



Qualitätsprodukt
aus Österreich



Adler Pharma
AKADEMIE

Wissen • Kompetenz • Erfahrung

Psychosomatik in der Biochemie nach Dr. Schüßler

Teil 2



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

1.1	Nr. 3 <i>Ferrum phosphoricum</i>	4
1.1.1	Die Reibung mit der Welt.....	4
1.1.2	Auslieferung oder Gestaltung	4
1.1.3	Übertreibung.....	5
1.1.4	Rastlosigkeit, Ruhelosigkeit	6
1.1.5	Gefährdung des Lebens	6
1.1.6	Distanzierung	6
1.1.7	Einwilligung in das Leben und seine Bedingungen	6
1.1.8	Viele Menschen reiben sich,	7
1.1.9	Die Zeit der Schwangerschaft	7
1.1.10	Was könnte noch helfen?	7
1.1.11	Hilfreiche Fragen	8
1.1.12	Affirmation	8
1.2	Nr. 4 <i>Kalium chloratum</i>	9
1.2.1	Gefühls- und Gemütshaushalt	9
1.2.2	Die Bedeutung der beiden Hemisphären: der „männlichen“ und der „weiblichen“	9
1.2.3	Rückblick	11
1.2.4	Gefühl oder Gespür.....	11
1.2.5	Spüren.....	12
1.2.6	Zwanghaftigkeit	13
1.2.7	Enttäuschungen	13
1.2.8	Erfüllung von Erwartungen	13
1.2.9	Lust oder Wert	14
1.2.10	Was könnte noch helfen.....	15
1.2.11	Hilfreiche Fragen	15
1.2.12	Affirmation	16
1.3	Nr. 5 <i>Kalium phosphoricum</i>	17
1.3.1	Einsatz.....	17
1.3.2	Die Zähne zusammenbeißen.....	17
1.3.3	Beschwerden mit dem Charakter einer Depression	18
1.3.4	Der Wert des eigenen Lebens	19
1.3.5	Über-Ich	19
1.3.6	Überforderung	20
1.3.7	Leistung.....	20
1.3.8	Haben Gedanken tatsächlich Macht? – Welche Kraft haben Gedanken wirklich?	21
1.3.9	Bedenkenswerte Texte	23
1.3.10	Was könnte noch helfen?	24
1.3.11	Hilfreiche Fragen	24
1.3.12	Affirmation	25
1.4	Nr. 6 <i>Kalium sulfuricum</i>	26
1.4.1	Ärger	26
1.4.2	Selbstverleugnung	27
1.4.3	Aufmerksamkeitshaltung der Welt gegenüber	27
1.4.4	„Atemlos“.....	28
1.4.5	Verhaltensmodelle, Verhaltensnormen.....	29
1.4.6	Wichtige Themen bzw. Fragen in diesem Zusammenhang:	30
1.4.7	Was könnte noch helfen	30
1.4.8	Hilfreiche Fragen	31
1.4.9	Affirmation.....	31

1.1 . Nr. 3 Ferrum phosphoricum

Wirkungsbereich: Blut, Gefäßsystem, Darm, Eisenhaushalt

Wirkungsart: Erste Hilfe, Transport, Sauerstofftransport, wichtiges Antioxidans

Beschwerden: Abwehrschwäche, Immunfeldstärkung (vor allem zur Vorbeugung, vorsorgende Grundversorgung: 0-7 Jahre: 5-7, 7-14Jahre: 7-10, über 14: 10-15 Tabletten) Konzentrationsschwierigkeiten, Müdigkeit, niedriges Fieber – Kinderfieber (bis 38,8 °C), pulsierende, klopfende, pochende Schmerzen auch Kopfschmerzen, Entzündungen, akute Erkrankungen, Eisenmangel, beugt Muskelkater vor, Antioxidans, kleine Verletzungen: Gel W

Der erste Mineralstoff Calcium fluoratum baut für den Organismus die schützende Hülle auf. Der zweite Mineralstoff Calcium phosphoricum erfüllt die Hüllen mit Leben. Der dritte Mineralstoff Ferrum phosphoricum nun ist jener, der mit der Auseinandersetzung mit der Welt zu tun hat. Das durch die beiden ersten Mineralstoffe ermöglichte Leben kommt in Reibung mit der äußeren Welt genauso wie mit der inneren.

1.1.1 Die Reibung mit der Welt

Die Reibung entsteht durch ein Auseinanderfallen der Geschwindigkeiten, mit der sich Leben bewegt. Die Natur hat ihren Rhythmus schon seit undenklichen Zeiten. Menschen haben dazu manchmal einen schnelleren Rhythmus, eine schnellere Bewegung. Auch der umgekehrte Vorgang ist möglich. Außerdem haben die Menschen untereinander unterschiedliche Lebensrhythmen, so dass es auch in dieser Hinsicht zu Reibungen kommen kann. Die Reibung entsteht bei offenen Zahnpastatuben, wenn etwas auf dem Wohnzimmertisch liegt, was dort nicht hingehört, wenn der Badevorleger nicht im Muster der Kacheln liegt, wenn der Sohn/die Tochter noch immer nicht mit der Hausübung begonnen hat, der Mitarbeiter so richtig langsam arbeitet (heut einmal was tut und morgen wieder) usw.

Eine Reibung mit der inneren Welt liegt vor, wenn (die nach innen genommenen) Erwartungen, Vorstellungen und Ideale mehr fordern, als erbracht werden kann. Dann liegt es am Mut des Einzelnen, solche Tyrannen zu stürzen, die inneren und die äußeren. Manchmal ist dies ohne Hilfestellungen durch eine gute Beratung kaum möglich.

Menschen beschäftigen sich im Laufe ihres Lebens mit verschiedenen Themen, verschiedene Menschen mit unterschiedlichen Schwerpunkten, so dass es nie eine Aussage über den Sinn des Lebens allgemein als Norm, die für alle gültig ist, geben kann. Jeder einzelne Mensch selbst gibt dem Leben einen Sinn durch das Umsetzen erfüllter und gespürter Werte ins Leben. Die verschiedenen Inhalte können Schwerpunkte für das ganze Leben oder für bestimmte Zeiträume sein.

Die Bearbeitung der verschiedenen Inhalte umfasst nicht nur die verschiedenen **Altersstufen**, wie die Kindheit, die Jugend, das Erwachsenenalter, die Zeit des älter-Werdens und die Zeit des Alters. Das betrifft auch verschiedene **Themen** wie das Lernen, die Gesundheit, die Leidenschaft, die Familie, das Single-Dasein, den Besitz, den Beruf, das Helfen, den Glauben oder was immer.

1.1.2 Auslieferung oder Gestaltung

Von entscheidender Bedeutung ist es allerdings, wie der Mensch mit diesen Bereichen umgeht, wie diese Inhalte bearbeitet werden. Das jedoch hat sehr viel mit seiner Erziehung zu tun, mit seiner Umgebung, sicher auch mit der Zeit, in die er hineingeboren wurde.

Es gibt vorwiegend zwei Grundzüge, mehr oder weniger stark ausgeformt, in denen diese Bearbeitung vor sich geht. Dabei gehen die Menschen mit den gleichen Bereichen, die anstehen, verschieden um. Dabei werden die Grundzüge des Charakters sichtbar:

- ob sich jemand dem Leben ausgeliefert fühlt und passiv darauf wartet, dass über ihn bestimmt wird,

- oder zur Gestaltung der Umwelt aufgefordert, worunter leider oft genug verstanden wird, der Umgebung seinen Willen aufzuzwingen.

Ein Phänomen besonderer Art zeigt sich dadurch, dass diese beiden Grundhaltungen in einem Menschen abwechselnd stattfinden, je nachdem, mit welchem Gegenüber er zusammen ist.

Auf der einen Seite ist das passive Ausgesetzt-Sein des Menschen, das ihm keine andere Wahl läßt, das Leben zu bewältigen. Er muss hindurch, um zu überleben. Zumindest fühlt er es so! Gemeint sind damit auch viele äußere Umstände, die den Menschen herausfordern, oft auch überfordern! Es handelt sich dabei um das „Gerieben-Werden“. Manchmal besteht sogar die Gefahr, dass jemand „zerrieben“ wird.

Auf der anderen Seite steht der Mensch, der sich an allem reibt, weil er alles ändern will, weil er glaubt, überall gefragt zu sein. Er ist einer, der alles übergenau und mehr als hundertprozentig erfüllen will. Dabei hat er große Probleme, sich auf eine Situation angemessen einzustellen und schießt im Übereifer gleich darauf los und „über das Ziel hinaus“. An ihm reibt sich seine Umgebung und es ist leicht möglich, dass jemand an ihm „heiß läuft“.

In beiden Situationen, der passiv-ausgelieferten und der über-aktiven, sind die Menschen in Zwanghaftigkeiten, in innere zwingende Vorstellungsbilder vom Leben, gefangen, eingesperrt. In der überaktiven Einstellung liegt der Zwang im Inneren des Menschen und in der passiv-ausgelieferten in der ihn umgebenden Welt. Auf jeden Fall findet ein zu hoher Verschleiß an Lebensenergie aber auch an körperlichen Grundlagen wie Mineralstoffvorräten statt, was sich vor allem im angegriffenen Eisenhaushalt zeigt.

Liegt ein Mensch auf seinem Schlafplatz auf sehr starken Störfeldern, hat er viele Amalgamfüllungen im Mund, ist er auf seinem Arbeitsplatz mit einem unangenehmen Vorgesetzten, oder auch in der Schule mit diktatorischen Lehrern oder rücksichtslosen Mitschülern konfrontiert, wird eine Mutter von drei Kindern von ihrem Mann allein gelassen, brechen Not oder Katastrophen über einen Menschen herein¹, dann ist die besondere Leistungsfähigkeit des Menschen herausgefordert. Dabei können vor allem die Eisenvorräte nicht mehr aufgefüllt werden, weil sie einen langwierigen Prozess der Aufnahme beanspruchen.

1.1.3 Übertreibung

Steigert sich ein Mensch zu sehr in eine Sache hinein, in ein Thema seines Lebens, kann es leicht im Fanatismus ausarten, ganz gleich auf welchem Gebiet, wenn er alles und jedes zurechtrücken und korrigieren muss, wenn er glaubt, dass die Firma nur durch ihn überleben kann, wenn er die Verantwortung „für die ganz Welt“ auf seine Schultern lädt, wenn er sich durch verinnerlichte Strukturen, an die er gefesselt ist, gezwungen fühlt, jede mögliche Bedrohung für das Leben in einer „unendlichen“ Absicherungsgeschichte ausschalten zu müssen, dann immer verliert er das Augenmaß für die angemessene Einstellung zur jeweiligen Situation. Er übertreibt und damit kommt es zu einer zu grossen Reibung mit und in der Welt. Er ist dann nicht im Fluss des Lebens, sondern verbraucht seine ganze Energie, das Leben zu „vergewaltigen“.

Die Lösung der beiden Situationen liegt in einer inneren Lockerung. Man kann auch Gelassenheit sagen, aber das ist wohl eine Überforderung. Immer wieder entsteht eine Spannung, in der man die Situation nicht sein lassen kann, wie sie ist. Auf der einen Seite wird es nötig sein, zu erkennen, was sich nicht verändern läßt und es auch in Ruhe zu lassen. Es bedeutet dies eine ganz gewaltige innere Leistung. Auf der anderen Seite geht es um die Lockerung den eigenen inneren Vorstellungen gegenüber, dass sie nicht unbedingt ins Leben, in die

¹ Ein bleibendes beeindruckendes Zeugnis dafür, wie solche Situationen trotz allem bewältigt werden können, hat Viktor Frankl in seinem kleinen, sehr empfehlenswerten Büchlein: „... und trotzdem Ja zum Leben sagen!“ dargestellt. Er hat es im Jahre 1945 geschrieben, als er nach den entsetzlichen Erlebnissen aus vier Konzentrationslagern nach Hause gekommen war.

Frankl, Viktor E.: ... trotzdem Ja zum Leben sagen

Realität umgesetzt werden müssen, vor allem eben nicht in „idealistischer Weise“, sondern den Umständen angemessen. Leben ist in jedem Fall „die Kunst des Möglichen“.¹

1.1.4 Rastlosigkeit, Ruhelosigkeit

Vermeidungsverhalten auf Grund einer traumatischen Prägung

Der hauptsächliche Hintergrund für Strukturen, die den Menschen rastlos oder ruhelos werden lassen, ist das Erlebnis extremer Gefährdung des eigenen Lebens. Das waren Momente, in denen die Unerträglichkeit des Ereignisses so groß war, dass es zu einer Entfremdung vom eigenen Erleben, den Gefühlen kam. Der daraus entstandene innere Druck, niemals mehr im Leben einer ähnlichen Situation begegnen zu wollen, die auch ähnliche Gefühle auslösen würde, ist sehr groß. Das hat zur Folge, dass der Betroffene kaum mehr verweilen kann; er hält es an einem Ort nicht mehr aus; er verträgt kaum Ruhe oder Entspannung. Auch im Gespräch springt er von einem Thema zum anderen. Alle diese Strukturen bewirken unter anderem einen hochgradigen Verschleiß an Ferrum phosphoricum.

Als Folge einer Fehlsteuerung der Schilddrüse ist es leicht möglich, dass die Lebensgeschwindigkeit unnatürlich schnell, also hochtourig, oder unnatürlich langsam bzw. niedertourig wird. Läuft der Mensch auf sehr hohen Touren, verbraucht er auch sehr viel vom Betriebsstoff Ferrum phosphoricum.

1.1.5 Gefährdung des Lebens

Ein Gefühl der Gefährdung des eigenen Lebens versteckt sich auch hinter jener Struktur, die sich im Bestreben zeigt, einem anderen oder sich selbst etwas beweisen zu müssen, oder wenn die Frau „ihren Mann“ stehen muss. Die Ursache ist in einem verschütteten Zugang zum eigenen Wert, dem Grundwert zu suchen. Dadurch wird die Wertzuschreibung von außen gesucht. Der innere „Stand“ ist dann nicht besonders und man ist dauernd auf die Rückmeldungen aus der Umgebung angewiesen. Da der in dieser Weise Agierende glaubt, dass der Zuwendungsfluss mit dem Grade der Perfektionierung der Ansprüche an sich und der gebotenen Leistung steigt, kommt er in eine immer drückendere Tyrannei, welche von den von ihm erwählten Idealen von Leistung und Selbstdarstellung ausgeht.

Daraus entsteht eine unentwegte innere Reibung.

1.1.6 Distanzierung

Die Kontaktnahme zur Welt ist ein entscheidender Schritt im Leben. Sie sollte weder verängstigt noch leichtsinnig angegangen werden. Weder sollte man sich gegen die Welt nur zur Wehr setzen, noch mit ihr verschmelzen. Das Bemühen richtet sich auf die Distanzierungsfähigkeit von sich und der Welt, wobei die Distanz nicht eine Abkühlung der Gefühle meint, sondern eine Verringerung von zwanghaftem Geschehen, eine Verringerung der Überflutung von Gefühlen. Die Distanzierungsfähigkeit ermöglicht dem Menschen, der Welt gegenüber zu treten, damit ist er ihr weder ausgeliefert, noch von ihr abgekapselt. Dabei muss er sich aus den Zwanghaftigkeiten herausarbeiten, die ihn an den Ereignissen kleben lassen, denen er ausgeliefert ist. Auch ist es notwendig, die inneren Tyrannen vom Thron zu stürzen, vor denen sich zu verneigen er andauernd versucht ist.

Es ist ein Zustand der inneren Umzingelung, aus der sich der Mensch befreien muss.

1.1.7 Einwilligung in das Leben und seine Bedingungen

Der innere Abstand zur Welt und zu sich selbst ermöglicht dem Menschen den Zugang zur Freiheit. Nur diese gibt den Raum, in dem sich der Mensch tatsächlich mit seinem Leben auseinandersetzen kann und in dem er

¹ Aus dem Manuskript von Thomas Feichtinger: „Ermutigung zur Lebendigkeit“

Wahlmöglichkeiten hat. Aus der Einwilligung ins Leben verliert sich der Widerstand, entsteht Vertrauen und werden die anstehenden Themen und Probleme angemessen bearbeitet. Dadurch ist es möglich in den Fluss des Lebens zu kommen.¹

1.1.8 **Viele Menschen reiben sich,**

dass sie nicht der Sohn geworden sind, der sie sein sollten,

der verpatzte Bub

an dir ist ein Bub verloren gegangen

dass sie nicht in Italien/Schweden oder ... geboren sind

dass sie die Eltern/Geschwister haben, die sie haben

dass sie nicht so reich sind, wie ...

dass sie nicht schweben/fliegen können

dass sie in dieser (ach so schnöden Welt) leben müssen

Frankl: „Das Selbst ist der Raum, in dem die Person atmet!“

1.1.9 **Die Zeit der Schwangerschaft**

Eine ganz wunderbare und aufregende Situation für Frauen, in der sie zwar auch überfordert sind, aber „der Preis gerne bezahlt wird“, ist die Zeit der Schwangerschaft. Der Organismus der Frau muss die Versorgung des Menschenkindes ermöglichen und kommt dabei oft bis an die Grenzen. Die Mineralstoffvorräte werden bis an die Grenzen des Erträglichen ausgepumpt, um ein gesundes Kind zu ermöglichen. Ganz besonders wird der Ferrum phosphoricum Haushalt beansprucht. Die Frau muss sich ja auch innerlich mit dem ankommenden und heranwachsenden Leben auseinandersetzen. Sie müssen auch zu ihrer inneren Einwilligung finden.

Leider haben schwangere Frauen aber auch noch oft genug andere Sorgen, wie zum Beispiel: ob das Kind willkommen ist, wie sich die wirtschaftliche Situation gestalten wird oder wie man in der kleinen Wohnung zurechtkommen soll.

Wenn die Frau von einem liebevollen Partner begleitet wird, der sich mit ihr auf das ankommende Menschenkind freut, werden die Risiken auf ein Minimum herabgesetzt. Auch die Überforderung durch Probleme, die die eigene Existenz gefährden, fällt weg. Die positive dem entstehenden Leben zugewandte Einstellung des Partners bedeutet für die schwangere Frau eine so große Entlastung, dass von vornherein kaum schwerwiegende Probleme entstehen.

1.1.10 **Was könnte noch helfen?**

Aus dem Schatz der Gestalttherapie könnten folgende Elemente hilfreich sein:

Wahrnehmungsübungen für die eigene Welt, für die eigene Befindlichkeit. Die Grenze zwischen meinem Lebensfeld und einem anderen ziehen lernen.

Klärung der eigenen Bedürfnisse und Wünsche, aber auch der möglichen Übergriffe, die passieren, wenn sie zu vehement durchgesetzt werden.

Konfrontationstechniken, die helfen, einen Konflikt besser austragen zu können.

¹ Ein empfehlenswertes Buch zu diesem Thema:

Peter Schellenbaum: Nimm deine Couch und geh, München: Deutscher Taschenbuchverlag, 1994

Imaginationsschulungen, die solche bevorstehenden Konflikte in der Phantasie vorwegnehmen, wodurch sie wenigstens einen Teil ihres Schreckens verlieren.

1.1.11 Hilfreiche Fragen

Ist mein Leben aufreibend?

Werde ich zerrieben?

Reibe ich mich an den anderen?

Muss ich immer funktionieren?

Verletze ich mich oft?

Ist mein Leben eng?

Kann ich mir selbst etwas nachsehen?

Kann ich meine Ansprüche etwas herunterschrauben?

1.1.12 Affirmation

Die befreiende Einstellung zu diesem Mineralstoff heißt: „Ich darf mich mit der Welt so intensiv auseinandersetzen, wie es mir möglich ist!“

1.2 Nr. 4 Kalium chloratum

Wirkungsbereich: Drüsen, Bronchien, Blut, Faszien

Wirkungsart: Drüsenbetriebsstoff, Entgiftung, Aufbau von Faserstoff, Bindegewebsaufbau, Regeneration in Kombination mit Nr. 8 Natrium chloratum, reguliert die Fließfähigkeit des Blutes

Beschwerden: Schleim (weißlich), Husten (weißlich-schleimig, Salbe H), Hautgrieß (Cremegel Nr. 4 und Nr. 4 einnehmen), Couperose, Besenreiser (CouBeVen), Regulierung der Blutviskosität, Verklebungen, weiche Schwellungen, Impfschwellungen (Sting Away)

Anmerkung: elektromagnetische Felder, Milch!

Bei diesem Mineralstoff spielt die Gefühls- und Gemütswelt eine besondere Rolle.

1.2.1 Gefühls- und Gemütshaushalt

Gefühle als die Möglichkeit der Wahrnehmung der eigenen Befindlichkeit.

Die Gefühle und das Gemüt haben den gleichen Hintergrund und haben auf der körperlichen Ebene ihren Sitz im Stammhirn. Sie sind Stellungnahmen der Person auf gegebene Umstände. Mit dem Gemüt sind längerfristige, tiefgehende Stellungnahmen der Person zum Leben gemeint. Das zeigt sich, wenn z. B. von einem sonnigen Gemüt die Rede ist. Derjenige nimmt das Leben von der besten Seite, strahlt Wärme und Herzlichkeit aus. Nicht so ein düsteres Gemüt, da wird die Welt grau in grau gesehen, auch wenn die Sonne scheint. Vom Wortinhalt her kommt die Stimmung dem Gemüt sehr nahe. Stimmungsschwankungen gehen viel tiefer als Gefühlsveränderungen. Gefühle kommen und gehen außerdem viel rascher als Stimmungen.

Vergleichbar mit einem See. Auf der Oberfläche, die sich schnell bewegen, kräuseln und glätten lässt, stellen die Wellen die Gefühle dar. Unter der Oberfläche gibt es tiefe und bewegende Strömungen, die sich mit dem Gemüt vergleichen lassen.

Erlebt der Mensch in seinem Leben Gefühle, scheiden parallel dazu die Drüsen auf der körperlichen Ebene entsprechende Stoffe aus. Besonders gefühlsbetonte Menschen haben deshalb einen sehr hohen Verbrauch an Kalium chloratum. Da Frauen aus soziologischen Gründen mehr Gefühle leben „dürfen“ als Männer, tritt bei diesen der Mangel häufiger und stärker auf. Die Männer haben ja gelernt, dass Gefühle unterdrückt werden müssen, denn sie seien ein Zeichen von Schwäche, ganz nach dem dummen Sprichwort: „Ein Indianer kennt keinen Schmerz!“ Und so entstand der „Männlichkeitswahn“, in dem noch viele gefangen sind und darunter leiden.

1.2.2 Die Bedeutung der beiden Hemisphären: der „männlichen“ und der „weiblichen“

Bei der Unterscheidung der beiden Hemisphären werden nicht die Geschlechter getrennt betrachtet, sondern deren Eigenschaften, welche jedem der beiden Geschlechter zukommen. Sie sind in jedem Menschen grundgelegt, nur werden sie

vorwiegend einseitig ausgebildet. Es wurde zu oft darauf Wert gelegt, festzustellen, was typisch männlich und weiblich ist. Da die Frauen in der Gesellschaft „unter“ den Männern, aber immerhin noch „vor“ den Kindern in der Hierarchie bzw. Rangordnung eingestuft waren, lehnten Männer alles, was „weibisch“ ist, ab.

Außerdem wirkt bis hinein in unsere Zeit das entsprechende Image, die Vorstellung von einer „richtigen“ Frau, bzw. einem „richtigen“ Mann sehr stark. Die beiden Geschlechter standen einander fremd gegenüber, anteilsfremd. Keiner wollte, durfte oder konnte einen Anteil vom anderen haben.

Die Männer wollen unbedingt sehr „männlich“ sein, bei den Frauen zeichnet sich im Zuge der sogenannten Emanzipation eine Überbetonung der männlichen Eigenschaften ab. Sie wollen zu ihrem Recht kommen, zu ihrer Würde und zur Achtung ihres Wertes. Lange Zeit schien das nur über die Ausbildung und Eroberung jener Bereiche möglich, welche alleine den Männern zustanden. Die weiblichen Bereiche wurden viel zu sehr gering geachtet und abschätzig behandelt, wurden entwertet und als Vollzugsmodelle für das Leben ausgeschlossen.

So kam es, dass weder Männer noch Frauen besonders zu jenen Bereichen gestanden sind, die als weiblich beschrieben werden, außer wenigen Ausnahmeerscheinungen mit einer starken Persönlichkeit. Damit hat die menschliche Gemeinschaft einen großen Verlust erlitten. Die Entfaltung bzw. Ausformung der weiblichen Eigenschaften ist zurückgegangen.

Das weibliche Prinzip wird mit dem chinesischen Yin Prinzip gleichgesetzt. Es liegt in der rechten Gehirnhälfte bzw. der linken Körperhälfte und ist der Bereich der intuitiven, creativen, mystischen, meditativen, musischen, irrationalen Ebene.

Das chinesische Prinzip Yin offenbart sich als „weiblich, irdisch, passiv, abgründig, schwach, dunkel, schattig, kühl, zurückweichend, unterwürfig, empfangend, flüssig, weich, feucht, wechselhaft, hingebend, unten, rechts, innen und vorn.“⁴

Das männliche Prinzip wird mit dem chinesischen Yang-Prinzip gleichgesetzt. Es liegt in der linken Gehirnhälfte und der rechten Körperhälfte und ist der Bereich der rationalen, logischen, mathematischen, abstrahierenden, analytischen, leistenden, aktiven Ebene.

Das chinesische Yang Prinzip offenbart sich nach dem schon zitierten Ernst Stürmer als „männlich, himmlisch, aktiv, hoch, stark, licht, sonnig, warm, angreifend, beherrschend, durchdringend, fest, hart, trocken, beständig, schöpferisch, oben, links, außen und hinten.“

Vom gesundheitlichen Standpunkt ist interessant, dass im chinesischen „von den Funktionskreisen im menschlichen Organismus die sogenannten Speicherorgane (Leber, Herz, Milz, Lunge, Niere und Kreislauf) Yin und die sogenannten Durchgangsorgane (Galle, Dünndarm, Magen, Dickdarm, Blase und Dreifacher Erwärmer) Yang sind“. (Ernst Stürmer)

Obwohl jeder Mensch beide Welten in sich trägt, kam es in der Geschichte der Menschen zu starken Polarisierungen. Die Ausbildung der weiblichen Eigenschaften wurde den Frauen zugeordnet und umgekehrt die Ausbildung der männlichen

⁴ Stürmer, Ernst: So heilt Asien, Linz: Veritas Verlag, 1988, Seite 58

Eigenschaften alleine den Männern. Lange Zeit achteten die Männer peinlich darauf, dass keine Frau in ihre Bereiche eindringen konnte. In der heutigen Zeit beginnen diese Grenzen zu verschwimmen. Es wird immer mehr sichtbar, dass jeweils jeder der beiden Partner beide Bereiche mehr oder weniger abdecken kann.

Damit ist endlich das sogenannte Ergänzungsmodell abgelöst. Immer wieder wurde es als das Ideal hingestellt, dass die Frau den Mann und der Mann die Frau um den fehlenden Bereich ergänze. Selbstverständlich kann über die körperlichen Eigenarten nicht hinweggegangen werden, aber die Verhaltensweisen müssen nicht eindeutig und bindend vorgeschrieben sein.

So ist jeweils der gegengeschlechtliche Partner die Erinnerung an das, was in der eigenen Existenz an Möglichkeiten, sich der Welt und dem Leben zu stellen, angelegt ist und verwirklicht werden kann. Aus dem Ergänzungsmodell entstand das Erinnerungsmodell. Auf diese Weise kann alles, was der Mensch bei sich vorfindet, in das Leben integriert, eingebaut werden.⁵

Konnten Menschen beide Bereiche in sich verwirklichen und leben, kommt es zu einer eigenartigen Erscheinung. Es gibt Bilder von solchen Menschen, auf denen sich dann nicht mehr eindeutig sagen lässt, ob das eine Frau oder ein Mann ist. Auch werden solche Menschen oft als weise Menschen beschrieben, was ihrer inneren Wirklichkeit sicher sehr nahe kommt.

1.2.3 Rückblick

Wenn wir die drei schon besprochenen Mineralstoffe betrachten, dann war Calcium fluoratum im Wesentlichen für die Hüllen, Calcium phosphoricum für das Innere der Hülle des Körpers und Ferrum phosphoricum für die Auseinandersetzung mit der Welt, für die Bezugnahme, zuständig. Der vierte Mineralstoff nun hat sehr viel mit der Möglichkeit des Menschen zu tun, diese Auseinandersetzung mit der Welt fühlen zu können.

Zum Thema Gefühlsunterdrückung kann das wohl weltberühmte Buch von Max Frisch angeführt werden: Homo Faber. Ein Techniker muss mit zunehmender Verunsicherung seiner rationalen Grundfesten in den Raum der Gefühle eintauchen.

Die Gefühlsunterdrückung kann sogar geschlechterspezifisch zugeordnet werden, wobei sie bei Männern eher in die Härte geht und bei Frauen in die Kälte.

Von sehr großer Bedeutung sind die drei Bereiche des Gefühlslebens: erleben (im Innenraum - Innenleben), zeigen (ausdrücken), leben (sie ins Leben umsetzen)

1.2.4 Gefühl oder Gespür

Das Gefühl ermöglicht, die Befindlichkeit der jeweiligen Situation wahrzunehmen.

Diese Wahrnehmung ist von großer Bedeutung, damit die in dieser Welt vorgefundenen Möglichkeiten nicht über- aber auch nicht unterschätzt werden.

Während die Nr. 3, Ferrum phosphoricum, die Quantität der Auseinandersetzung

⁵ Dieses Thema wurde ausführlich in dem folgenden, leider schon vergriffenen Buch behandelt:
Juchli, Liliane: Heilen durch Wiederentdecken der Ganzheit, Stuttgart: Kreuz Verlag, 1985, Seite 80ff

mit der Welt gewährleistet, ist die Nr. 4, Kalium chloratum, für die Qualität der Auseinandersetzung zuständig.

Bevor wir auf das Gefühl eingehen, ist es notwendig auf die Unterscheidung von Gefühl und Gespür einzugehen. Sie wird zu wenig beachtet und manche Menschen glauben überhaupt, dass es nur Gefühle gäbe und sonst nichts. Aber mit einer einfachen Unterscheidungshilfe lässt sich der Unterschied wahrnehmen.

Fühlen: So kennen wir zum Beispiel alle die Angst. Sie ist ein Gefühl, wie jemand die Welt im Moment erlebt.

Spüren: Er sieht sich bedroht, eingeengt, hat Befürchtungen, ahnt Schlimmes oder was immer die Ursache für dieses Gefühl ist. Dabei ist es nicht von Bedeutung, ob die Bedrohung eine reale ist oder irrational, das Ereignis, die gefühlsmäßige Befindlichkeit, ist die gleiche!

Gefühl: Was tut dieses Gefühl mit jemandem? Das ist die Frage nach dem, was man bei diesem Gefühl spüren kann!

Es macht innerlich sehr eng!

Angst: Die Angst ist die Souffleuse, die „immer“ den falschen Text hat. Hauptsächlich geht es dabei um „eingebildete“, irrationale Ängste, die sich auf Grund der Lebens„erfahrung“, der traumatischen Prägungen in den Menschen eingesenkt, eingraviert haben.

Es gibt zwei Bewegungen:

- Eine geht vom Gefühl zum Spüren und ins Denken. Dabei nimmt der von Angst Geplagte wahr, dass ihm sehr eng wird und dass im Kopf Bilder entstehen, die bedrohlich sind.
- Die andere geht von der gespürten, wahrgenommenen oder vielleicht auch nur eingebildeten Bedrohung ins Gefühl, nämlich in die Angst, welche ja nichts anderes ist, als die Aktivierung der über das normale Maß hinausgehenden Wachsamkeit und Verteidigungsbereitschaft.

Erstrebenswert ist der **freie Fluss der Gefühle**, um sich selbst überhaupt wahrnehmen zu können, sich selbst entdecken zu können. Dieser freie Fluss der Gefühle hat mit Echtheit und der Ehrlichkeit sich selbst gegenüber zu tun, steht damit in unmittelbarem Zusammenhang.

1.2.5 Spüren

So ist es möglich, zu fragen, was Gefühle innerlich auslösen. Das, was sie auslösen, ist das Gespürte. Ein freudiges Gefühl, wie das der Dankbarkeit, macht sehr weit und offen. Ein trauriges Gefühl, wie der Abschiedsschmerz, drückt unter Umständen, und beim Heimweh, einem sehr intensiven Gefühl, fällt einem vielleicht „die Decke auf den Kopf“.

Wir unterscheiden also verschiedene Gefühlsqualitäten, wie fröhlich, traurig, ängstlich, betrübt, lustig, nett, angenehm u.a.m. Von großer Bedeutung ist allerdings die Stärke der Gefühle. Bei manchen Menschen fließen sie angemessen, den Umständen entsprechend einmal mehr und dann wieder weniger, wobei auch

intensive Gefühle nicht ausgeschlossen sind. Bei anderen sind sie jedoch unter Umständen überschwänglich, extrem, euphorisch, übertrieben oder gar hypertroph, was überzogen oder überspannt heißt.

1.2.6 Zwanghaftigkeit

Wenn die Gefühle gar so intensiv, übertrieben gelebt und erlebt werden, dann steckt meistens sehr viel Zwanghaftigkeit im Leben dieses Menschen. Ein Beispiel sind Mütter, die behaupten, dass es ihnen sehr schlecht gehe, wenn es ihren Kindern schlecht geht. Sie koppeln unmittelbar an die Lage des Kindes an und formulieren das unter Umständen sogar noch als Liebe. Aber diese Erscheinung gibt es auch ganz allgemein im Leben, dass sich jemand so wenig von der Situation eines anderen distanzieren kann, dass er sie gefühlsmäßig angeblich genauso erlebt.

Die Unterdrückung bzw. Verdrängung der Gefühle, die Gefühlskälte hat mit anderen Mineralstoffen zu tun und wird an entsprechender Stelle erörtert.

Dieses innere Kleben an den Gefühlen, an denen der anderen aber auch an den eigenen, die mangelnde Distanzierungsfähigkeit, strapaziert unentwegt die Drüsen und damit den Kalium chloratum Haushalt. Parallel dazu bringt die Überspanntheit, mit der die Gefühle gelebt werden, einen hohen Tonus für alle Gewebe, was auch wieder den Kalium chloratum Haushalt beansprucht.

1.2.7 Enttäuschungen

Manche Menschen sind von Kindheit an durch ihre Eltern daran gewöhnt, ihren Blick auf den Besitz und die Möglichkeiten der anderen zu richten. Dadurch entsteht eine permanente Unzufriedenheit, welche die Gefühlslage sehr belastet. Es ist dann angebracht, sich auf das Eigene zu besinnen. Vielleicht findet man dann bei sich vieles, was man vorher gar nicht wahrnehmen konnte, weil der Blick gefangen war.

Auch durch Erziehung und Werbung werden dem Menschen manche Ideale und Wunschvorstellungen ins Herz gepflanzt. Die Versuchung ist sehr groß, diese im eigenen Leben verwirklichen zu wollen. Das erzeugt einen gewaltigen Druck, auch Erwartungsdruck auf sich selbst, so dass dadurch wieder der Gefühlshaushalt belastet wird, weil allzu hohe Anforderungen viel zu oft Enttäuschungen bereiten. So wird es notwendig sein, die zu hohen Anforderungen auf jenes Maß zu reduzieren, das im eigenen Leben umsetzbar ist. Allerdings muss das Gefühl des Selbstwertverlustes überwunden werden, welches damit verbunden sein könnte. Ganz nach dem Motto: „Ja, wenn ich mir das auch nicht mehr leisten kann, wer bin ich denn dann noch?“

Es bleibt der Eigenwert, gerade dann wird er empfunden, der eigentliche Wert, der von nichts abhängig ist, auch von keiner Selbstbestätigung.

1.2.8 Erfüllung von Erwartungen

Eine der tiefsten Strukturen, „eindressiert“ und „eingefleischt“ im Menschen, ist das Erfüllen der Erwartungen der anderen. Dadurch werden meistens die eigenen

Bedürfnisse übersehen, nicht wahrgenommen und auch nicht beansprucht, aber es stellt sich ein Gefühl ein, das schwer abzuschütteln ist. Es ist der Ärger! Er zeigt dem Menschen immer, wann er sich selbst übersehen hat. Oft kann er es selbst nicht sehen und bekommt ein stark ablehnendes Gefühl gegen den, der auf sich geschaut hat und der Diktatur des Erwartung-erfüllen-Müssens nicht zum Opfer gefallen ist. Je öfter auch das eigene Leben zum Zuge kommt, umso mehr verliert sich der Ärger und die allzu große Beanspruchung des Drüsenhaushaltes.

Wenn Menschen in ihrem Leben schlimme und bedrohliche Situationen erlebt haben - das können auch Träume sein - fällt es ihnen meistens sehr schwer, sich von diesem Erlebnis gefühlsmäßig zu distanzieren. Es entsteht eine Dauerspannung, die sie auf der Lauer sein lässt, was denn als nächstes auf sie zukommen könnte.

In einer solchen angespannten Situation leben auch Kinder jähzorniger Eltern (es reicht auch schon, wenn es nur ein Elternteil ist).

Dieselbe Dauerspannung erzeugen aber auch Eltern bei ihren Kindern, wenn sie diese dem Stress einer andauernden Übertreibung der Gefühle aussetzen. Für sie ist die Übertreibung und Überspanntheit normal, ihr Verhalten wird dann als exaltiert beschrieben.

Exaltiert: dies ist ein Verhalten, in dem die Gefühle inszeniert werden. Es besteht beim Menschen kein innerer Zusammenhang mehr zu dem, was er zeigt. Das bringt nicht nur eine große Unsicherheit, der exaltierte Mensch muss sich ununterbrochen im Außen orientieren, „wie man sich in der Situation, in der er sich gerade befindet“, verhält.

Es ergibt sich mit der Zeit die Haltung aus, immer die richtigen Gefühle zu äußern und nicht die eigenen ursprünglichen, die den lebendigen Fluss des Lebens dokumentieren.

1.2.9 Lust oder Wert

Die Befriedigung des Reizes hat die Jagd nach der Lust zur Folge.

Eine schwere Irreführung haben die Menschen vor allem durch die Über-Betonung der Lust erfahren. Sie jagen Reizen nach, welche ihnen in ihrer Erfüllung angenehme Gefühle bringen sollen. Dieses Streben verlangt aber aufgrund der Abstumpfung nach einer immer größeren Steigerung der Reize, was zu einer enormen Zwanghaftigkeit führt. Die Reize nützen sich ab! Die Reizschwelle steigt!

Letztlich führt das Streben nach Lust in die Leere, aber das Streben nach der Erfüllung von Werten in den Sinn⁶. Das passive Reizerlebnis ist nur eine Seite des Lebens, es erfüllt die Sehnsucht nach Erlebniswerten. Wird dieser Bereich des Erlebens allein gelebt, verliert der Mensch die schöpferischen Werte sowie die Einstellungswerte aus seinem Gesichtsfeld, außerdem verkümmern die aktiven und kreativen Fähigkeiten.

⁶ Als Literatur zu diesem Thema sehr zu empfehlen:

Frankl, Viktor E.: Das Leiden am sinnlosen Leben, Wien: Herder/Spektrum, Band 4030, Neuauflage 1991

Frankl, Viktor E.: Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn, München: R. Piper & Co. Verlag, 1979, 10. Auflage 1995

Alle die angeführten Erscheinungsformen haben folgenden Hintergrund. Die Menschen haben noch sehr wenig Lockerung für ihre Gefühls-Spannungen erlebt. Ja, manche glauben, durch die Gefühls-Spannung sei das Leben erst anwesend, „leben“ sie erst. Das Bemühen um eine behutsame Lockerung der Spannungen ist vordringlich angezeigt, wodurch in Folge auch der Verschleiß des Mineralstoffes Kalium chloratum stark zurückgehen könnte.

Das Ziel besteht nicht darin, von Gefühlen gelebt zu werden, sondern vor allem darin, Gefühle zu leben. Es geht um den Mut, sich in den freien Fluss der eigenen Gefühle einzulassen, worauf bei Nr. 10 Natrium sulfuricum noch besonders eingegangen wird.

Wenn durch Überwindung der Unlustvermeidung Werten im Leben nachgegangen wird, zieht Freude im Leben ein. Dies insofern, als es möglich wird „peak experiences“ in sein Leben zu integrieren. Gipfelerlebnisse sind wie die Leuchtfeuer im Leben, an denen sich die Erinnerung des Menschen festmacht.

Es darf nicht übersehen werden, dass der konsumierende Mensch es nicht einsieht, dass er sich im Leben investieren muss, er einen Aufwand betreiben muss. Aber erst wenn er sich der Mühe unterzieht, einer Verwirklichung eines Wertes nachzugehen, erlebt der Mensch, dass er eine Spur in dieser Welt hinterlässt.

Es ist dies die Spur jener Werte von denen er berührt wurde, sich auch berühren ließ, bewegen ließ, auch etwas zu unternehmen, zu verwirklichen, wodurch sich der Wert, dem er nachging, auf jene Weise in dieser Welt manifestieren konnte, zu der er fähig war aufgrund seiner Möglichkeiten.

1.2.10 Was könnte noch helfen

Blütenessenzen nach Dr. Bach

Farbtherapie, Chakren Meditation im Sinne einer Farben Mediation

Edelsteintherapie

Aromatherapie

1.2.11 Hilfreiche Fragen

Empfinde ich mich als harten Menschen?

Bin ich cool?

Bin ich zu hart?

Bin ich sentimental?

Überschwemmen mich Gefühle?

Bin ich zu weich/hart?

Geht mir alles zu sehr unter die Haut?

Bin ich von den Gefühlen anderer gefangen?

Bin ich in meinen Gefühlen gefangen?

Kann ich mich auf mein Gespür verlassen?

Hab ich den Mut meine Gefühle zu zeigen?

1.2.12 Affirmation

Die befreiende Einstellung zu diesem Mineralstoff heißt: „Ich darf meine eigenen Gefühle haben, zu ihnen stehen und sie auch ausdrücken.“

1.3 Nr. 5 Kalium phosphoricum

Wirkungsbereich: Milz, Nerven, Muskeln, Psyche

Wirkungsart: Energie, Gewebeaufbau in Verbindung mit Nr. 8 Natrium chloratum, schwindende Lebensenergie, Lecithin bindend

Beschwerden: Zahnfleischbluten (BaseDent), Mundgeruch, Weinerlichkeit, Verzagtheit, angegriffene Nerven: Burn-out, Kraftlosigkeit (Power Mischung + Adler Ortho Aktiv Nr. 5!), Agoraphobie (Platzangst), Parodontose, Schokoladenhunger (Nusschokolade), hohes Fieber (über 38,8°)

Wenn Kalium chloratum für die Qualität der Auseinandersetzung mit der Welt und dem eigenen Leben zuständig ist, so gilt das bei Kalium phosphoricum für die Intensität, für die Stärke dieser Auseinandersetzung.

1.3.1 Einsatz

Vor, während und nach starken Belastungen sollte Nr. 5 Kalium phosphoricum eingenommen werden.

Das Kalium phosphoricum steht also grundsätzlich für den Einsatz des Menschen in dieser Welt zur Verfügung. Gemeint ist dabei vor allem auch der innere Einsatz, die innere Beteiligung an den Aktivitäten. Die Forderungen, die der einzelne dabei an sich richtet, verbrauchen also je nach ihrer Intensität Kalium phosphoricum. Verlangt der Mensch zu viel von sich, entsteht ein Mangel, der sich in einer grauen Gesichtsfarbe um das Kinn zeigt, sich aber auch über das ganze Gesicht ausbreiten kann. Ein grauer silbriger Hauch, der leicht über der Haut liegt. Wir kennen ja den Ausspruch, dass jemand grau im Gesicht ist.

Aus der Praxis: Das Abhalten von Seminaren ist, wenn sich der Leiter von der inneren Beteiligung her entsprechend einsetzt, ziemlich anstrengend. So geschieht es immer wieder, dass die Frau eines Seminarleiters, die sich mit der Biochemie Dr. Schüßlers beschäftigt, ihren heimkehrenden Mann mit folgenden Worten begrüßt: „Du siehst ja richtig grau aus im Gesicht! War's wieder ziemlich anstrengend? Jetzt musst du dich aber von der Anstrengung wieder erholen, und die Mineralstoffe nach Dr. Schüßler richte ich dir auch.“ (Meistens ist die graue Gesichtsfarbe auch mit einem üblen Mundgeruch verbunden, was sie aber nicht immer ausspricht.) Dank der guten Versorgung durch seine Gattin erholt sich der Mann dann sehr schnell wieder, was bei seiner vielseitigen Beschäftigung auch dringend notwendig ist. Es ist ja leider häufig der Fall, dass die, die sich um andere kümmern, auf sich am wenigsten schauen. Deshalb ist es gut, wenn sie einen Schutzengel in Menschengestalt an ihrer Seite haben.

1.3.2 Die Zähne zusammenbeißen

Durchbeißen durchs Leben ist nicht „verbissen“!

Der Energieverbrauch für die Unterdrückung des eigenen und damit eigentlichen Lebens ist sehr hoch.

Für viele, vor allem sensible Menschen ist die Härte und Kälte der Welt, in der sie leben müssen, ein großes Problem. Sie hören schon von Kindheit an den Satz: „Du musst eben die Zähne zusammenbeißen!“ Als Folge davon hört man dann die Kinder in der Nacht mit den Zähnen knirschen, weil sie mit aller ihnen möglichen Anstrengung den Befehlen folgen.

Als Folge des Zusammenbeißen der Zähne entsteht dann bei Kindern und Erwachsenen ein chronisches Zahnfleischbluten. Es kann schon sein, dass dann jemand „auf dem Zahnfleisch daherkommt!“ wie umgangssprachlich oft formuliert wird. Wenn als Hilfe für dieses Leiden dann Kalium phosphoricum gegeben wird, so kann das nur eine vorübergehende Intervention sein. Auf Dauer muss das dahinterliegende Problem gesehen und bearbeitet werden.

1.3.3 Beschwerden mit dem Charakter einer Depression

Immer wieder wird im Zusammenhang mit einem Mangel an Kalium phosphoricum das Aufkommen von Beschwerden beschrieben, die den Charakter einer Depression haben. Das Wort Depression kommt vom lateinischen Wort deprimō (3. pressi, pressus)⁷, was so viel wie: niederdrücken, herabdrücken, versenken, tief hineingraben, einsenken und unterdrücken heißt.

Um auf die angeführte Thematik eingehen zu können, ist es notwendig, einige grundlegende Begriffe festzulegen und abzugrenzen: Unter **Selbst**⁸ ist unter anderem die Summe der Strukturen, Gewohnheiten, Fähigkeiten, Erfahrungen, von Denk- und Handlungsmodellen zu verstehen. Dies alles begründet das Selbstverständnis. Von da aus wird die Selbstverwirklichung, Selbstbehauptung, der Selbstentwurf gesteuert. Dieses Selbst ist in der Kindheit, und da vor allem in der frühen Kindheit, durch die Rückkopplung, die Bestätigung von anderen entstanden⁹, wodurch sich das Selbst immer wieder die Bestätigung von außen sucht, nämlich die Selbstbestätigung. So sucht und erfährt das Selbst die Bestätigung von außen, was aber eigentlich nicht als Wertzuschreibung verstanden werden kann, obwohl immer vom Selbstwert die Rede ist.

So sind viele Menschen ununterbrochen auf der Suche nach Menschen, die ihnen bestätigen, wie gut sie sind, wie gut sie ausschauen oder welche tolle Leistungen sie vollbringen. Die ihnen auch sagen müssen, wie großartig ihr Besitz ist. Umgangssprachlich wird formuliert: „Sie wollen sich durch den anderen aufpolieren.“ Wenn es aber nur um die Politur geht, bleibt im Inneren des Menschen etwas auf der Strecke.

⁷ Der kleine Stowasser, Lateinisch-Deutsches Schulwörterbuch

⁸ 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 der Auseinandersetzung mit dem Vorgefundenen. „Der Mensch hat Charakter, ist Person und wird Persönlichkeit!“ (Viktor Frankl)

⁹ Ein bewegendes Buch zu diesem Thema: Miller, Alice: Am Anfang war Erziehung, Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag 1983, Taschenbuch 951

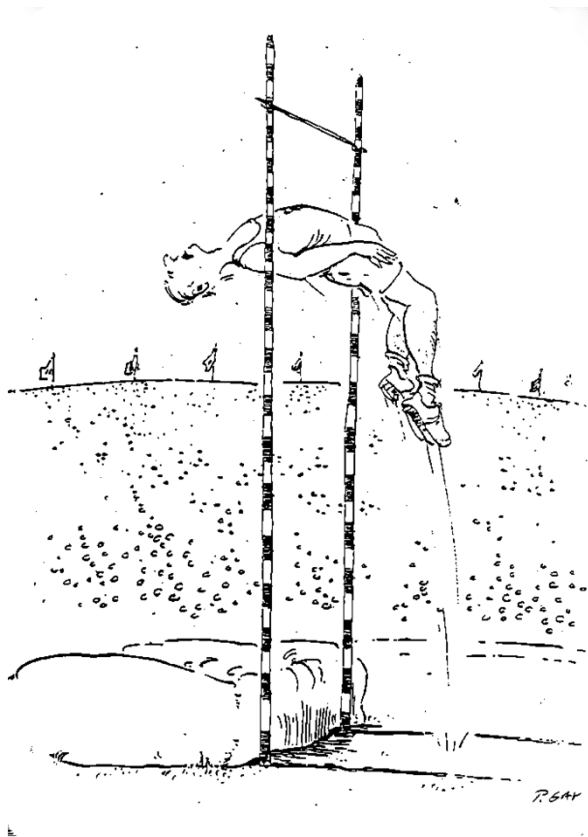
Weiters: Funke, Dieter: Im Glauben erwachsen werden - Psychische Voraussetzungen der religiösen Reifung, München: Verlag J. Pfeiffer, 1986, 2. Auflage 1990

1.3.4 Der Wert des eigenen Lebens

Die **Person**, der Eigenwert kommt bei einer übertriebenen Betonung des Selbstwertes nicht zum Leben. Der Eigenwert ist jener Wert, den der Mensch von allem Anfang an darstellt. Den kann er sich weder verdienen, noch vermehren oder vermindern. Ganz nach einem fundamentalen Satz aus der Existenzanalyse Viktor Frankls: „Ich bin, und dass ich bin, ist gut!“

Allerdings ist der Zugang zum Spüren dieses Wertes oft verschüttet. Es ist dem Menschen nicht möglich, dass er sich als Wert erlebt und spürt. Der Wert ist dem Menschen umso mehr entzogen, je mehr dieser an die Bestätigung von außen glaubt. Ja, letztlich ist es ein Teufelskreis. Je mehr der einzelne an den Wert glaubt, den er von anderen zugeschrieben bekommt, umso weniger kann er den Wert wahrnehmen, der er ist.¹⁰ Je weniger er aber an diesen inneren Wert glauben kann, umso mehr wird er sich seinen Wert, in Wirklichkeit seine Bestätigung, von „außen“ holen wollen. Damit schließt sich der fatale Kreis, im wahrsten Sinne ein Teufelskreis, in dem der Mensch dann gefangen ist.

1.3.5 Über-Ich



Zuschreibungen: Wenn Menschen unter der Zuschreibung „Du bist ein Genie, du kannst alles“ zugrunde gehen!

Die übernommenen Denkmodelle, Ideale, Lebenspläne üben oft großen Druck aus. Der Einzelne hat nicht den Mut, diese nach innen genommen und damit sich selbst auferlegten Forderungen in Frage zu stellen, sondern er nimmt sie weiterhin auf sich und wird ihr Sklave. Dadurch neigt er dazu, sich zu überfordern, was das eigene, das eigentliche Leben, niederdrückt (Depression). Die Überforderungen sind tief eingegraben, in die „Tiefe seiner Seele“ eingesenkt.

Häufig folgt daraus, dass diese Menschen zwanghaft nicht nur zu viel von sich selbst verlangen, sondern auch noch gleichzeitig, in einem Atemzug, verschiedene Forderungen nebeneinander aufstellen und gleichzeitig erfüllen wollen, was gar nicht möglich ist.¹¹ So kann immer wieder beobachtet werden, dass Menschen als

¹⁰ In der üblichen Formulierung müsste es heißen: „Den er hat.“ In der Welt der Beziehung, in der die Subjekt-Objekt Spaltung aufgehoben ist, wird dem Kind der Wert nicht als Eigenschaft zugeschrieben, sondern es stellt den Wert dar. Das Kind ist Ausdruck des Wertes Leben und spricht unmittelbar an.

¹¹ In manchen im Text enthaltenen Formulierungen werden Übertreibungen sichtbar. Sie verfolgen aber ausschließlich den Zweck, dass durch die Überzeichnung die Thematik besonders deutlich hervortritt.

Erwachsene immer noch versuchen, dass es ihnen durch ihr Wohlverhalten, oder das Erfüllen von Erwartungen ihrer Mutter, ihres Vaters, ihrer Angehörigen oder wessen auch immer, gut gehen möge. Als Kind hat derjenige vielleicht zu oft gehört, dass er dafür zuständig wäre, wie es der Bezugsperson gehe.

1.3.6 Überforderung

Das Kind hatte immer wieder Formulierungen gehört, wie: „Das ist aber schön, dass du keine Windel mehr brauchst! Es ist die größte Freude für mich.“ - „Wenn du alles brav aufisst, freue ich mich.“ - „Wenn du artig bist, geht es mir gut.“ - „Siehst du nicht, wie sich dein Vater freut, wenn du gute Noten hast?“ - „Das macht mir das Leben leicht, wenn du Erfolg hast.“ - „Was sind wir für eine glückliche Familie, wenn du tust, was wir von dir verlangen!“ - „Wenn du folgst, geht es deiner Mutter gut!“

Daraus wird dann eine allgemeine Regel für das ganze Leben heraus“destilliert“, dass man durch eigenes Verhalten das Befinden eines anderen Menschen bestimmen könne. Das ist allerdings ein „Aberglaube“, wie sich nach vielen, vielleicht allzu vielen, belastenden Erlebnissen im Laufe des Lebens dann herausstellen wird.

Der begnadete Karikaturist Peter Gaymann hat diesen Tatbestand auf seine Art dargestellt: „Warum kann man nicht auch einmal unter der Latte durchspringen, weil man ja sowieso **schon so hoch** springt!“

Es kann immer wieder beobachtet werden, dass depressive Verstimmungen oder eine Depression aus Forderungen resultiert, die gar nicht erfüllt werden können. Zum Beispiel auch durch Anforderungen, die durch die Verwirklichungsabsicht von Idealen entstehen. Ideale können und lassen sich nicht verwirklichen, da sie Abstraktionen von Vorstellungen, wie das Leben sein sollte, sind. Es sind Verabsolutierungen, die mit dem Leben nichts mehr zu tun haben, sondern einzig und allein auf gedanklichen Konstruktionen beruhen. Zu diesen Bereichen zählen der Hang: zur Perfektion, zu einer sterilen Sauberkeit in den Wohnräumen, zur Reinheit der Seele von Verunreinigungen, zur absoluten Harmonie mit den Mitmenschen, zur Erfüllung aller Erwartungen aus der Umgebung, ...

Wird der Mensch diesen Forderungen an sich selbst nicht gerecht, entstehen Erlebnisse des Scheiterns mit entsprechenden Gefühlsinhalten (siehe Kalium chloratum). Um aber diesen, das Selbst entwertenden Gefühlen nicht begegnen zu müssen, werden enorme Anstrengungen unternommen, zu entsprechen. Dadurch werden viele Kalium phosphoricum Moleküle verbraucht, unter Umständen der Vorrat ausgeschöpft und sogar Substanz abgebaut.

1.3.7 Leistung

Hat die Person den Mut, das Selbst in Frage zu stellen, zu relativieren, werden „die Götzen vom Thron gestürzt“.

Ein Beispiel zum Thema: die Leistung

Viele Menschen in unserem Kulturkreis verstehen sich von der Leistung¹² her und leiten davon ihren Wert (Selbstwert) ab. Aus dieser Sicht ist es verständlich, wenn einmal eine alte Bäuerin formuliert hat: „Seit ich nichts mehr leisten kann, bin ich nichts mehr wert.“ Wer unter einem solchen Druck leben muss, ist wirklich arm dran. Er hat nicht den Mut, jenen Druck zu lockern, der aus dem Selbstverständnis kommt, dass man nur etwas wert ist, wenn man etwas leistet. Der Mensch leistet dann, damit er etwas wert ist. Er kann letztlich an seiner Leistung keine Freude haben.

Wer den Leistungsanspruch relativieren kann, wird sich jenem Ausmaß an Leistung stellen, welches angemessen erscheint. Er wird sich aber auch für die Erholung entscheiden können, wenn sie dran ist! Dann wird er nicht mehr ununterbrochen in seinem Leben von seinen an ihn selbst gerichteten zwanghaften Leistungsansprüchen bestimmt, sondern er entscheidet sich für die Leistung, die ihm möglich ist.

Von der Zwanghaftigkeit weg führt der Weg zur Lockerung. Kann sich die Person von den Zwanghaftigkeiten lösen, wird der Weg frei, von der Überforderung der eigenen Lebensmöglichkeiten wegzukommen. Es entsteht eine realistische Sicht für das eigene Leistungsvermögen. Die dem Leben angemessenen Möglichkeiten der Verwirklichung des Eigenen rücken in das Zentrum der Handlungsweise.

Durch das Auflösen von zwanghaftem Gebunden-Sein (zwanghafter Verkettung) an bestimmte Verhaltensweisen lassen auch alle überfordernden und belastenden Gedanken nach, die keine Ruhe geben. Es entstehen immer öfter Bilder, die das Leben aufbauen und es nicht überfordern. Eine lebensförderliche Einstellung zum Leben baut sich auf, die immer mehr ermutigt, das eigene Leben in die Hand zu nehmen und sich keine Forderungen mehr von außen, aber auch nicht mehr vom Über-Ich oder eben dem Eltern-Ich diktieren zu lassen. Aus der brutalen Überforderung und der damit verbundenen Entmutigung entstandenen Verkürzung des Lebens kann man sich herausbewegen in die Richtung eines behutsamen und achtsamen Umganges mit sich selbst und den vorgefundenen Möglichkeiten.

Wie man mit sich umgeht, nur so kann man auch mit anderen umgehen.

1.3.8 Haben Gedanken tatsächlich Macht? – **Welche Kraft haben Gedanken wirklich?**

Die reine Welt der Gedanken, wie in der Mathematik, ist vom Leben selbst getrennt. In Beziehung zu den mathematischen Formeln, Strukturen und Modellen gibt es keine Gefühle (außer jene ablehnenden, welche zum Ausdruck bringen, wie sich der Mensch gegen Abstrahierungen wehrt). Gedanken selbst, auch solche über Philosophie, Psychologie, über das Leben oder Gott, haben selbst keine Energie. Sie sind die verstandesmäßige Darstellung des Lebens aus dem reinen Intellekt.

¹² Wie aus den Forschungen auf dem Gebiet der Psychotherapie bekannt ist, wird das Phänomen der Depression ausschließlich in Ländern beobachtet, in denen dem „Götzen“ Leistung „geopfert“ wird. Gemeint ist damit die Unterwerfung des Lebenssinnes fast ausschließlich einem einzigen Inhalt, nämlich der Leistung. In Folge geraten andere, lebensnotwendige Bereiche wie Partner, Familie, Kinder, Freunde, Erholung, Urlaub, Hobby usw. aus dem Gesichtskreis, werden vernachlässigt oder überhaupt nicht mehr gelebt. Das hat nicht nur den Verlust der Freude am Leben zur Folge, sondern vielfach ein Sucht- bzw. Betäubungsverhalten.

Gegenüber der freien Abbildung des Lebens in Form von Gedanken, dem freien Fluss der Gedanken, wurden jedoch viele Barrieren aufgebaut. Der Mensch erlebt bei manchen Gedanken, dass sie verboten sind, bei anderen, dass sie unanständig sind, oder wieder bei anderen, dass sich etwas rächen könnte. Doch das alles sind künstliche, von Menschen konstruierte Deutungen und Verknüpfungen.

Gelingt es dem Menschen nicht, seinen Gedanken freien Lauf zu gewähren, kann er letztlich nie feststellen, wer er wirklich ist. Ein Beispiel möge das erläutern: Jemand hat angesichts des Wohlstandes eines anderen Menschen neidische Gedanken. Es sind hier erst einmal nur die Gedanken gemeint und nicht das Gefühl. Er erschrickt angesichts solcher Gedanken und schiebt sie sofort weg. Damit kann er aber auch schon nicht mehr feststellen, woher diese seine eigenen Gedanken gekommen sind, welche Botschaft sie für ihn haben, worunter er leidet.

Der Boden, auf dem die Gedanken wachsen, ist der Charakter. Sie sind davon abhängig, wie er gestaltet ist, welche Strukturen in ihm vorherrschen.

So wird ein Mensch, in den durch die Umgebung viele Bilder gepflanzt wurden, dass er tiefes Vertrauen ins Leben haben dürfe, dass in ihm viele Fähigkeiten stecken und dass er den Problemen des Lebens gewachsen ist, von optimistischen, dem Leben zugewandten Gedanken erfüllt sein.

Es ist beim freien Fluss der Gedanken wie beim freien Fluss der Gefühle. Die Gedanken fließen zu lassen, heißt noch lange nicht, sie auch zu leben. Erst wenn jemand auf alle Gedanken hinschauen kann, welche ihn erfüllen, kann er auf sein ganzes Leben schauen, wie es auch bei den Gefühlen der Fall ist.

Die Gedanken selbst haben für sich keine Energie, wohl aber benötigen sie zu ihrer Anwesenheit in unserer Welt Energie. In Verbindung mit Bildern wecken die Gedanken auch Gefühle. Die Grenze ist sehr schwer zu ziehen.

Damit Gedanken sich in dieser Welt verwirklichen, manifestieren können, brauchen sie entsprechende Energien. Sie können diese aus einem freien Fluss der Energie beziehen, dem der Mensch zustimmt, oder aus zwanghaften Verklebungen an Strukturen, aus Situationen, in denen dem Menschen von der Gefühlsebene her keine Wahlmöglichkeit offen steht. Ein Beispiel ist die Zeit der Verliebtheit, in der der Mensch zu Handlungen bereit ist, welche er sonst nie durchführen würde.

- Die meisten zwanghaften Handlungen entstammen dem weit verbreiteten und tief eingefressenen Gefühl der Angst, was sich in den vielen Absicherungs- und Versicherungsabsichten zeigt. In diesem Zustand sollte immer wieder eine gewisse Skepsis den eigenen Gedanken, dem Wollen und den Handlungen gegenüber bestehen. Das wird auch durch ein Sprichwort bestätigt, das sagt: „Du sollst weder in der Zeit eines Tiefs aber auch nicht während eines Hochs Entscheidungen treffen. Warte ab, bis sich die Wellenberge und Wellentäler wieder geglättet haben. Wenn die Sicht auf das Leben nicht durch besondere gefühlsmäßige Ereignisse verstellt ist, sind die Entscheidungen am besten.“
- Der zweite Bereich, aus dem die Gedanken ihre Verwirklichungsenergie beziehen können, ist der Charakter. In ihm sind die Gedanken, die dann die Bereiche des Wünschens, der Phantasie, der Vision oder gar des Traumes durchlaufen, bis sie durch die Person mit dem Willen verknüpft werden. Dann ist die Möglichkeit der Umsetzung gegeben. Das Wollen ist mit dem Können

verbunden. Alles, was jemand nicht umsetzen kann, muss er in die Welt der Wünsche verschieben. Es ist immer gut, wenn diese Bereiche auseinandergehalten werden.

- Es heißt in den Gesprächen sehr oft, dass negative Gedanken wieder auf den Menschen zurückfallen. Das heißt, er hat aufgrund seiner Gedanken einem Menschen Böses gewollt. Es ist gar nicht ausgeschlossen, dass er mit diesem Wollen sogar für einen anderen Unheil anrichten kann. Aber das, was auf einen solchen Menschen kommt, ist nicht ein Vorgang, dass dabei etwas zurückschlägt, sondern er ist ja schon in einem „miesen“ charakterlichen Zustand, der entsprechende Rückwirkungen auf sein eigenes Leben hat. In diesen Bereich gehören die Verfluchungen und Beschwörungen, welche aber von gut gesinnten Menschen abgelehnt werden. Sie missachten in höchstem Grade die Freiheit des einzelnen und zeigen wie schlecht derjenige mit seinem eigenen Leben zurechtkommt.
- Eine wunderbare Verknüpfung von Gedanken und Wollen ist das Gebet. Allerdings wird in diesem Falle von den Gläubigen oft noch zwischen die Gedanken und das Gewollte die Entscheidung einer religiösen Person, eines schützenden Wesens, eines verehrten Heiligen, oder gar Gottes, geschaltet, damit nicht zu eigen“süchtige“ Wünsche sich erfüllen, sondern sich wirklich nur das ereignet, was dem Leben dient.

Wer im freien Fluss der Gedanken seine eigene Welt entdecken kann, und in freier Entscheidung die ausgewählten mit seinem Willen verknüpft, kann in voller Verantwortung handeln. Für ihn ist es nicht notwendig, Gedanken verdrängen zu müssen, sie wegzuschieben in einen Bereich, den er bei sich nicht wahrhaben will.

Je freier der Zugang eines Menschen zu sich selbst ist, zu seinen Gedanken und seinen Gefühlen, umso freier ist auch der Zugang zu den anderen Menschen, umso freier ist er grundsätzlich anderen gegenüber. Er wird ein verständnisvoller, einfühlsamer Gesprächspartner sein, der vor „**nichts**“ die Augen verschließt und auf „**alles**“ eingeht.

Beides steht deshalb unter Anführungszeichen, weil es nicht um die Vollkommenheit geht und immer etwas bleibt, woran noch zu arbeiten ist. Die Idealisierung würde nur wieder Druck und Zwang erzeugen, was nicht gut ist. Also bleiben wir beim menschenmöglichen Maß, was vor allem die Barmherzigkeit einschließt.

1.3.9 Bedenkenswerte Texte

Im Zusammenhang mit dem Über-Ich, das vom Kopf her agiert: Der Knüppel im Rücken bzw. im Nacken wird im Englischen folgendermaßen formuliert: „you are pain in the neck“

Eugen Roth: Ein Mensch

Ein Mensch und der ist stolz darauf,

der geht in seinen Pflichten auf

doch bald darauf

nicht mehr so munter

geht er in seinen Pflichten unter.

Gebet eines Managers

Du weißt

Ich bin sehr erfolgreich

Ich verdiene gut

Und in zwei Jahren

Habe ich meinen nächsten Karrieresprung

Dann verdiene ich noch viel mehr

Kann mir noch schönere Urlaube leisten

Ich hab ja ein schönes Haus

Mit swimming pool und allen Raffinessen

Eine gute Frau

Und zwei brave Kinder

Die brav lernen

Und komm

Du

Mir bitte ja

Nicht dazwischen.

1.3.10 Was könnte noch helfen?

Tai Chi

Akupunktur

Prahna Meditation, Chakren Meditation

Energiereiche Nahrung

1.3.11 Hilfreiche Fragen

Verlange ich zu viel von mir?

Lasse ich zu viel von mir fordern?

Muss ich wirklich immer die Zähne zusammenbeißen?

Bin ich zu idealistisch?

Wie gehe ich mit mir um, wenn ich erschöpft bin?

Achte ich auf meine Grenzen?

Achte ich bei meinen Entscheidungen auf den Wert meines Lebens?

Mache ich mir zu viele Gedanken?

Mache ich genügend Ruhepausen?

1.3.12 **Affirmation**

Die befreiende Einstellung zu diesem Mineralstoff heißt: „Ich muss nicht mehr von mir verlangen, als ich zu leisten im Stande bin!“

Bin ich ein guter Anwalt meines Lebens?

1.4 Nr. 6 Kalium sulfuricum

Wirkungsbereich: Bauchspeicheldrüse, Leber, Haut, Schleimhäute

Wirkungsart: Zellreinigung, Sauerstoffübertragung in die Zelle, Atmungskette – Antioxidans, Schadstoffabbau (in Kombination mit Nr. 10 Natrium sulfuricum)

Beschwerden: übertriebenes Bedürfnis nach frischer Luft – „Lufthunger“, Pigmentstörungen, Pigmentflecken (werden mit Tendiva oder Körpercreme Regeneration heller), klebrige Schuppen auf der Haut, Völlegefühl (Bauchspeicheldrüse: wenn sich eine „Sperrre“ im Oberbauch ausbreitet, 10 bis 20 Tabletten von Nr. 6 einnehmen), Klaustrophobie, Schleimbildung (ocker), chronische Erkrankungen, Muskelkater vorhanden

Der Mensch ist in seinem Leben darauf angewiesen, dass er wahrgenommen wird. Er braucht ein Gegenüber, zu dem er in Beziehung treten kann. Fehlt es ihm, wird er sich bemühen, das Wohlwollen jener Menschen zu erlangen, die ihm nahe stehen. Dabei ist ihm vor allem die Erfüllung der Erwartungen, Forderungen und Wünsche, die ihm entgegengebracht werden, von allergrößter Bedeutung. Leider geht das dann so weit, dass er sogar Erwartungen erfüllt, die er seinen Mitmenschen unterstellt, vielleicht aufgrund von Erfahrungen, die sich in ihn hinein tief eingegraben haben.

1.4.1 Ärger

Ein wesentlicher Punkt bei Nr. 6 Kalium sulfuricum ist die anerzogene Selbstverleugnung, die zum Ärger führt, wenn man sich endlich selbst auf die Schliche kommt.

Das Kalium sulfuricum wird immer wieder mit dem Phänomen des Ärgers in Zusammenhang gebracht. Nun gibt es aber im Verständnis darüber, was Ärger ist, viele Missverständnisse. Im Allgemeinen wird darunter verstanden, dass jemand Grund hat, sich über einen anderen zu ärgern. Die Ursache besteht darin, dass die eigene Vorstellung vom Leben oder die Forderung, die man an sich selbst richtet, auch an den anderen gestellt wird, vom anderen aber nicht erfüllt wird. Daraus entsteht ein Gefühl des Ungehalten-Seins dem anderen gegenüber. Es entstehen Gefühle der Unwilligkeit, der Ablehnung und im Extremfall bis hin zur Absicht, den anderen vernichten zu wollen.

Der Ärger beginnt immer mit dem Vergleich eines Bildes vom Leben, einer Vorstellung vom Leben oder eines Selbstverständnisses (das ist das Bild das jemand von sich selbst hat) mit dem, was sich ereignet. Kommt es zu einer Diskrepanz, zu einem Auseinanderklaffen der sich ereignenden äußeren Realität mit den inneren Forderungen, die von den Vorstellungen ausgehen, wie das Leben zu sein hat, entsteht ein Konflikt. In diesem wird den meistens in der Kindheit nach innen genommenen Forderungen, die in einem „anständigen“ Leben zu erfüllen sind, „recht“ gegeben. Sie werden dem Leben übergestülpt. Daraus wird das gute Gefühl abgeleitet, sich über jemanden, der zum Beispiel nicht weiß, wie „man sich zu benehmen hat“, wie man sich für eine Familie aufzuopfern hat, welchen Einsatz

man im Beruf zu zeigen hat, und dergleichen mehr, ärgern zu dürfen, ja eigentlich, sich ärgern zu müssen.¹³

Im Hinblick auf die aufgezeigten Zusammenhänge lässt sich formulieren, dass der Ärger dadurch entsteht, dass jemand nicht bereit ist, sich den gleichen Zwängen zu unterwerfen, welchen jener ausgeliefert ist, der sich ärgert. Der Ärger hat auf der körperlichen Ebene mit einer Spannung im Bauchbereich zu tun, welche mit dem Mineralstoff Kalium sulfuricum und der Bauchspeicheldrüse verbunden ist. Wird der Ärger sehr stark, dann kippt er um in Hass, was ebenfalls mit Spannungen im Bauch aber dann mit dem Mineralstoff Natrium sulfuricum und mit der Leber bzw. Galle zu tun hat. Der Übergang von Ärger zum Hass ist ein fließender, ebenso wie auch der Übergang von einem Mineralstoff zum anderen.

Eine häufige Bemerkung in diesem Zusammenhang heißt: „Seinem Ärger Luft machen.“

1.4.2 Selbstverleugnung

Man beachte die Wortverschlechterung von: eigenwillig, eigenartig, eigensinnig.

Gehen wir allerdings den Ursprüngen des Ärgers nach, werden wir Zusammenhänge entdecken, welche für die Menschen von allergrößter Bedeutung sind, die sich leicht ärgern. Es sind diese jedoch immerhin dem Leben schon näher, als solche, die sich die Reaktion des Ärgers verbieten, „weil sich das nicht gehört!“

Um die Hintergründe aufzudecken, ist es von Bedeutung, auf die Kindheit einzugehen. In der frühen Zeit des Mensch-Seins werden Strukturen und Strategien erlernt und geübt, wie das Leben gehen soll. Treten in dieser Zeit besonders belastende, drückende, ja fast erdrückende Situationen auf, müssen Überlebensstrategien gelernt werden. Das trifft besonders auf sensible Menschen zu, denen alles sehr tief geht.

1.4.3 Aufmerksamkeitshaltung der Welt gegenüber

Aus der Praxis: Eine Frau wuchs in einer ländlichen Gegend auf dem Bauernhof auf. Sie erlebte als Kind eine besonders schwere Zeit. Wenn der jähzornige, alkoholabhängige Vater nach Hause kam, verkrochen sich die Kinder in das Schlafzimmer. Nur die Mutter, die in einer abgestumpften Resignation ihre nie enden wollende Arbeit verrichtete, konnte nicht ausweichen und war dem gewalttätigen Mann ausgeliefert. Die Kinder mussten die Schmerzen und das Elend der gequälten Frau miterleben. Es war eine Geschichte des Schreckens, der Angst und der Panik. Da diese Erlebnisse gefühlsmäßig unerträglich waren, mussten sie verdrängt werden.

Das Mädchen musste auf alles verzichten, was eigenes Leben auch nur ansatzweise ausdrücken könnte oder gar ausmacht. Es durfte keine eigene Meinung geäußert und kein Widerspruch gezeigt werden, auch war ihr das Lachen vergangen. Die

¹³ Ein häufiger Satz in diesem Zusammenhang: „Was sich der/die herausnimmt!“

Innenwelt, die sie mit ihrer regen Phantasie aufbaute, war ihre Heimat, in die sie flüchten konnte.

Sie hatte mit all der ihr zur Verfügung stehenden Sensibilität versucht, festzustellen, was der Vater wollte. Sie klebte nicht nur am Vater, sie war eigentlich in ihm drinnen.

Sie klebte an der Außenwelt, mit der großen Anspannung, ja nichts zu übersehen, was von ihr verlangt werden könnte, damit nicht die (gefühlsmäßige) Vernichtung in Form von unerträglichem Gebrüll oder gar in Form von Prügeln über sie hereinbricht. Als Vorbild hatte sie die Mutter, von der sie die entsprechenden Handlungsmodelle kopieren konnte. Den Forderungen der Mutter war sie insofern hilflos ausgeliefert, als sie ihr durch Nichtbefolgen von Forderungen oder Erwartungen keine zusätzlichen Qualen bereiten wollte. Außerdem hatte sie bis zum zwölften Lebensjahr kein eigenes Bett und keine Ecke, wo sie ihr Eigenes (Spielsachen) hätte aufbewahren können. Sie fand sich im Leben nicht vor. Es gab sie gefühlsmäßig auch für sie selbst nicht, da sie sich nicht erleben konnte.

Als sie mit 15 Jahren der Mutter gegenüber das erste Mal ihre eigene Meinung zum Ausdruck brachte, konnte diese das gar nicht verstehen, dass es so etwas überhaupt gibt. Sie sagte zu ihrer Tochter: „Was du jetzt für ein eigenartiges Mädchen wirst.“

Sie hat sich später, da sie das Leben nicht besser verstand, einen Mann gesucht, der das Leben, wie sie es kannte, als Leiden weiter fortsetzte. Die Leidensgeschichte als Entmündigungs-, Folter- und Unterdrückungsgeschichte wurde fortgeschrieben. Er hat ihr alles vorgeschrieben und über sie bestimmt. Sehr spät konnte sie in ihrem Dasein zum eigenen Leben kommen, was aber nur über eine Scheidung von ihrem Mann, der ihrem Vater sehr ähnlich war, möglich war. (Er war nämlich nicht bereit gewesen, seine Strukturen in dem Maße zu ändern, als es seiner Frau möglich war, sich aus dem inneren Gefängnis herauszuarbeiten.)

In den Beratungsgesprächen, in denen sie die in der Kindheit eingeübten, verinnerlichten Fehlhaltungen und die damit verbundenen Fehlspannungen bearbeitete, tauchte so manches bittere Bild auf. Die Bitterkeit und Trauer über die Schmerzen und Verletzungen konnten sich anfangs in Weinkrämpfen und später des Öfteren in Tränen lockern und lösen.

1.4.4 „Atemlos“

Im Körper entsteht durch die innere Situation eine starke Verkrampfung. Zuerst erfasst diese Verkrampfung die Lungen, es wird der Atem angehalten. Hält dieser Krampf länger an, verhärten sich Zwerchfell und Brustkorb. Im weiteren Verlauf geht die Verkrampfung auf den Bauchbereich über, was dann besonders die Bauchspeicheldrüse erfasst. Das ununterbrochene Erfassen-müssen der Außenwelt und das unentwegte Verzicht-müssen auf alles Eigene lässt das eigene Leben nicht zu; nicht einmal den eigenen Atem. Man wird **atemlos**!

Es entsteht eine innere Unruhe, die kaum noch als Unruhe empfunden wird. Es ist das ruhelose, unentwegte Beobachten der Außenwelt. Der Mensch ist unentwegt auf der Lauer. Die Unruhe besteht vor allem auch darin, dass das Verweilen bzw. die Entspannung als mögliche Verhaltensweisen völlig ausgeschlossen sind. Sie

können nicht stattfinden. Mit „hunderttausend“ Fühlern wird die Außenwelt abgetastet.

Da der Atem bis in die innerste tiefste Schicht fehlt, bis in das Zellinnere, erfolgt kein Austausch an Stoffen, erlahmt der Stoffwechsel. Die Bauchspeicheldrüse verbraucht für die beschriebene Spannung sehr viel vom Kalium sulfuricum, sie ist einem unaufhörlichen Stress ausgesetzt. Wenn er zu lange andauert, kann diese Drüse all ihre Aufgaben nicht mehr erfüllen. Zuckerkrankheit kann die Folge sein, oder Verdauungsstörungen.

Menschen, die so sehr an der Außenwelt kleben, dass sie sich selbst nicht wahrnehmen können, unterwerfen sich immer wieder Zwängen, die von außen kommen. Für sie gibt es keine andere Möglichkeit, da sie sonst vor dem Nichts stehen, dem inneren Loch, wo sich eigentlich ihre Person hätte entfalten sollen. Bereitwillig, ja sklavisch erfüllen sie die an sie gerichteten Forderungen, die „allgemeingültigen“ Normen, die Erwartungen des „man“.

1.4.5 Verhaltensmodelle, Verhaltensnormen

Sie erwarten aber auch, dass sich alle anderen Menschen diesen Verhaltensmodellen unterwerfen. Jeder, der sie nicht erfüllt, macht ihnen gefühlsmäßig die eventuellen Folgen solchen Verhaltens spürbar, was ihnen enormen Druck mit der damit verbundenen Angst wachruft.

Menschen, die sich nicht nach diesen Verhaltensnormen richten, erinnern an die furchtbaren Konsequenzen, Folgen, die sich auf solche Handlungen eingestellt haben. Allein, um die Erinnerung mit all den damit verbundenen überwältigenden, bedrückenden, fast erdrückenden Gefühlen zu verhindern, wird versucht, den anderen von seinem „verwegenen“ Tun abzuhalten.

Aus der Praxis: So hatte die im vorigen Beispiel genannte Frau jedes Mal, wenn sie versuchte sich gegen ihren Mann zu wehren, unterschwellig dieselben Angstgefühle, die sie vor ihrem Vater hatte. Aus diesem Grunde vermied sie jede Auseinandersetzung mit ihrem Mann. Aber nicht nur sich selbst verbot sie jegliche Form der Eigenständigkeit, welche schon als Auflehnung empfunden wurde, sondern auch ihren beiden Töchtern. Denn jede freie Äußerung bzw. jeder Widerstand der Töchter gegen den Vater brachte die Mutter gefühlsmäßig in die Nähe der Erlebnisse aus ihrer eigenen Kindheit, was sie um jeden Preis verhindern wollte.

Erst als sie sich an die inneren Blockaden herangearbeitet hatte, konnte sie den Töchtern mehr Bewegungsfreiheit geben. Die Hemmung, die sie in ihren Lebensäußerungen ihrem Vater gegenüber entwickeln musste, hatte sich nämlich auf das Verhalten allen Männern gegenüber ausgeweitet. Damit konnte sie lange Zeit ihren Töchtern keine Bewegungsfreiheit gegenüber dem männlichen Geschlecht zugestehen. Dieses Verhaltensmuster hat sich im Laufe der Zeit tief in das Lebensmodell der Töchter eingegraben. An dieser Belastung haben sie immer noch zu arbeiten, vor allem was ihre Beziehungsfähigkeit betrifft.

Eine entsprechende Entwertung und Verurteilung des „Sünders“, der sich nicht nach den „allgemeingültigen“ Regeln verhält, bringt aber nur eine vorübergehende Entlastung.

Wenn Menschen langsam ihrem Inneren auf die Spur kommen, weil sie sich spüren in Form von eigenen Gefühlen, Meinungen, Protesten, Einsprüchen, so fehlt noch immer der Mut, diese und damit sich ins Spiel zu bringen. Sie werden von der Angst beherrscht, dass es nichts Gefährlicheres gibt, als das eigene Leben. In vielen Situationen wird dann das eigene innere Leben zugunsten einer äußeren Anpassung, um keine Vernichtungsgefühle erleben zu müssen, verraten. Was bleibt, ist die Enttäuschung.

Der Ärger ist somit letztlich immer wieder die Erinnerung daran, auf das eigene Leben verzichtet zu haben. Der Ärger zeigt an, dass das eigene Leben übergangen wurde zugunsten einer „Beruhigung“ der inneren Welt. Doch die Person und ihre Sehnsucht nach dem einzigartigen, einmaligen, unwiederholbaren, ureigensten Leben bleiben erhalten. In immer wieder auftauchenden Signalen und Botschaften aus der Tiefe wird daran erinnert.

Erst langsam kann sich so ein Mensch an die Wut heranarbeiten, an die heftige innere Bewegung, die entsteht, wenn der Verrat des eigenen Lebens immer mehr spürbar wird. Diese heftige innere Bewegung verbunden mit intensiven Gefühlen der Enttäuschung über das nicht gelebte Leben wird dann zum Motor für das eigene Leben, so dass es auch nach außen in die Welt und damit zur Welt kommt.

1.4.6 Wichtige Themen bzw. Fragen in diesem Zusammenhang:

Die Geworfenheit an das „man“

Die Angst vor dem eigenen Leben

Steht der eigene Wunsch gegen den des anderen?

Ist der andere zuständig für mein Glück?

Wie ist die Qualität, in der ich für andere da bin?

Wer hat dafür Verantwortung, was ich tue?

Ein Groll, der im Bauch rumort, hat vielleicht mit der Bauchspeicheldrüse zu tun!

Frauen, die geheiratet haben, hören oft: „Früher, was du für ein braves Kind gewesen bist!“

Aufarbeiten von: Tendenz zu unterwürfigem oder unterordnungsbereitem Verhalten.

L'amour est l'enfant de la liberte'.

« Die Liebe ist das Kind der Freiheit“ ein Buchtitel von Michael Lukas Möller.

1.4.7 Was könnte noch helfen

Spaziergänge in der freien Natur bringen nicht nur den benötigten Sauerstoff in den Körper, sondern auch Zeit zum Nachdenken.

Atemübungen

Wahrnehmungsübungen für die eigenen Nöte, Bedürfnisse, Wünsche und das eigene Leben.

1.4.8 Hilfreiche Fragen

Wie gehe ich mit all den Erwartungen der anderen um?

Welche Wünsche und Forderungen muss ich nicht erfüllen?

Wie viel Rücksicht ist in Ordnung?

Wann ist es zu viel mit dem Ärger?

Wie sehr verleugne ich meine eigenen Bedürfnisse?

Bin ich meinem Leben und dem anderer aufmerksam genug?

Bin ich ein guter Anwalt für meine eigenen Bedürfnisse?

1.4.9 Affirmation

Die befreiende Einstellung zu diesem Mineralstoff heißt: „Auch die eigenen Bedürfnisse haben ein Recht, im Leben umgesetzt zu werden, und sind nicht unbedingt den Interessen anderer im Wege.“



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



www.adler-pharma.de