusammenhang gestanden war.

Die Bereitschaft zu diesem Vorgang ist bei Menschen, die sich mühevoll ihren Stand im Leben erworben haben, besonders groß. Dementsprechend groß ist auch die Empfindsamkeit (Empfindlichkeit) jenen Menschen gegenüber, die sich aus der Verunsicherung des anderen einen regelrechten Sport machen. Tatsächlich wollen ja diese dabei nur ihre eigene Unsicherheit verstecken. Allerdings reagieren belastete Menschen auf die entsprechenden Bemerkungen deshalb so heftig, da sie sich in ihrer ganzen Person in Frage gestellt fühlen. Sie identifizieren sich mit ihrem Standpunkt.

Der Heftigkeit steht die Umgebung fassungslos gegenüber, was bewirkt, dass die Betroffenen sich noch mehr auf ihren Standpunkt versteifen, darauf beharren, bis hinein in die Verhärtung, die die ganze Person erfasst.

Auf der körperlichen Ebene werden entsprechend viele Calcium fluoratum Moleküle verbraucht. Wird nach einer gewissen Resignation der eigene Standpunkt aber aufgegeben, kann sich das auf der körperlichen Ebene in Form einer Hypermobilität zeigen.

Das Leben ist aber etwas Lebendiges.

4.1.2 Die Beispielwirksamkeit der Eltern

Es beginnt vielfach schon im Kindesalter, wenn Kinder am Beispiel ihrer Eltern sehen, wie sie sich bemühen vor den anderen „gut da-zu-stehen“ und auch sie dazu anleiten, den Schein zu wahren.

Immer wieder lesen Menschen in Zeitungen von menschlichen Tragödien, die sich ereignen. Dabei galt diese oder jene Familie als musterhaft, und keiner will geahnt haben, welche Not oft in materieller oder geistiger Hinsicht dahinter steht. Immer wieder schaffen es Menschen, aber auch ganze Familien, zu verbergen, was sich bei ihnen im Verborgenen abspielt. Nach außen wird die heile Welt vorgespielt, die Musterfamilie mit Mustervater, der idealen Mutter und den mustergültigen Kindern. In kleinen Gemeinden ist diese Tendenz noch stärker vorhanden. Der beschriebene Vorgang betrifft das Außen, die Hülle, den Schein anstelle des Seins.

Der innere Stand, das Rückgrat wird bei solchen Prozessen nicht gestärkt, es kommt zu Verzerrungen des Lebens, die sich in einer Haltungsschwäche äußern können.

Positiv wirkt sich eine Halt gebende Erziehung aus, die das Kind in den eigenen Grund verwurzelt.

4.1.3 Der gute Eindruck

Die größte Sorgfalt als Folge einer solchen Erziehung wird darauf verwendet, einen guten Eindruck zu machen. Die Oberfläche des Menschen, auch sein Antlitz, erstarrt, friert fest. Diese Mühe (eine große Leistung), dass der andere einen guten Eindruck bekommt, erzeugt an der Körper-Oberfläche sehr große Spannungen, so dass dafür sehr viele Betriebsstoffe zur Verfügung gestellt werden müssen.

Auf der Gefühls- und Gemütsebene entsteht bei dieser Haltung auf Dauer eine Einstellung, die die eigene Existenz ununterbrochen gefährdet sieht. Die Grundlegung dieser Gefühlslage geschieht in der Kindheit. Dem Kind wurde immer wieder vermittelt, erst durch seine entsprechenden Leistungen von seiner Umgebung angenommen zu sein. Leistung ist hier sehr umfassend zu verstehen, denn ein freundliches Gesicht zu zeigen, obwohl die Tränen schon im Halse stecken, bedeutet eine große Leistung.

Die größte Bedeutung im Leben besteht darin, meint es dann, wie es bei seiner Umgebung ankommt. Das Kind hat das Gefühl entwickelt, dass es erst durch die Anerkennung von anderen etwas wert ist und geliebt wird, weil es entweder so gescheit, so herzlich, so brav, so „fromm“, so angepasst oder so tüchtig ist, was es dann im Leben ausbauen wird, um weiterhin „geliebt“ zu werden, und so den Zuwendungsfluss im Gang zu halten.

Folgende Struktur liegt dieser Einstellung zugrunde: „Ich muss grundsätzlich davon ausgehen, dass ich mir das Wohlwollen meiner Mitmenschen verdienen muss!“ Dieser Mensch hat als Folge kein Gespür für den eigenen Wert entwickelt, und ist darauf angewiesen, sich seinen Wert von anderen zuschreiben zu lassen. Dadurch entfernt er sich immer mehr von seinem eigentlichen Wert, was ihn im Innersten unzufrieden und unsicher macht.

Es besteht nun die große Gefahr, dass der Mensch auch als Erwachsener bei den Verhaltensweisen bleibt, die er in der Kindheit eingelernt hat und die ihm das Überleben gesichert haben.

Das versteifte bzw. fixierte Denken ist die Folge.

4.1.4 Selbstverteidigung

Unter Umständen bemerkt er nicht einmal, dass er seinen Standpunkt gar nicht so verteidigen und vor den anderen den Schein „gut dazustehen“ wahren muss, da er selbst - als menschliches Wesen an sich - wertvoll ist. Diesen Grundwert kann ihm

niemand geben, aber auch nicht nehmen, weil er ihn schon hat. Durch die Liebe eines Menschen, wenn ihm gesagt wird: „Es gibt Dich und das ist Grund genug, Dich zu lieben!“ gelingt es in hervorragender Weise, dass der Mensch voller Staunen seinen Grundwert zu verspüren bekommt und sich als wertvoll annehmen kann. Allerdings ist dieses Ereignis, das die eigene Existenz und das damit verbundene Erspüren des eigenen Wertes erleben lässt, welches von einem wunderbaren Gefühl begleitet ist, nicht alltäglich. Es lässt die eigene Existenz als ein Geschenk erleben und kann nicht erzwungen werden.

4.1.5 Das Urteil der anderen

Aus der eingeübten Haltung, dass es im Leben hauptsächlich auf das Urteil anderer ankommt, entsteht das Gefühl, dass das eigene Innere vor der Außenwelt verborgen werden müsse! Die aufgebaute äußere Hülle wird nach außen poliert, damit sie richtig glänzt. Es wird versucht, „im rechten Licht“ dazustehen, sich aufzupolieren. Nach innen wird diese Schutzschicht als bergende, hilfreiche Mauer gefühlt.

In einer solchen Situation fällt es besonders schwer, einen Standpunkt einzunehmen. Die eigene Einstellung kann nicht tragen, da sie entwertet im Bodensatz der empfundenen Minderwertigkeit versunken ist.

Damit entsteht der Bedarf, von außen eine Anleihe zu machen. Dabei wird ein Standpunkt bzw. ein Orientierungshorizont von jemandem übernommen, der nahe steht, bewundert wird, oder aus irgendwelchen anderen Gründen. Er wird förmlich übernommen, kopiert, ohne inneren Bezug.

Wird ein auf diese Art und Weise übernommener Standpunkt in Frage gestellt, besteht keine andere Möglichkeit, als ihn blind zu verteidigen. Es können keine Begründungen angeführt werden, da die tiefe Verankerung des Standpunktes im eigenen Wesensgrund fehlt.

Im Inneren des Menschen hat sich die Haltung festgesetzt, dass es auf den guten Eindruck ankommt, den der andere gewinnt. Je besser die gewählte Einstellung, Haltung oder Meinung beim anderen wirkt, umso lieber wird sie übernommen. Der Gradmesser besteht also ausschließlich in der Wirksamkeit auf die Umgebung, deren Urteil so wichtig ist, und nicht in der Begründbarkeit und Glaubwürdigkeit.

Vertraut der Betroffene auf die Wirksamkeit seines, seinem Empfinden nach, so interessanten und eindrucksvollen Standpunktes, mit dem er sich in Szene setzen will, ist er völlig „aus dem Häuschen“, wenn dieser in Frage gestellt wird. In Folge kommt es zu einer völlig übersteigerten und unangemessenen Verteidigung seines Standpunktes. In dieser Auseinandersetzung werden der Eindruck und die Wirkung, den der Standpunkt seiner Meinung nach zu haben hat, eingefordert. Es ist dem Betroffenen unverständlich, dass sich das Gegenüber nicht beeindrucken lässt. Das Bild, das ein anderer von ihm haben soll, gerät ins Wanken.

Die Wahl des Standpunktes nach seiner Wirkung hat fatale Folgen. Durch den Blick auf den Eindruck beim anderen kam es zu keiner Auseinandersetzung mit dem eigenen Standpunkt. Das erzeugt eine zusätzliche Not.

Es kommt zur Verteidigung eines Standpunktes, der völlig unangemessen ist, weder vertreten werden kann noch ins Leben angewandt. Es fehlt im Wesentlichen das eigene Gespür und Empfinden zu dem, was geäußert wird.

Der einmal eingenommene, fixierte Standpunkt, dass es nur auf die Wirkung beim anderen ankommt, diese verfestigte Einstellung, ist der Schlüssel für die Lösung der grundsätzlichen Fesselung des Menschen an das Urteil des Gegenübers.

Diese verfestigte Haltung entzieht der Person ununterbrochen den Zugang zum eigenen Leben (im Sinne von Spüren, Empfinden und Fühlen). In diesem „eigenen

Leben“ kommt es doch im Wesentlichen auf das eigene „Gespür“ an, das es zu entfalten (entwickeln) gilt und das ist durch die oben aufgezeigte Haltung blockiert.

Wird die Fesselung gelockert, verliert der Zwang, im anderen mit allen Mitteln einen guten Eindruck über sich erzeugen zu müssen, seinen tyrannischen Druck. Damit kann der Innenraum allmählich an Bedeutung gewinnen. Die innere Bewegungsfreiheit nimmt zu, das Eigenleben gewinnt an Farbe und Konturen, es wird reicher. Die Fremdbestimmung nimmt ab, die Freude am Leben zu. Die nun frei werdenden Energien ermöglichen einen echten Austausch an Meinungen und Gefühlen.

4.1.6 Distanzierungsfähigkeit

(Abgrenzung – „nein“ sagen können)

So geht es darum zu lernen, dass der eigene Standpunkt seinen Wert hat. Er entstand, wenn er nicht missbraucht wurde, andere zu beeindrucken, als Lebenshintergrund und hat damit große Bedeutung. Aus ihm heraus können das eigene Leben, das anderer und die Welt gedeutet werden, so weit das möglich ist. Er umfasst viele Inhalte, die im Laufe der Zeit von anderen übernommen, geprüft und schließlich für die eigene Welt als gültig eingebaut wurden.

Der eigene Standpunkt ist jedoch nicht allgemein-gültig.

Es ist eine wertvolle Haltung, von seinem eigenen Standpunkt weggehen zu können, um dadurch andere besser kennen zu lernen. Immer wieder ist dabei das Gefühl der eigenen Gefährdung zu überwinden. Mit der Zeit geht es dann immer leichter. Das ist der Weg zu einer immer größeren Flexibilität und Elastizität.

Verstärkt sich das Vertrauen, dass der Mensch bei Bedarf sich schützen und abgrenzen kann, steht die Energie, die dafür aufgewendet wird, zur Verfügung, wann immer sie benötigt wird, der jeweiligen Situation angemessen. Vor allem wird auch die Fähigkeit, sich zu schützen, dabei nicht vermindert. Immer wieder kann der Mensch in seine schützende Hülle zurückkehren. Sie soll nicht zerstört werden. Die Fähigkeit, sich zu schützen, ist für das Leben sehr wichtig. Es ist die Möglichkeit, sich abzugrenzen und bei sich zu bleiben, um neu die Kräfte zu sammeln.

Das Wort „verlassen“ hat eine doppelte Bedeutung, was in diesem Zusammenhang besonders deutlich wird. Je mehr sich ein Mensch auf sich verlassen kann, umso leichter kann er sich verlassen. Gemeint ist damit: Je stabiler jemand ist, je tiefer das Vertrauen in den eigenen Lebensgrund verankert ist, je weniger er sich von anderen gefährdet fühlt, umso mehr ist ihm der sichere Hort gewiss, in den er jederzeit zurückkehren kann. Von dieser Ausgangssituation bzw. Position her kann er von sich weggehen, auf anderes eingehen, ganz tief in fremden Welten versinken, um sie zu erfahren.⁵

4.1.7 Schutz

Man denke an den Hintergrund von: „dicke“ Haut – „dünne“ Haut

Verstärkt sich das Vertrauen in die Fähigkeit, sich abzugrenzen und zu schützen, besteht die Möglichkeit, auf Schutzmauern überhaupt zu verzichten. Somit steht die Energie, die für sie aufgewendet wurde, als Möglichkeit der Verhärtung bzw. Panzerung zur Verfügung, wann immer sie benötigt wird. Sie kann dann wieder aufgegeben werden, wenn sich die Situation entspannt und der Schutz nicht mehr Notwendig ist. Diese Form des Schutzes hat dann den Vorteil, dass nicht mehr nur

⁵ Mit der Fähigkeit des Einfühlungsvermögens, bzw. der Empathie, wie sie im Fachausdruck heißt, hat sich in unserem Jahrhundert der Begründer der klientenzentrierten Therapiemethoden, Carl Rogers besonders ausführlich beschäftigt.

Rogers, Carl: Therapeut und Klient, Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag, 1983

ein und dieselbe Schutzmauer zur Verfügung steht, sondern immer jene schützende Hülle ausgebildet wird, die der Situation angemessen ist. Auf der körperlichen Ebene wird dafür Calcium fluoratum benötigt. Allerdings darf dabei nicht übersehen werden, auch Möglichkeiten und Fähigkeiten zu entwickeln, auf die Menschen zuzugehen, damit die Auseinandersetzung „mit der Welt“ bestanden werden kann.

Es ist zu bedenken, dass sich jeder Vorgang im Menschen auf allen Ebenen, die ihn ausmachen, abbildet. Für den ganz natürlichen Verbrauch steht die Nahrung zur Verfügung. So sollten die Hinweise über den Verbrauch bestimmter Mineralstoffe als Erklärung verstanden werden.

Nur in krankhaften, extremen Reaktionsweisen werden unverhältnismäßig viele für die Situation spezifische Betriebsstoffe verbraucht. Das Leben ist auf Belastungen und Herausforderungen eingestellt und kann sich durchaus darauf abstimmen und damit umgehen.

Es ist sogar erstaunlich und bewundernswert, wie lange sich der Organismus auch auf unverhältnismäßige, krankhafte Belastungen einstellen und sie ausgleichen kann (Kompensationsleistung). Werden die Signale des Organismus, welche er in solchen Situationen gibt, wahrgenommen, kann oft Schlimmes verhindert werden.

Gelingt es dem Menschen, wie oben beschrieben, sich von einer starren Schutzmechanik bzw. Schutzmaschinerie in Richtung eines lebendigen Schutzverhaltens zu bewegen, wird der Wert der eigenen Existenz zugänglich und spürbar. Das Empfinden von der inneren Werthaftigkeit wächst und es entsteht ein Gefühl des Vertrauens in das eigene Leben. Je mehr dieses wächst, umso weniger Spannung entsteht im Körper und umso weniger werden die wertvollen Mineralstoffe für die verzerrte innere Haltung des „sich schützen Müssens“ verbraucht.

Die Leistung, die in diesem Zusammenhang auf der charakterlichen Ebene von einem Menschen aufgebracht werden muss, ist enorm.⁶ Es ist eine harte Arbeit, die aber auf jeden Fall mit einem besseren Zugang zu sich selbst belohnt wird. Das anzustrebende innere Wohlbefinden lässt sich am besten mit dem aus der Existenzanalyse Viktor Frankls kommenden Satz beschreiben: „Ich bin, und dass ich bin, ist gut!“

Calcium fluoratum ist der Mineralstoff, der für den Schutz des Lebens sorgt.

4.1.8 Was könnte noch helfen?

Yoga: Übungen aus dem Yoga fördern die Dehnung und die Elastizität, außerdem gibt es Übungen für den Stand, die Standfestigkeit.

4.1.9 Hilfreiche Fragen

Bin ich davon abhängig, wie andere über mich denken?
Brauche ich die Zustimmung zu meinem Leben von den anderen?
Muss ich mich vor meiner Umgebung besonders schützen?
Ist mein Besitz besonders gefährdet?
Geht mir mein Ansehen über alles?
Kann ich meinen Standpunkt auch verlassen?
Muss ich mich selbst immer verteidigen?
Fühle ich mich schnell in Frage gestellt?
Hab ich einen wackligen Stand?
Habe ich eine dünne/dicke Haut?
Kann ich einen Punkt, Schluss machen?
Kann ich nein sagen?
Bin ich flexibel?

⁶ Empfehlenswerte Lektüre: „Die Arbeit am Charakter“, Fritz Künkel, Friedrich Bahn Verlag, Konstanz

4.1.10 Affirmation

Die befreiende Einstellung zu diesem Mineralstoff heißt: „Ich darf grundsätzlich davon ausgehen, dass mir der andere wohlgesonnen ist!“ (Sollte es ausnahmsweise nicht der Fall sein, habe ich die Fähigkeit, das zu spüren)

4.2 Nr. 2 Calcium phosphoricum

Wirkungsbereich: Knochen, Muskeln, Zahnbein, Rückgrat, Blutbildung, Hormone

Wirkungsart: Stabilität, Halt gebend, Eiweißverarbeitung, Stärkungsmittel

Beschwerden: blasse Kinder, bellender Husten (Salbe H), Osteoporose, Blutverlust, Nasenbluten, Nasenpolypen, verzögerte Knochenbildung - Knochenbruch, spätes Zahnen, Spannungskopfschmerz, schneller Pulsschlag, Muskel- und Wadenkrämpfe, Wachstumsschmerzen (Gelenkecreme), Osteoporose, Cellulite (Evocell)

Calcium phosphoricum hat einen Zusammenhang mit der Existenz schlechthin. Es baut jenes Leben auf, das durch Calcium fluoratum seinen Schutz erfährt.

4.2.1 Oberflächlichkeit

Die Menschen scheinen oberflächlich und rücksichtslos. Doch sie leiden darunter, ohne es zu wissen. Das Leben kann nämlich durch die Scheu vor der Tiefe nur an der Oberfläche stattfinden, tieferen inneren Gefühlen bzw. Ereignissen wird kein Raum gegeben. Durch diese Haltung zeigen sie wenig Achtung für den anderen, es zählt alleine, ihren Platz zu behaupten. Diesem Ziel werden sogar wertvolle Beziehungen geopfert.

Durch das Gefühl zu kurz zu kommen, leben sie in einer fortwährenden Spannung, bereit, beispielsweise ein Gespräch an sich zu ziehen, um ihre Erlebnisse zu schildern, ohne Rücksicht auf den Gesprächsverlauf. Dabei werden auch die eigenen Leistungen in den Mittelpunkt gerückt, ganz gleich, ob der Gesprächspartner das jetzt hören will oder nicht.

4.2.2 Das alles hat jedoch eine Vorgeschichte

Schon ein kleines Kind erkennt sehr bald, dass es nicht selbstverständlich ist, von seiner Umgebung gesehen und angenommen zu werden. Es entsteht in ihm das zwanghafte Bedürfnis, sich beim anderen „hineindrücken“ zu müssen, damit es zum Leben kommt. Der Vorgang ist vom Gefühl begleitet, Leben sei nur dann anwesend, wenn der andere auf irgendeine Aktion, die gesetzt wird, reagiert.⁷ Ohne solche Inszenierungen gibt es beim Gegenüber keine Reaktionen. Kommen solche nicht, vor allem wenn sie längere Zeit nicht wahrgenommen werden, erzeugt das jene Spannung, die mit der inneren Sorge verbunden ist, übersehen zu werden.

Wenn die Mutter einkaufen geht und sich mit ihrer Freundin unterhält. Das Kind zupft am Rock bzw. der Hose und die Reaktion: „Was willst du schon wieder“ reicht, um die eigene Existenz bestätigt zu sehen.

Somit entsteht das Bedürfnis, auf sich aufmerksam machen zu müssen. Aus der Angst: „Ich werde nicht gesehen!“ bzw. „Ich werde übersehen!“ resultiert diese Einstellung, bedingt durch die entsprechenden Kindheitserlebnisse.⁸

4.2.3 Bedingungen für Zuwendung

Nr. 1 Calcium fluoratum – es geht um den äußeren Eindruck: Leider resultiert diese ganze Erscheinung aus einem Spiel in der Kindheit. Die Erwachsenen legen oft viel zu große Beachtung darauf, wie putzig, wie niedlich, wie lieb, leider auch wie

⁷Die Botschaft heißt: „Und wenn ich dich bis zur Weißglut reizen muss, aber du wirst auf mich reagieren!“

⁸Die Kinder bekommen alles, nur wird ihnen keine Zeit gewidmet.

tollpatschig ein Kind ist. Das heißt, das Kind wird unter bestimmten Bedingungen besonders beachtet. Daraus wird dann vom Betroffenen eine Regel für das Leben abgeleitet: „Ich werde nur gesehen, wenn ich mich besonders aufführe.“ Und: „Wenn ich gesehen werde, dann lebe ich.“

Nr. 2 Calcium phosphoricum – es geht darum, überhaupt gesehen zu werden in seiner Existenz: Hier entsteht dann der Trugschluss, dass man erst lebt, wenn man gesehen wird, verbunden mit einer großen Spannung, die Calcium phosphoricum erfordert.

Nr. 1 Calcium fluoratum: Die Spannung, die von der Haltung: „Werde ich überhaupt gesehen?“ wie sie bei Nr. 2 Calcium phosphoricum vorhanden ist, ist zu unterscheiden von der Einstellung: „Wie stehe ich vor den anderen da?“, wie sie bei Calcium fluoratum beschrieben wurde.

Nr. 2 Calcium phosphoricum: Bei solcher Betrachtung des Lebens fällt es schwer, sich zu sehen, nämlich das eigene Leben, sich selbst. Man ist gewohnt, sich vom anderen her zu sehen und ist auf diese Sichtweise angewiesen und fixiert.

Nr. 2 Calcium phosphoricum steht die existenzielle Angst im Mittelpunkt. Ganz zum: Unterschied von Calcium fluoratum, wo es dem Menschen darum geht, dass seine Leistung gesehen wird, dass er beim anderen einen guten Eindruck bewirkt bzw. hinterlässt.

Nr. 1 Calcium fluoratum – Nr. 2 Calcium phosphoricum

An diesem Punkt lassen sich die beiden inneren Haltungen bezüglich Calcium fluoratum und Calcium phosphoricum gut auseinander halten, wenn sie auch zeitweise bei ein und demselben Menschen kurzfristig hintereinander auftreten oder sich gar vermischen.

Nr. 1 Calcium fluoratum: Solange die Frage: „Wie stehe ich vor den anderen da?“ vorherrscht, handelt es sich um eine Struktur, die zum ersten Mineralstoff Nr. 1 Calcium fluoratum passt. Es wird dabei mit allen möglichen und unmöglichen Mitteln versucht, beim anderen ein möglichst gutes, wenn nicht gar tolles Bild von sich zu erzeugen.

Zum Aufpolieren dienen diesbezüglich nicht nur fremde Standpunkte, worauf schon ausführlich eingegangen wurde. Dazu dient letztlich alles, was sich dafür verwenden lässt. Es genügt, wenn es einen guten Eindruck macht, ein gutes Bild erzeugt: gute Figur, schöne Kleider, Schminke, ein möglichst jugendliches Aussehen (auch noch über 50), eine interessant wirkende Sprache, Muskeln, Härte, Stärke, Erfolg, der ganze Statusrummel, usw. Es geht um den guten Eindruck, der beim anderen entstehen soll, von dem dann der Betreffende leben kann.

4.2.4 Die eigene Existenz - Nr. 2 Calcium phosphoricum

Bei **Nr. 2 Calcium phosphoricum** heißt die Frage: „Werde ich überhaupt gesehen?“ Trifft die Sorge beim ersten Mineralstoff hauptsächlich die Oberfläche des Menschen, dreht sich die Sorge beim zweiten Mineralstoff um die Tatsache der Existenz an sich, dass sie irgendwie bestätigt wird. Es wird der Anspruch auf ein Minimum zurückgeschraubt. Dabei ist nicht mehr der Eindruck auf den anderen im Blickfeld, sondern eine solche Wirkung, dass vom Gegenüber die Existenz durch eine Reaktion bestätigt wird. Im Minimalfall heißt das, es genügt, bemerkt zu werden. Um das zu erreichen, wird nicht nur auf der sogenannten positiven Skala der Inszenierungen gespielt, sondern jedes Mittel ist dann recht.

Für solche Menschen sind Ermahnungen, Strafen, provozierte Widersprüche, Reaktionen auf extreme Kleidung (verunstaltet mit Totenköpfen) das Zeichen dafür, dass sie wahrgenommen wurden. Sie schreien, verwenden derbe Ausdrücke bis hin zur Fäkalien Sprache, sind grob, fallen den anderen auf die Nerven, werden krank,

helfen aufdringlich, wo sie nur helfen können, was eigentlich einmischen meint, verletzen sich, erzeugen ein Durcheinander bis hin zum Chaos, stiften Verwirrung, handeln zerstörerisch, alles, nur um das eine Ziel zu erreichen, nämlich eine Wirkung auf den anderen zu erzielen, damit dieser reagiert.⁹

Es gibt allerdings noch eine Steigerung. Wenn nämlich die Reaktionen, die provoziert werden, als zu heftig empfunden werden, dann wird auch der Versuch eingestellt, sich über Reaktionen eine Bestätigung für die eigene Existenz zu bekommen. Dann wird so zu sagen um die **Duldung** der eigenen Existenz im wahrsten Sinn des Wortes gebettelt; nicht mit Worten, aber mit einer Spannung, die kein Leben mehr nach außen gelangen lässt. Diese Blockade drückt sich in einer tief liegende Muskelspannung aus, die eine gewisse Form der Panzerung darstellt.

4.2.5 „Swimming Pool Syndrom“

Der Mensch braucht eine Umgebung, an der er sich festmachen kann, wie z. B. beim Swimming Pool. Diese Menschen haben große Scheu ins offene Meer hinaus zu schwimmen. Der Horizont bietet keine verankerungspunkte mehr.

Die Versuche, auf diese Art die Tatsache der eigenen Existenz bestätigt zu bekommen, werden immer intensiver, weil sie sich an der Umgebung abnützen. Schließlich eskalieren sie, überschlagen sich vor Übertreibungen, und die Wirkung schlägt in das Gegenteil um. Ein Mensch, der auf diese Art und Weise eine Wirkung beim anderen erreichen will, wird dann, wie es ein Wiener Sprichwort formuliert „nicht einmal mehr ignoriert“.

Bedenklich ist bei dieser Struktur das totale ausgeliefert-Sein an die Rückmeldung der Bestätigung der Tatsache der eigenen Existenz.¹⁰ Ein Fehlen lässt den Betroffenen in das Gefühl der totalen Vernichtung fallen, was aber irgendwann einmal passieren muss, damit hinter diesem Gefühl die eigene Existenz erspürbar bzw. erahnbar wird. Dann kann sie schlussendlich doch geborgen werden, wodurch der Mensch zu sich kommen kann. Damit bekommt der in dieser Welt Schiffbrüchige endlich Boden unter den Füßen und gewinnt Land.

4.2.6 Vertrauen in das eigene Leben

Die Angst spannt und lässt den Menschen nicht verweilen. Er hält es weder am gleichen Ort länger aus, noch kann er längere Zeit ruhig bleiben. Er springt auch von einem Thema zum anderen, ist überhaupt sprunghaft, auch von einem Menschen zum anderen.¹¹

Langsam muss der solcherart belastete Mensch Vertrauen ins Eigene entwickeln, in die eigene Meinung, in das eigene Urteil, in das eigene Gespür usw., so dass er sich sehen kann. Wenn er durch eine langsam gewachsene Distanzierungsfähigkeit den Wert der eigenen Person spürt, ist er nicht mehr so darauf angewiesen, dass er von anderen bemerkt wird. Gleichzeitig mit der Distanzierungsfähigkeit wächst dann auch seine Fähigkeit, andere zu sehen. Dadurch nimmt dann auch die innere Spannung ab, der Muskeltonus sinkt und weniger Calcium phosphoricum Moleküle werden verbraucht.¹²

Aus der Praxis: Eine Frau litt viele Jahre an einem krampfenden Schmerz in der Oberschenkelmuskulatur, der es ihr fast unmöglich machte, in den ersten Stock zu gelangen oder mehr als drei Kilometer spazieren zu gehen. Physikalische Maßnahmen brachten zwar immer wieder eine kurzfristige Linderung ihrer Beschwerden, aber sie

⁹ Da gibt es eine sehr treffende Bemerkung: „Die verbrauchen aber ihre Umgebung!“

¹⁰ Auf die Feststellung einer Qualität der eigenen Existenz wird dabei weitestgehend verzichtet.

¹¹ Menschen mit großer Angst können schwer verweilen: es werden nicht nur die Themen gewechselt, sondern auch Standorte, Autos, Wohnungen, ...

¹² Ein Buch, in dem Geschichten zu diesem Thema erzählt werden, die auch eine gute Tiefenwirkung haben, in die man sich hineinlassen kann: Heinz Körner: „Die Farben der Wirklichkeit.“

befürchtete ihre weitere Zukunft in einem Rollstuhl verbringen zu müssen. Die Oberschenkel waren eiskalt, hart wie ein Brett, gefühllos bei leichter Berührung, aber entsetzlich schmerzhaft, wenn sie irgendwo anstieß.

Die Lebensfreude war sehr reduziert und die Spaziergänge mussten genau geplant werden, um die Strecke von ungefähr drei Kilometern nicht zu überschreiten. Die vielen Ängste aus ihrer Kindheit und vor allem um ihre Familie, mit der sie sich vollständig identifizierte und immer meinte, es gehe um sie in ihrer Existenz, waren ihr ins Gesicht geschrieben, als sie mit den Mineralstoffen nach Dr. Schüßler Bekanntschaft machte. Nach einigen klärenden, hilfreichen Gesprächen über die oben beschriebenen Zusammenhänge und durch die Einnahme von Calcium phosphoricum begann sich die furchtbare Verkrampfung der Muskulatur zu lösen. Heute kann sie nicht nur relativ mühelos in den ersten Stock eines Hauses gehen, sondern auch schon wieder mehr als sieben Kilometer wandern. Dann allerdings brauche sie schon eine Pause, hat sie betont. Auch hatte sich der Freiheitsraum bzw. Bewegungsraum für ihre Kinder wesentlich erweitert. Die Angst um ihren Mann war geringer geworden. Letztlich ging es um die Angst um sie selbst und um ihren Stand im Leben, der sie so viel Anstrengung gekostet hatte und die Oberschenkelmuskulatur total verkrampfen ließ.

4.2.7 Lockerung

Es ist dies der Weg von der Anspannung hin zur Lockerung. Wenn die Angst, nicht gesehen zu werden, nachlässt, kann der Blick auch auf andere und anderes gerichtet werden. Es besteht dann die Möglichkeit, auf den anderen zuzugehen, ohne dass er dafür missbraucht wird, eine Rückmeldung auf das eigene Leben geben zu müssen. Es entsteht dann eine gute Verbindung zwischen äußerer und innerer Welt und damit die Fähigkeit, das Leben aus sich heraus zu bewältigen. Die Angst um sich weicht einem Vertrauen ins Eigene und in die eigenen Möglichkeiten. Weil der Mensch seinem Leben mutig selbst die Zustimmung gibt, ist er nicht mehr auf die Zustimmung der anderen angewiesen. Er ist dann bei sich.

Die Person, die zu sich kommt, kann auch zur Welt kommen.

4.2.8 Die Osteoporose - nur ein körperliches Problem?

Nun hat Calcium phosphoricum, wie wir in dem Abschnitt über entsprechende charakterliche Strukturen gesehen haben, mit dem Innenraum des Menschen, mit seiner Existenz zu tun. Ähnlich der Aufgabe im körperlichen Bereich, wo er unter dem Schutz der Hüllen den Innenraum ausfüllt, mit Leben erfüllt. Nun ist es ja nicht so leicht, sich im Leben zu behaupten, seine eigene Existenz zu errichten. Um diese Schwierigkeiten zu überwinden, wird oft mit entsprechender Spannung gearbeitet. Je schwerer ein Mensch sich im Leben zurechtfindet, umso mehr verspannt er sich und umso mehr ist er auf die so erworbene Lebensgestalt angewiesen. Er kann sie auch nicht so leicht ändern. Er ist auch gar nicht so ohne weiteres bereit, sich umzustellen. Er müsste der Enttäuschung begegnen, dass dieser Weg, obwohl er zeitweise das eigene Leben geschützt hat, letztlich doch viel Leben verhindert hat.

Der Mensch, der unter so viel Mühe seine Lebensgestalt erworben hat, wehrt sich gegen jede Veränderung. Sie würde einen Umbau verlangen und der ist gar nicht so leicht durchzuführen. Das Leben allerdings hat oft einen erbarmungslosen Entwicklungsdruck, der Veränderungen verlangt. Leben selbst besteht ja in Veränderung, in Lebendigkeit. Allerdings ist in der heutigen Gesellschaft weniger die Veränderung gefragt. Sicherheiten werden angestrebt. (4 Schlösser an der Haustüre, Versicherungen ohne Ende)

Wenn dann einem Menschen mit einem sehr erstarrten Lebenskonzept Veränderungsanforderungen begegnen, versteift er sich noch mehr, er wehrt sich

dagegen, sich aufgeben zu müssen, wie er glaubt. Er meint, seine ganze Existenz wäre gefährdet, wenn er sich verändere.

Die Muskeln entlang des Rückgrates sind total angespannt. Durch die große Anspannung wird zuviel Calcium phosphoricum verbraucht, die Tätigkeit der Knochenbildung, des Eiweißaufbaues wird dadurch eingeschränkt. So entsteht eine Unterversorgung der Knochen mit der Osteoporose als Folge. Schon bei Jugendlichen aber auch bei Männern lassen sich diese Erscheinungen beobachten.

Aus der Praxis: Ein jüngerer Mann mit 35 Jahren kam mit Osteoporose im Beckenbereich, vor allem Kreuzbein und Kreuzdarmbeingelenken zur Beratung. Eine Bereinigung des Schlafplatzes und die Einnahme der Mineralstoffe nach Dr. Schüßler bewirkte nach einigen Monaten ein Nachlassen der Schmerzen. Ein entscheidender Fortschritt gelang jedoch auch im nächsten halben Jahr nicht.

So war es notwendig, auch auf seiner charakterlichen Ebene nach den Ursachen zu suchen. Die folgenden Gespräche brachten eine tragische Grundstruktur zu Tage. Es war in ihn tief eingegraben, dass er nur dann lebe, wenn er arbeite, weil nur das von den Menschen gesehen werde. Die Bestätigung der Tatsache seiner Existenz bestand darin, dass er als Jugendlicher erfahren hatte, dass er nur wahrgenommen wurde, wenn er arbeitete. Bemerkt, wahrgenommen wurden nur Arbeitsmaschinen. Es ging nicht um den guten Eindruck bei den anderen, sondern „nur“ um die Bestätigung seiner Existenz, um eine Rückmeldung auf seine Anwesenheit in dieser Welt, damit es ihn gab, auch für ihn selbst. So drückte er förmlich seine körperliche Schinderei in das Blickfeld seiner Umgebung, damit ihm gesagt wurde: „Ja es gibt dich, weil du arbeitest!“

Er konnte am Sonntag nicht auf seiner Hausbank sitzen bleiben, wenn Spaziergänger vorbeikamen. Er erlebte innerlich einen Zwang, aufspringen zu müssen und im Haus zu verschwinden, damit er nicht untätig gesehen werde.

Die schwierigsten Augenblicke entstanden, als er mit seinem Konflikt konfrontiert wurde. Er behauptete nämlich, seine Familie wäre das Wertvollste, was es in seinem Leben gäbe. Er wurde auf seine Unglaubwürdigkeit hingewiesen, da er jedes Wochenende arbeitete und seiner Familie keine Zeit widmete. Auf diese Konfrontation hin brach er die Begleitung ein halbes Jahr ab, versorgte sich aber regelmäßig mit den Mineralstoffen.

Als er seinen Konflikt so weit bearbeitet hatte, dass er sich aus der Diktatur seiner Struktur einigermaßen befreit hatte, kam er wieder zur Beratung. Überzeugend war die Konsequenz, mit der er die Mineralstoffe eingenommen und die Mineralstoffsalbe verwendet hatte. Nach zwei Jahren zeigte auch die Untersuchung der Knochen schon bessere Werte und nach drei Jahren war die Krankheit weitestgehend geheilt.

Bei Osteoporose denkt man meistens an Frauen im Wechsel (Menopause). Der Übergang in eine Zeit ohne Regel ist für viele Frauen eine große Krise. Ihr Selbstverständnis wird sehr in Frage gestellt. Das spielt für Frauen, die sich schwer behaupten konnten, was für sehr sensible ganz besonders zutrifft, eine große Rolle. Es bedurfte großer Anstrengung, das eigene Leben, manchmal auch nur ansatzweise, aufzurichten, die eigene Lebensgestalt zu finden (einheiraten). Das alles noch dazu in einer Welt, in der die männliche Hemisphäre immer noch vorherrschend ist, was bei Kalium chloratum noch gesondert aufgezeigt wird.

Wichtig ist es, eine neue Einstellung zu einem Lebensabschnitt zu erarbeiten, wo vor allem auch die schönen Seiten dieses neuen Lebensabschnittes angeschaut werden sollten. Irgendwann ist es gut, dass keine Kinder mehr kommen können. Die Chinesen sehen im Wechsel und der Menopause eine Energieumwandlung, die mehr in den Yang Bereich geht und der Frau Kraft, Selbständigkeit und Verwirklichung von lang gehegten Wünschen ermöglicht, weil sie nicht mehr nur für die Familie da sein muss,

sondern eben eigenen Interessen nachgehen kann. Nach der Erkenntnis, dass man sich seine Wirklichkeit schafft, ist die Einstellung der Frau zu Ihrem eigenen Leben auch von Bedeutung für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden.

Die Frauen fragen sich, wer sie denn dann noch seien, als Frau ohne Menstruation. So taucht große Angst auf, mit einhergehender Verkrampfung der Muskeln. Das ist eine Zeit, wo der hormonelle Stoffwechsel umgestellt wird. Daraus entstehen psychische wie physische Probleme. Das Ausbleiben der Menstruation ist nur ein äußeres Zeichen.

Der Gefühls- und Gemütsbereich ist sehr eng an den Hormonhaushalt gekoppelt. Durch den Wegfall der Menstruation muss der Körper seine Entgiftungsvorgänge umstellen. Die Schadstoffe können nicht mehr in dem Maße mit dem Blut ausgeschieden werden.

Da das Rückgrat auf der körperlichen Ebene die Person widerspiegelt¹³, spannen die Muskeln entlang des Rückgrates ganz besonders. Die versorgenden Adern werden eingengt, die Ernährung der Knochen ist mangelhaft, der Säurespiegel steigt, die Substanz der Knochen schwindet. Es ist dann zu wenig bei einer Begleitung bzw. Betreuung einer solchen Frau nur auf Medikamente zu vertrauen, ohne auf die veränderte psychische Situation einzugehen. Den Gefühls- und Gemütsbereich darf man nicht vom körperlichen Geschehen abkoppeln.

Das Problem, das nämlich ansteht, besteht im Wechsel der Lebensräume. Aber dieser Wechsel bereitet große Schwierigkeiten. Mit der Hormongabe kann dieser Wechsel hinausgeschoben werden. Nämlich der Wechsel von einer Lebensphase in eine andere und damit des Abschiedes von der Menstruation und der Möglichkeit des Gebärens. Es ist also sicher ein Gespräch notwendig und dann, wenn sich die tiefliegende existentielle Angst löst, werden die Mittel auch gut helfen; in unserem Fall die Mineralstoffe nach Dr. Schüßler. Unter Umständen können auch noch andere Mittel notwendig werden. Aber sie sollten eben nicht ohne ein Gespräch eingesetzt werden, in dem auf die Hintergründe aufmerksam gemacht wird und sie in die Betrachtung der anstehenden Problematik einbezogen werden.

4.2.9 Was könnte noch helfen

Bioenergetik: In der Bioenergetik nach Wilhelm Reich bzw. Alexander Lowen wird über Übungen am Körper die Lösung verkrampfter bzw. chronisch angespannter Muskeln erreicht. In der Bioenergetik ist die Rede von der so genannten Muskelpanzerung, die genau die von der Angst gespannten Muskeln auf der Körperoberfläche beschreibt.

4.2.10 Hilfreiche Fragen

Bin ich eher ein oberflächlicher Mensch?

Werde ich überhaupt gesehen?

Wer bin ich?

Darf es mich geben?

Werde ich nur geduldet?

Habe ich viel Angst? (Angstschweiß)

Bin ich sehr angespannt, mit vielen Krämpfen?

Wie viel Sicherheit brauche ich im Leben?

Kann ich mich gut entspannen?

4.2.11 Affirmation

Die befreiende Einstellung zu diesem Mineralstoff heißt: „Ich darf grundsätzlich davon ausgehen, dass mich der andere sieht und meine Bedürfnisse wahrnimmt!“

¹³Der Satz: „Ihm/Ihr wurde das Rückgrat gebrochen!“ lässt den Hintergrund erahnen, die ihre Wurzeln in sehr tief, nach innen gehenden Ereignissen des Menschen haben.



Qualitätsprodukt
aus Österreich



Adler Pharma
ADLER TOPICS



- Gepflegt von Kopf bis Fuß
- Ohne Parabene
- Ohne Palmöl und Paraffin
- Ohne Vaseline
- Viele Produkte 



Adler Topics

pflegen und versorgen



Adler Topics - DIE moderne Mineralstoffpflege

www.adler-pharma.at

www.adler-pharma.de

Erhältlich in Ihrer Apotheke.



Qualitätsprodukt
aus Österreich



Adler Pharma

SCHÜßLER SALZE



Wir leben Schüßler



Adler Pharma Schüßler Salze

- Qualität aus Österreich
- Samtig weich im Geschmack
- Ohne Weizenstärke, 100% glutenfrei
- Ohne Magnesiumstearat

