

Psychosomatik in der Biochemie nach Dr. Schüßler

Teil 3

**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 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	<i>Nr. 7 Magnesium phosphoricum</i>	4
1.1.1	Vorbemerkung	4
1.1.2	Selbstbestätigung	5
1.1.3	Spannung	5
1.1.4	Scham, genieren	5
1.1.5	Spott, Hohn	6
1.1.6	Diskriminierung der Frau	6
1.1.7	Blamage	7
1.1.8	Unterdrückung der Gefühle	8
1.1.9	Trösten oder Trost	8
1.1.10	Lockeung	9
1.1.11	Was könnte noch helfen?	9
1.1.12	Hilfreiche Fragen	9
1.1.13	Affirmation	10
1.2	<i>Nr. 8 Natrium chloratum</i>	11
1.2.1	Das Selbst	11
1.2.2	Konflikte	11
1.2.3	Die Berechtigung zum Leben	12
1.2.4	„Vorauseilender Gehorsam“	12
1.2.5	Schmollen	13
1.2.6	Trennung von Menschen	14
1.2.7	Hollywoodideal von Liebe	14
1.2.8	Fixierung	14
1.2.9	Die große Enttäuschung	15
1.2.10	Täuschungen	15
1.2.11	Neue Antworten	15
1.2.12	Weitere Punkte, die hier besprochen werden können:	16
1.2.13	Was könnte noch helfen?	16
1.2.14	Hilfreiche Fragen	16
1.2.15	Affirmation	17
1.3	<i>Nr. 9 Natrium phosphoricum</i>	18
1.3.1	Vorbemerkung:	18
1.3.2	Druck und Gewalt im alltäglichen Leben	18
1.3.3	Manipulation	20
1.3.4	Verzweckung des Lebens	20
1.3.5	Unterdrückung des Lebens	21
1.3.6	Erwartungen	21
1.3.7	Nachdruck	22
1.3.8	Gefängnisse	23
1.3.9	„Sauer“	23
1.3.10	Was könnte noch helfen?	24
1.3.11	Hilfreiche Fragen	24
1.3.12	Affirmation	25

1.1 Nr. 7 Magnesium phosphoricum

Wirkungsbereich: Herz, Nerven, Drüsen, Darm - Peristaltik, Knochen, unwillkürliche Muskulatur

Wirkungsart: Antrieb, Anspannung, Entspannung, Bindung von Gasen, Enzymaktivator,

Beschwerden: Verstopfung, Lampenfieber, Verlegenheitsröte, gespannte Nerven: Stress, unregelmäßiger Herzschlag, Koliken, Menstruationsbeschwerden - Regelkrämpfe, Migräne 1+7+10), nervöser Juckreiz, Schokoladenhunger (dunkle Schokolade), Verlegenheitsröte, Wehen unterstützend

Einschlafmischung: für Kinder 2+7

+ bei Unruhe/Rastlosigkeit 14+

+ bei hartnäckiger Schlaflosigkeit 21+25

„heiße 7“: 7 bis 10 Tabletten werden in 1/8 Liter Wasser aufgelöst, das kurze Zeit gekocht wurde und diese Lösung schlückchenweise eingenommen.

Im Falle einer Migräne werden drei Mineralstoffe (Nr. 1, 7, 10) heiß aufgelöst und diese in kleinen Mengen eingenommen.

Es müssen immer mehrere solcher Lösungen eingenommen werden, bis eine Linderung eintritt. Im Anschluss den Mineralstoff noch längere Zeit zur Vorsorge einnehmen.

Eine unterschwellige Spannung, die dem einzelnen oft selbst nicht spürbar ist, belastet nicht nur die Nerven, sondern hat auch einen großen Verbrauch an Nr.7 Magnesium phosphoricum zur Folge.

1.1.1 Vorbemerkung

Die beiden ersten Mineralstoffe Calcium fluoratum und Calcium phosphoricum hatten in ihren Zusammenhängen mit charakterlichen Strukturen einen auf die äußere Welt gerichteten Blick. Der erste war von der Frage: „Wie stehe ich vor den anderen da?“ gekennzeichnet. Der zweite hatte die Befürchtung: „Hilfe, ich werde übersehen!“ zum Inhalt.

Der sechste Mineralstoff, Kalium sulfuricum, ist von einem auf die innere Welt ausgerichteten Blick gekennzeichnet. Obwohl sich der Mensch ununterbrochen nach außen orientiert, entsteht von innen ein Druck.

Dieser Druck, der vor allem dann mit Calcium phosphoricum – Nr. 2 in Verbindung steht, wird genährt vom Vermeidungsverhalten, das ihn vor Situationen zurückstreckt, denen er nicht gewachsen ist. Sie würden ihn an Situationen erinnern, die gefühlsmäßig so gewalttätig waren, dass er sie nicht verarbeiten konnte. Es schlummern immer noch unverdaute Reste in den Tiefen seiner Seele. Diese verursachen, dass er ihnen „unbewusst“, besser formuliert: ohne es zu fühlen

oder zu spüren, aus dem Weg gehen möchte. Das Vermeidungsverhalten macht das Leben unter Umständen sehr eng.

1.1.2 Selbstbestätigung

Der siebte Mineralstoff, Magnesium phosphoricum, ist ebenso ein nach innen gerichteter Mineralstoff. Er hat mit der Spannung zu tun, mit der versucht wird, auf die Anforderungen aus der Umgebung zu antworten. Es ist die große Sehnsucht des Menschen, vor den anderen bestehen zu können und dadurch etwas zu gelten. Er möchte gesehen werden, weil er dadurch das Gefühl hat, dass es ihn gibt. Viele Menschen leiten aus dieser Bestätigung, der Selbstbestätigung, das Gefühl für den Wert ab, den sie für sich empfinden. Allerdings kann diese Selbstbestätigung nur einen vorläufigen Wert darstellen, weil es im Verlauf des Älter- und Reiferwerdens um die Entdeckung des Eigenwertes geht, um ein Wertgefühl, das unabhängig von der Bestätigung durch andere ist.

1.1.3 Spannung

„Kann ich das überhaupt?“ Ein Mensch mit einem Hang, sich selbst zu entwerten, sich selbst in Frage zu stellen, hat zwangsläufig ein Problem mit seinem Selbstwert, er landet in einer gewissen Minderwertigkeit.¹ Er hat dann, wenn er sich irgendwo nicht auskennt, nicht einmal den Mut zum Fragen!

Die Spannung, der jemand ausgesetzt ist, der nicht bestätigt wird bzw. ein Erlebnis der Minderwertigkeit erfährt, ist umso höher, je größer die Not in der Kindheit war, je schlimmere Konsequenzen es hatte, wenn die geforderten Erwartungen nicht erfüllt wurden. Der Mensch nimmt, wie wir schon bei anderen Beschreibungen charakterlicher Zusammenhänge gesehen haben, die an ihn gestellten Forderungen nach innen und richtet sie dann ganz selbstverständlich an sich selbst. Damit kann er von vornherein der Gefahr vorbeugen, an ihn gerichtete Erwartungen bzw. Forderungen zu übersehen.

1.1.4 Scham, genieren

Lassen sich die Forderungen trotz aller Bemühungen nicht erfüllen, wird die innere Spannung nach außen sichtbar. Es entsteht das Gefühl der Scham, auf welches hier näher eingegangen wird.

Viktor E. Frankl, der Begründer der „dritten Wiener Schule“ in der Psychotherapie, stellt als Grundsatz folgende Forderung auf: „Es ist die vornehmste Pflicht des Therapeuten, den Klienten nicht zu beschämen!“

Wenn diese Forderung für Therapeuten von so grundlegender Bedeutung ist, dann wäre sie auch für alle anderen Menschen ein wichtiger Fingerzeig, worauf im alltäglichen Zusammenleben besonders geachtet werden sollte.

¹ Häufig wird solchen Menschen zu Unrecht „fishing for compliments“ unterstellt.

Mit Scham wird ein Gefühl beschrieben, das jemand erlebt, der bloßgestellt wird, entblößt. Es handelt sich dabei um Erlebnisse des Versagens, der Minderwertigkeit, der Überforderungen, des Erwartungserfüllungsdruckes.

Viele Formulierungen des alltäglichen Lebens haben die Bloßstellung des anderen, vielfach oft unbeabsichtigt, zum Inhalt: „Das hätten Sie aber schon wissen können (müssen)!“ - „In Deinem Alter habe ich schon ganz andere Sachen bewältigen müssen.“ - „Das gehört nun einmal zur Allgemeinbildung!“ - „Das gehört eben zu einer guten Allgemeinbildung“ - „Was, Sie haben nicht einmal einen Führerschein?“ - „Das müssten Sie sich aber schon leisten können!“ - „Das kannst Du immer noch nicht?“ - „Warum haben Sie das nicht geschafft?“ - „Das weiß doch jedes Kind!“ - „Benehmen ist nun eben eine Bildungsfrage!“ - „Das ist doch nur eine Frage der Selbstbeherrschung!“ - „Mit Dir ist aber überhaupt nichts anzufangen.“ - „Auf der Ebene rede ich mit Dir gar nicht!“ - „Aus der Schicht, aus der Sie kommen, könnte ich mir schon vorstellen, dass Sie das nicht gelernt haben.“ - „Bei dem Umgang, den Sie pflegen, wundert mich das nicht.“ - „Schämst Du dich nicht?“

1.1.5 **Spott, Hohn**

Eine ganz besonders verletzende Ebene der Beschämung ist der Bereich der Verspottung, der Verhöhnung, der Ironie, des Zynismus und der Herabsetzung vor anderen. Allerdings liegt dem Ganzen ein Teufelskreis zugrunde. Nur jemand, der selbst Verletzungen in seinem Selbstwert hat und sich dadurch minderwertig fühlt, wird sich zu solchen „Spielen“ hinreißen lassen! Solange nämlich ein anderer „dran ist“, besteht keine Gefahr, selbst als Zielscheibe im Mittelpunkt zu stehen.

Immer wieder wird von dem Betroffenen erlebt, dass es da etwas gibt, oder dass er etwas an sich hat, was minderwertig ist. Es wäre besser gewesen, wenn es im Verborgenen geblieben wäre. Das Gefühl der Minderwertigkeit kommt aus dem Bereich des Selbstverständnisses. Die Erfüllung von Forderungen steht im Mittelpunkt. Dabei kommt es nicht auf das Bemühen an, sondern einzig und allein auf das Ergebnis. Das ist unbarmherzig!

1.1.6 **Diskriminierung der Frau**

Unter Scham werden auf der körperlichen Ebene die äußeren weiblichen Geschlechtsorgane (Vulva) verstanden. Nicht umsonst! Die Frau war und ist bis heute noch in manchen Gebieten der Welt das minderwertige Wesen. Der Mann konnte mit ihr tun und lassen, was er wollte. Die Verfügungsgewalt des Mannes über die Frau als sein Besitz stellt die Minderwertigkeit besonders drastisch dar. War die Frau ihrer Kleider beraubt, waren die Geschlechtsmerkmale das Kennzeichen, das ihre Minderwertigkeit dokumentierte und derer sie sich schämen musste.

Die Beschneidung² der Frau im Orient, im Bereich des Islam auch in Afrika, ist eine besonders grausame Demütigung, welche sie nicht nur der Freude über ihre Geschlechtlichkeit beraubt, sondern auch jede Lust verhindert.

² Eigentlich eine Verstümmelung

Im Hinduismus stellt sich die Minderwertigkeit der Frau auf besonders vernichtende Art auch dadurch dar, dass Witwen verbrannt wurden, was manchmal heute noch passiert.

Allerdings wurde auch im Bereich der katholischen und in den ihr nachfolgenden abgespaltenen Kirchen durch die durch manche Kirchenvertreter erfolgte problematische Geschlechtserziehung die Sexualität als etwas Verachtenswertes und so Niederes dargestellt, dass sich jeder, der sich damit abgab, schämen musste. Deshalb galt sogar die Nacktheit als etwas Unwürdiges, wenigstens aber als etwas Unschickliches. Daraus folgte, dass berühmte Werke, die nackte Personen darstellten, übermalt wurden.

Die Entblößung, die Aufdeckung des Minderwertigen, verursacht eine große Enge, die die Spannung, mit der sich der Betroffene im Leben behaupten wollte, vergrößert. Ist damit noch das Gefühl verbunden, sich etwas anzumaßen, was einem gar nicht zusteht, ist die Bloßstellung noch verschärft. Die Drüsen, die Nerven und vor allem das Herz verbrauchen bei der damit verbundenen Spannung, welche das starke Gefühl der Bloßstellung begleiten, besonders viel Magnesium phosphoricum, was sich im Gesicht als Schamröte zeigt.

1.1.7 **Blamage**

Eine weitere besondere Form in diesem besonderen Bereich stellt die Blamage dar. Dabei geht es auch um eine Bloßstellung, aber der Betroffene fügt sie sich selber zu.

Es kann sein, dass er sich in Situationen begibt, in denen bestimmte Erfordernisse wie Können oder Wissen gefragt sind. Bei genügender Selbsterkenntnis hätte er dieses Defizit feststellen können und hätte sich der Möglichkeit, dass seine Darstellung als Anmaßung empfunden wird, nicht ausgesetzt. Andererseits ist es auch leicht denkbar, dass er sich in Situationen begibt, die er im Voraus nicht abwägen konnte und in denen er versagte. Er erlebt sich unnötigerweise vor den anderen beschämmt und bloßgestellt.

Sehr problematisch ist es, wenn jemand sein Wertgefühl an das würdige oder erfolgreiche Bestehen eines anderen koppelt. Immer wieder sagen Mütter zu ihren Kindern: „Blamier mich bitte nicht!“ Das Kind, das auf diese Weise belastet wird, erlebt den Druck zweifach. Einerseits muss es die Situation für sich bestehen, andererseits steht es unter Druck, dass es „Schande über die Mutter bringen“ könnte! Dieser Druck wird ausgeübt, nicht nur was das Können, sondern auch was Benehmen, Schicklichkeit und Aussehen, vor allem was die Kleidung anlangt.

Viele Frauen haben unter dem Satz „Schande über die Familie zu bringen“ sehr gelitten. Noch dazu, wenn dieser Satz mit folgendem verknüpft wurde: „Das würde ich nicht überleben!“

Aber auch bei Ehepaaren findet man immer wieder diese Verhaltensmuster. So behauptet mitunter die Frau, die sich um die Kleidung des Mannes kümmert: „Zieh Dich bitte ordentlich an. Was sollen die Leute von mir denken? Du weißt doch, das fällt alles auf mich zurück!“ Oft genug gibt es Situationen, in denen ein Partner in

einer Gesellschaft den anderen am liebsten verstecken würde, weil er sich so sehr „für den anderen schämen muss“. ³

Weltberühmt ist die Szene beim Rennen in Ascot aus „My Fair Lady“, bei der Eliza, das einfache Blumenmädchen, vor dem versammelten, erlauchten, vornehmen Publikum, vor dem sie ihren Lernerfolg in der exakten Aussprache der englischen Sprache demonstrieren sollte, in ihrer vulgären Sprache hinausschreit: „Streu ihr doch Pfeffer in den Arsch!“ Gemeint ist das Pferd, von dem sie wollte, dass es gewinne. Damit ist der Auftritt beendet und es folgt eine aufgeregte Szene zu Hause, in der sie von Professor Higgins beschimpft wird und er ihr heftige Vorhaltungen macht über die Blamage, die sie ihm angeblich zugefügt hat. Er nimmt sie als Person eigentlich gar nicht wahr, sondern benutzt sie zur Demonstration seines Könnens lediglich als Werkzeug.⁴

1.1.8 Unterdrückung der Gefühle

Wenn man sich seiner Gefühle schämen muss!

Ein mangelnder Selbstwert genauso wie ein blockierter Zugang zum Eigenwert sind in gleicher Weise geeignet, Erlebnisse der Minderwertigkeit, begleitet von entsprechenden Gefühlen zu verursachen.

Hat das Kind gelernt, seine Gefühle, besonders Tränen, „tapfer“ zu unterdrücken, wird es sich als Erwachsener aus Scham schwer tun, Tränen zuzulassen. Immer wieder werden in Situationen, die zum Weinen sind, die Tränen unterdrückt werden. Nicht, weil die Umgebung den Ausdruck des Schmerzes, des Leidens nicht ertragen würde, sondern weil im Inneren so viele Blockaden aufgebaut sind, dass sie nicht möglich sind. Zu diesem Bereich gehören auch Erlebnisse der Schwäche, der Hilflosigkeit, aber auch Erlebnisse einer besonderen Sensibilität, von denen empfunden wird, sie vor einer Umgebung, die darüber nur ein „müdes“, wenn nicht gar spöttisches Lächeln, übrig hat, verstecken zu müssen.

An vorderster Stelle stehen bei diesem Erleben die Gefühle, welche eine Minderwertigkeit, eine Missachtung oder gar eine Herabsetzung in Erinnerung rufen, die in solchen oder ähnlichen Situationen als Kind erlebt wurden. Der Mensch schämt sich dann vor sich selbst und nicht vor den anderen.

1.1.9 Trösten oder Trost

Trösten hält den Schmerz des anderen nicht aus. Trost steht dem anderen in seinem Schmerz bei.

Häufig heißt es dann aus der Umgebung: „Es ist doch gar nicht so schlimm!“ - „So ernst hättest Du das aber nicht zu nehmen brauchen.“ - „Tränen sind doch keine Schande!“ - „Hab Dich mal nicht so!“ - „Das geht schon wieder vorbei.“ - „So schlimm kann das doch gar nicht sein!“ Alle Appelle, Tröstungen oder Beschwichtigungen sind in diesen Momenten allerdings unangebracht, weil sie das

³ Wir sind hier nicht mehr weit von dem Satz entfernt: „Wer den Schaden hat, braucht für den Spott nicht zu sorgen.“

⁴ Ausführlich wird diese Thematik behandelt in:

Hollenweger, Walter J.: Interkulturelle Theologie - 1. Erfahrungen der Leibhaftigkeit, München: Christian Kaiser Verlag, 2. Auflage 1990, 6. Kapitel, Seite 107ff

innere Leben des betroffenen Menschen nicht ernst nehmen.⁵ Zuerst braucht es die Geduld, bis die starke innere emotionale Bewegung wieder ruhiger wird. Dann ist es möglich, auf den Vorgang, der sich abgespielt hat, einzugehen und darüber zu sprechen.

Der zweite Mineralstoff nach Dr. Schüßler, Calcium phosphoricum, hat vor allem mit der Spannung in den Muskeln zu tun. Magnesium phosphoricum hingegen steht mit der unterschweligen Spannung, welche die Nerven, das Herz und die Drüsen und damit die Gefühle betrifft, in Zusammenhang. Diese Spannung ist dem einzelnen nicht „bewusst“, er kann sie auch nicht spüren. Sie hat aber einen großen Einfluss auf alle Vorgänge im Körper.

1.1.10 Lockerung

Eine Lockerung der Anspannung und Haltung, mit der man unentwegt auf mögliche Gefährdungen lauert, besteht in der Ermutigung, in das eigene Leben und die damit verbundene Fähigkeit zur Lebensbewältigung Vertrauen zu gewinnen. Eine von außen herangetragene Entwertung, Herabsetzung und Entwürdigung kann den Eigenwert, den eigentlichen Wert, der jemandem „zu eigen“ ist, nicht schmälern.

In der Arbeit an den Gefühlen ist dabei oft festzustellen, dass ein großer Aufholbedarf in der Entwicklung einer altersgemäßen Gefühlswelt besteht. Meistens stecken die betroffenen Menschen gefühlsmäßig noch „in den Kinderschuhen“. Sie reagieren auf bestimmte Erlebnisse als erwachsene Menschen gefühlsmäßig noch immer so, wie sie es in ihrer Kindheit bei entsprechenden ähnlichen Situationen erfahren, „gelernt“ bzw. eingeübt haben.

Dann heißt es oft genug: „Er/Sie benimmt sich wie ein Kind!“ (und ist schon 45!)

1.1.11 Was könnte noch helfen?

Eigenständigkeit und Selbstsicherheit werden in Gruppen aufgebaut, in denen die Selbsterfahrung das Thema ist.

Entspannungsübungen

1.1.12 Hilfreiche Fragen

Kann ich zu meinen Schwächen stehen?

Glaub ich an meinen Wert?

Hab ich Vertrauen in mein Können?

Wo verlang ich mehr von mir als mir gut tut?

Hab ich den Mut, Erwartungen zu enttäuschen?

Hab ich den Mut, mich zu blamieren?

⁵ In Trauerfällen nimmt viel Reden den Schmerz auch nicht ernst, denn hier hat Viktor Frankl recht, wenn er sagt: „Wo alle Wörter zu wenig sind, ist jedes Wort zuviel.“

Kann ich mich in Frage stellen lassen?

Schäme ich mich meiner Gefühle?

Darf ich auch einmal unsicher sein?

1.1.13 Affirmation

Die befreiende Einstellung zu diesem Mineralstoff heißt: „Ich muss nicht mehr können, als ich in mir vorfinde. Aber ich werde verbessern, was mir möglich ist.“

1.2 Nr. 8 Natrium chloratum

Wirkungsbereich: Nieren, Blut, Schleimhäute, Knorpel, Auge, Bindegewebsflüssigkeit

Wirkungsart: Stoffwechsel nicht durchbluteter Gewebe, Mucinbindung (Nr. 8 ist das Werkzeug für den Schleimstoff, das Mucin), Entgiftung (macht Fremdstoffe unschädlich und ausscheidungsfähig), Flüssigkeits- und Wärmeregulierung

Beschwerden: Schnupfen (wässrig – glasklar), feuchtigkeitsarme Haut, trockene Augen, trockene Schleimhäute, viel/wenig Durst, knackende Gelenke, Schlundbrennen (brennt „herauf“), Allergien (Heuschnupfen), Geruchs- und/oder Geschmacksverlust, Knorpelaufbau in Kombination mit Nr. 17 Manganum sulfuricum, dumpfer Kopfschmerz, Insektenstiche (Sting Away), Verbrennungen, Bluthochdruck (nie auf Medikamente verzichten)

Wasser trinken: eventuell 3 bis 5 Tabletten von Nr. 8 in jedes Glas Wasser

trockener Reizhusten: Nr. 8 + Salbe H

Zahnungsmischung: 1+3+5+8

Die charakterliche Landschaft dieses Mineralstoffes ist geprägt von der Enttäuschung. So sehr sich der Mensch bemüht, die Erwartungen der anderen zu erfüllen, es gelingt ihm nicht. Dadurch bleibt ihm jene liebevolle Zuwendung vorenthalten, nach der er sich so sehnt. Alles nur, weil er all zu oft jene Erwartungen erfüllt, von denen er glaubt, dass sie die anderen haben.

1.2.1 Das Selbst

Das Selbst wird durch den anderen. Der amerikanische Sozialphilosoph Herbert Mead arbeitete als erster an dem Problem der Interaktion (Wechselbeziehung) zwischen dem einzelnen und der Welt. Seine zentrale Überlegung war, dass das, was jemand von sich weiß, das ist, was ihm von anderen über ihn gesagt, rückgespiegelt, bestätigt wurde. Im Wissen über sich selbst ist der Mensch vor allem als Kind auf die ihn umgebende Welt angewiesen. Er wird sich seiner selbst bewusst durch die Rückspiegelungen aus der Umwelt. Der Mensch braucht im Prozess seiner Selbstwerdung das Du. Nur über das Du kann er zu sich selbst kommen.

Empfehlenswert in diesem Zusammenhang ist das Buch von Martin Buber: „Ich und Du“

1.2.2 Konflikte

In dieser Selbstwerdung erlernt der Mensch seine Verhaltensweisen. Vorerst sind sie reine Reaktionen, Einstellungen, die ohne weitere Überlegungen nachvollzogen werden im Sinne einer reinen Anpassung. Im Laufe der Zeit werden die Reaktionen auf das abgestimmt, was zu einer Bestätigung führt, eigentlich zu einer Bestätigung des eigenen Selbst, was immer als Aufwertung empfunden wird. Allmählich stellt er fest, dass von verschiedenen Menschen verschiedenenartige Erwartungen kommen, wodurch er unter Umständen eine innerliche Widersprüchlichkeit erleidet.

Er will sich jedesmal an die auf ihn zukommenden Erwartungen einstellen. Sind sie jedoch verschieden, manchmal sogar bei ein und derselben Person, jedoch meistens bei verschiedenen Menschen, muss er Verhaltensformen ausbilden, die nicht miteinander übereinstimmen, sie können unter Umständen einander sogar widersprechen.

Der Widerspruch wird unterdrückt, damit jenes Wohlgefühl entsteht, das durch eine bestätigende Zuwendung entsteht. Vor allem wird sie von den Menschen erheischt, zu denen eine große innere Abhängigkeit besteht. Der Mensch stimmt seine Reaktionen immer wieder auf seine Umgebung und die von ihm geforderten Antworten ab.

1.2.3 Die Berechtigung zum Leben

Immer tiefer senkt sich in sein Dasein die Tatsache, dass die Berechtigung zum Leben verdient werden müsse. Unter bestimmten Bedingungen wird einem zugesprochen, dass man sich den Platz, den man in dieser Welt einnimmt, redlich verdient hat. Es handelt sich dabei um Leistung, Anpassung, eifertigen bzw. vorauseilenden Gehorsam.

Einen Erfolg erlebt der Mensch, wenn es ihm gelingt, dem anderen die Wünsche von den Augen abzulesen, sowie bei allen Versuchen, ja die Harmonie nicht zu stören und alles, was Unruhe stiftet und unter Umständen lebendig ist, zu unterdrücken.

Es entsteht die Einstellung, dass nie das Eigene, sondern nur das Fremde, die Bestätigung von außen, gefragt ist. Mit der Zeit entsteht die innere Haltung, auch für sich selbst die Existenzberechtigung von bestimmten Bedingungen abzuleiten. Im Selbstgespräch wird dann formuliert: „Heute war er (ich) wieder einmal fleißig.“ - „Wenn ich mir etwas vergönne, fühle ich mich wohl.“ (Denn dann bin ich wer! So der Gedanke im Hinterkopf.) - „Gestern habe ich mir ein neues Kleid gekauft. Das habe ich mir aber wirklich verdient!“

Die nach innen genommene Vorstellung, dass das Leben erst verdient werden müsse und vor allem durch die Erfüllung von bestimmten Bedingungen, lässt nun in manchen Menschen die Haltung entstehen, die Anforderungen der anderen unbedingt erfüllen zu wollen. Immerhin geht es dabei um die eigene Existenz.

1.2.4 „Vorauseilender Gehorsam“

Damit der andere seine Vorstellungen und Erwartungen gar nicht zu äußern braucht, werden sie ihm schon erfüllt, bevor er sie ausspricht. Das ist die Vorstellung, die sich bei sehr sensiblen Menschen ins Leben hineinpflanzt. Bei diesem „vorauseilenden Dienstgehorsam“ stellt der so irregeführte Mensch aber nicht fest, dass die Bedingungen, die er erfüllen will, seine eigenen Gedanken und Vorstellungen über den anderen sind und unter Umständen mit dem anderen nicht viel zu tun haben. Er wird dabei Opfer seiner eigenen Erwartungen und Projektionen. Es sind die Erwartungen darüber, welche Erwartungen der andere von ihm hat und er projiziert seine eigene Vorstellung vom anderen in den anderen hinein.

Es werden Erwartungen erfüllt, die dem anderen unterstellt wurden.

Bei der Beantwortung der aus der eigenen Vorstellung heraus konstruierten Erwartungen des anderen zeigt sich, dass der andere mit den ihm erfüllten Wünschen gar nichts zu tun hat.⁶ Es kommt zu Missverständnissen und Missstimmungen. Leider ist ein in dieser Weise agierender Mensch meistens mit einem zusammen, der ihm nicht zeigt, dass er danebensteht, dass er nicht im Leben steht. Solange dieses Komplott gegen das Leben aufrechterhalten wird, läuft alles wie geschmiert, aber gespielt und unecht. (so genannte Artigkeiten werden erfüllt)

Schwierig wird die Situation, wenn der andere mit den angebotenen Erwartungserfüllungen nicht zufrieden ist, weil sie mit seinen tatsächlichen Erwartungen und Vorstellungen vom Leben nichts zu tun haben. Es entsteht für den Betroffenen ein Teufelskreis, dem er durch weitere Bemühungen entrinnen möchte, in dem er sich noch mehr bemüht. Er schwitzt vor Anstrengung (ununterbrochen), weil er Erwartungen erfüllen will, die „doch auf der Hand liegen“. Das ist doch (scheinbar) sonnenklar. Dabei läuft es ihm heiß und kalt über den Rücken vor Erwartung, wie die von ihm erbrachte Leistung beim anderen ankommt, oder ob es „schon wieder nicht passt“!

Er läuft dabei an sich selber heiß, wohl nur innerlich, aber es hat entsprechende Folgen in seinem Körper, wie aus den vorangegangenen Erläuterungen zu Natrium chloratum hervorgeht. Der Mensch, der an der äußeren Welt heiß läuft, verbraucht sehr viel von Ferrum phosphoricum. Im Gegensatz dazu verbraucht derjenige, dessen Verhalten an fixierten inneren Bildern, Vorstellungen und Vorurteilen heiß läuft, viel von der Nummer 8. Eine Reaktion, die als Folge der Enttäuschung dann zu hören ist, lautet folgendermaßen: „Dir kann ich es ja nie recht machen!“

Man glaubt zurecht nun „verschnupft“ sein zu dürfen!

1.2.5 Schmollen

An der Reaktion zeigt sich dann die Unbeholfenheit der Situation gegenüber. Es wird geschmollt. Der sich nach seinen eigenen Vorstellungen unentwegt Abmühende zeigt sich gekränkt. Er trotzt unter Umständen, gibt seinen Unwillen kund oder schweigt innerlich aufgebracht. Der Betroffene fühlt sich ungerecht behandelt, weil der andere auf die Handlungsmodelle, die er ihm unterschwellig, ohne es zu wissen, unterstellt hatte, nicht eingegangen ist, ihnen nicht gerecht wurde.⁷

Wir haben gesehen, dass sich die Menschen mit den eben beschriebenen Verhaltensweisen nicht im Leben befinden. Sie stehen eigentlich nicht „daneben“, sondern bilden eine nach innen orientierte Kugel, die sich an der Welt reibt. Bezeichnend ist die Reaktion, die sich oftmals auf die scheinbare Enttäuschung hin zeigt. Der eingebildet Gekränkte geht symbolisch oder gar auch äußerlich in den Schmollwinkel. Er zieht sich vom Leben und den Mitmenschen, wenn auch nur vorübergehend, zurück, bis er die Enttäuschung „geschluckt“ hat. Möglicherweise

⁶ Empfehlenswert in diesem Zusammenhang: Watzlawick, Paul: Anleitung zum Unglücklichsein, München: R. Piper & Co. Verlag, 1983, 34. Auflage 1992, Seite 74 - Die Geschichte mit den Corn Flakes

⁷ Die Menschen leben ein ritualisiertes Leben, festgeschriebene Modelle, die auf der körperlichen Ebene mit Gelenksdeformationen, im Besonderen mit Knorpeldegeneration, und mit Gicht korrespondieren.

entsteht dabei das bekannte Globusgefühl im Hals, weil er die Enttäuschung in Wirklichkeit gar nicht schlucken will. Allerdings beginnt der Teufelskreis immer wieder von vorne, solange, bis sich die Verkapselung langsam öffnet.

1.2.6 Trennung von Menschen

Leider kommt es viel zu oft nicht zur Öffnung der Kapsel, sondern eher zu einer Trennung von den Menschen, die „so wenig Verständnis und Einfühlungsvermögen haben.“ Denn Schuld haben immer die anderen. „Von dir will ich nichts mehr wissen, denn du weißt es ja gar nicht zu schätzen, was ich alles für dich getan habe!“, wird dann den Menschen vorgeworfen, die sich lediglich nicht bevormunden lassen wollten. Sie haben sich Erwartungen, die sie gar nicht hatten, nicht „hineindrücken“ lassen.

An diesem Punkt wird sehr gut verständlich, dass manch wohlgemeinte Tat in Wirklichkeit Egoismus war, unter Umständen extremer Egoismus ist im Sinne des auf sich Aufmerksam-Machens, wie gut „man doch das Leben verstünde, und dass man doch gar nicht anders handeln könnte als richtig.“ Ja, es bleibt für den von den auswendig gelernten Lebensmodellen Geplagten völlig unverständlich, wie die Welt auf ihn reagiert.

1.2.7 Hollywoodideal von Liebe

„Wer seinen Partner wirklich liebt, liest ihm seine Wünsche von den Augen ab“

Wenn jemand in diesem Ideal verfangen ist, wird er nicht nur Nr. 8 Natrium chloratum verbrauchen, sondern wegen der damit verbundenen Anstrengungen viel von Nr. 5 Kalium phosphoricum.

Letztlich ist er in der Zwickmühle. Er muss sich ja nicht nur innerlich gegen dieses Ideal zur Wehr setzen, sondern es besteht die Gefahr, dass ihm sein Partner, wenn er ihn nach seinen Wünschen nun wirklich fragen würde, zur Antwort gibt: „Wenn du mich liebst, müsstest du das ja eigentlich wissen!“

1.2.8 Fixierung

Im Versuch, mit den immer gleichen Antworten sich auf das Leben einzustellen, entsteht eine Fixierung und auf der körperlichen Ebene eine Erstarrung, die sich unter Umständen anfänglich im Knacken der Gelenke zeigt, später in deren Unbeweglichkeit, wie es bei Rheuma und Gicht der Fall ist. Diese Deutungen sind nur fakultative, das heißt mögliche, auf keinen Fall zwingende!

Eine Parallele zeigt sich auch noch im Phänomen des Staus. Auf der körperlichen Ebene zeigt sich der Natrium chloratum Mangel unter anderem durch einen Flüssigkeitsstau oder Hitzestau. Auf der charakterlichen Ebene zeigt sich der „Stau des Lebens“. Der Fluss des Lebens stockt, weil es auf bestimmte Verhaltensmodelle, Strukturmodelle festgeschrieben wird, das Leben auf bestimmte Geleise festgefahren ist, es nach kleinkarierten Mustern abläuft.⁸

⁸ Geleise und Gräber unterscheiden sich durch ihre Tiefe.

1.2.9 Die große Enttäuschung

Hinter all den mühevollen Anstrengungen steht die Angst, dass alles umsonst ist. Es kann doch nicht möglich sein, dass alles, wie man die Welt verstanden hat, und wie man auf die Anforderungen geantwortet hat, falsch gewesen sei. Tatsächlich war ja letztlich sein Handeln nicht falsch. Nur konnte er nicht feststellen, dass seine Handlungen und Reaktionen, durch die er sich auf das Leben einstellt, nicht mehr dem aktuellen Stand entsprechen. Sie waren vielleicht in seiner Kindheit oder Jugendzeit gefragt. Viel Mühe wurde aufgewendet, sie auszubilden. Je größer die Mühe, umso intensiver wird an den ausgeformten Verhaltensweisen festgehalten.

Wenn dieses Verhalten jedoch traumatisch, zwanghaft verursacht ist, wird es nur durch eine gute Beratung verändert werden können.

Hinter vielen Abwehrreaktionen steht die Angst zu entdecken, dass die Erfüllung der Erwartungen, die man an sich selbst richtet, unmöglich ist. Von der Qual der Mühsal, diesen hohen Anforderungen zu entsprechen, war das eigene Handeln geprägt. Es ist einfach ein Ding der Unmöglichkeit, von der Vorstellung auszugehen, die Erwartungen des anderen wissen zu können, ohne ihn gefragt zu haben.

So manche Tochter hat schon zu ihrer verkrampten Mutter gesagt: „Mama gar nicht mal dran denken!“ an die Vorstellungen, Fixierungen, wie das Leben zu sein hätte.

1.2.10 Täuschungen

Menschen, die in ihrem Leben von besonderen Nöten und Schwierigkeiten geplagt waren und vielleicht auch noch sind, haben die Tendenz, auf alles eine Antwort wissen zu müssen.⁹ Sie können stundenlang grübeln, um auf eine verzwickte Frage eine Antwort zu bekommen, obwohl sie gar nicht mit dem Problem konfrontiert sind. Aber es könnte ja der Fall eintreten, dass sich ihnen tatsächlich einmal dieses Problem auch persönlich stellen könnte. Sie stellen durch die Zwanghaftigkeit, für alles eine Antwort parat haben zu müssen, gar nicht mehr fest, welche Probleme tatsächlich jemals in ihrem Leben an sie herantreten könnten. Vor allem aber haben sie den Mut verloren, auf eine Situation spontan zugehen zu können, ohne Modell, ohne Antwort, ohne Rezept, unter Umständen hilflos oder gar ohnmächtig.

1.2.11 Neue Antworten

Aber erst in dieser Haltung kann etwas Neues, noch nicht Gewusstes in das Leben eines Menschen eintreten. Viktor Frankl hat das auf seine Weise formuliert: „Nicht wir sind es, die das Leben zu befragen haben, sondern das Leben befragt uns!“

So stellt uns das Leben immer wieder neue Fragen, für die wir immer wieder auch neue Antworten finden müssen. Dann verliert sich die Angst, vom Leben auf das Leben selbst hin befragt zu werden, nämlich auf das immer Neue, Ursprüngliche, Unerwartete. Dann gewinnt die Zuversicht Raum, in erfinderischer, intuitiver Weise immer neue Gestalt zu gewinnen in den Wandlungen des Lebens.

Fahren wie auf Schienen.

⁹ Diese Situation kann durchaus mit einem hohen Blutdruck in Verbindung gebracht werden.

Im Eingehen auf viele Lebensmodelle, auch auf die des anderen, und im Entwickeln und Finden der Situation angemessenen Handlungsweise kommt der Mensch in den Fluss des Lebens. Er wird dann dem Leben gerecht, so dass jene Organe, die den Sitz der Gerechtigkeit darstellen, nämlich die Nieren, nicht mehr leiden müssen. Natrium chloratum entfernt auf der körperlichen Ebene das Fremde, das Gift aus dem Körper und gibt auf der charakterlichen Ebene den Impuls, das Fremde, nämlich die auswendig gelernten Modelle, abzulegen, und eigene Handlungsweisen für die jeweilige Situation zu entwickeln.

Neugierde und Abenteuerlust sind die Hoffnungsträger für ein lebendiges Leben.

1.2.12 Weitere Punkte, die hier besprochen werden können:

Ich bedanke mich so viel, wie ich mich gefreut habe.

Mit der Ihnen gebührenden Hochachtung.

Neugierige Leute sterben bald.

Unbekannt: „Jeder Mensch wird als Original geboren, doch die meisten sterben als Kopie.“

Albert Einstein: „Es ist eine große Tragik, dass aus so vielen abenteuerlustigen, neugierigen, lebendigen Kindern so viele langweilige Erwachsene werden.“

Paul Watzlawik: „Anleitung zum Unglücklichsein“.

1.2.13 Was könnte noch helfen?

Alle Körpertechniken, in denen die Geschmeidigkeit von Bewegungen geschult wird.

Kennenlernen und Üben von fremden ungewohnten Verhaltensweisen

1.2.14 Hilfreiche Fragen

Vertraue ich mir selbst?

Kann ich meine Gewohnheiten in Frage stellen?

Hab ich Angst vor Konflikten?

Bin ich bereit, neues Verhalten zu lernen?

Bin ich leicht gekränkt/verschnupft?

Wie gehe ich mit Rückschlägen um?

Kann ich auch allein sein?

Spüre ich, wo ich blockiert bin?

Bin ich bei Begegnungen anspruchsvoll genug?

Hab ich den Mut zu neuen Antworten im Leben?

1.2.15 **Affirmation**

Die befreiende Einstellung zu diesem Mineralstoff heißt: „Ich muss die Erwartungen der anderen nicht erraten, sondern ich kann sie fragen.“

1.3 Nr. 9 Natrium phosphoricum

Wirkungsbereich: Magen, Gewebe, Lymphe, Säure- Basenhaushalt

Wirkungsart: Säureregulierung, Fettstoffhaushalt, Kohlenhydratabbau

Beschwerden: Mitesser, Pickel, Akne, verstopfte Talgdrüsen , fette oder spröde bzw. gespaltene Haare, fette oder fettarme Haut, Sodbrennen (brennt nur „unten“), Nierendruck, Rheuma (BaseCare Bad), Mattigkeit, Heißhunger, Hunger auf Süßigkeiten und Mehlspeisen

wunder (Baby)Popo: Wickelcreme Babema (auch für ältere Menschen mit wundem Po)

entgiften, entsäuern, entschlacken: Zell Basic

Gerade bei diesem Mineralstoff gibt es sehr nahe liegende Formulierungen, wie „sauer sein“ auf jemanden. Doch zuerst grundsätzliche Überlegungen.

1.3.1 Vorbemerkung:

Wie schon in den Ausführungen zu Nr. 4 Kalium chloratum festgestellt, unterdrücken viele Menschen ihre Gefühle. Es kommt zum Erkalten im menschlichen Miteinander, eigentlich nebeneinander. „Cool“ ist in, und viele Menschen glauben, dass sie sich etwas vergeben, wenn sie sich emotional zeigen.

Es fehlt die Wärme, die durch die Reibung aus Auseinandersetzungen entstehen würde. Dieses Phänomen lässt sich auch auf die Auseinandersetzung mit Krankheiten projizieren und folgende Spekulation zu.

Der Organismus setzt sich nicht mehr durch Erhöhung der Temperatur mit gesundheitlichen Störungen auseinander. In Folge treten dann im Krankheitsfall keine fiebrigen Zustände mehr auf. Die Störungen gehen dann in sogenannte „kalte“ Krankheiten wie Rheuma und Gicht.

1.3.2 Druck und Gewalt im alltäglichen Leben

Um auf diesen Punkt näher eingehen zu können, ist es notwendig, sich in die Geschichte der Menschen ein wenig zu vertiefen. Es geht um die Frage, wo denn der gegenseitige Druck und die Gewalttätigkeit in der christlichen Welt, die für uns von Bedeutung ist, ihren Hintergrund haben bzw. ihre Berechtigung ableiten. Konsequenterweise soll hier auch darauf hingewiesen werden, dass wir die Gewaltanwendung auch im Islam finden, welcher um das Jahr 600 entstanden ist, und sehr viele Elemente der christlichen Religion übernommen hat. Dabei kam es zu einer Verstärkung der religiös gerechtfertigten Unterdrückung und Gewaltanwendung vor allem gegen Frauen.

Die im alltäglichen Leben der Menschen schon von sehr langen Zeiten her übliche Anwendung von Gewalt und Druck wurden im Laufe der Zeit in viele religiöse

Systeme eingebaut. Die Anwendung wurde dabei etwas so Selbstverständliches, wie sie im Leben der Menschen immer schon Gewohnheit war.¹⁰

Druck ist ein Hauptkennzeichen für Einflussnahme auf den Menschen auch in unserer heutigen Zeit. Er ist etwas Selbstverständliches in Machtstrukturen und dient der Erhaltung von Hierarchien (Herrschaftsgebäuden). Noch intensiver und verfestigend wirkt die Gewalt auf hierarchische Strukturen. Gewalt hat es schon seit Menschengedenken gegeben.

Die Behandlung der Menschen durch manche Vertreter der Kirche hatte auch Auswirkungen im alltäglichen Leben der Menschen. Gewalt, Druck und die feineren Spielarten in den Manipulationen sind als vorherrschende Umgangsformen tief in das Wesen des Menschen eingeprägt. Macht und Gewalt waren zu früheren Zeiten eine übliche, gewohnte Kombination, in der sich herrschaftliche Strukturen ausgedrückt haben.

Noch heute weist ein bitterer Satz auf diese Zusammenhänge hin: „Und bist du nicht willig, so brauch ich Gewalt!“ Eine weitere verheerende Formulierung hat in der Erziehung vielen Kindern große Schmerzen bereitet: „Wer sein Kind liebt, züchtigt es!“ und man hat übersehen, dass diese Einstellung eigentlich eine große Lieblosigkeit darstellte. Immer noch gibt es gewalttätige Eltern, denen diese Sätze die Rechtfertigung für ihre Gewaltausübung liefern. Sie kümmern sich nicht darum, dass diese Sätze von der katholischen wie der evangelischen Kirche selbst schon lange nicht mehr vertreten werden, höchstens von manchen Funktionären, welche selbst in ihrer Entwicklung auf der Stufe der Gewaltanwendung stehen geblieben sind.

Es war den Menschen in den vorigen Jahrhunderten nicht gegeben, selbst zu studieren und zu lesen, und so hatten Kirchenvertreter zum Teil leichtes Spiel. Wurde dann alles nur nachgeplappert, ohne zu fragen, reduzierte sich die Glaubenslehre auf wenige auswendig gelernte Sätze. Die Menschen hörten dann nur mehr, was sie hören wollten, aber das hat sich bis heute nicht wesentlich geändert. Nur ist es heute nicht mehr die Kirche, welche das willige „Nachplappern“ und die Bereitschaft zum „Gehorsam“ benutzt, sondern es sind Werbepsychologen und Politmanager. In den Kirchen, nicht in ihren Institutionen, sammeln sich Menschen, die sich nichts mehr vorschreiben lassen wollen, sondern das leben möchten, was uns durch Jesus in der Freiheit eines Christenmenschen nahe gebracht wurde.

Wahrscheinlich wird es noch lange dauern, bis die von Institutionen, wie Monarchien, der Kirche u.a., ausgegangenen Einflüsse von den Menschen abgelegt werden. Erst wenn sie sich von diesen tief im Wesen der Menschen verankerten Verhaltensformen emanzipiert haben, werden sie sich reiferen Verhaltensformen zuwenden.

Eltern, vor allem Männer, die selbst mit Schlägen aufgewachsen sind, rechtfertigen ihre Härte und Brutalität oft mit dem Satz: „Es hat ja mir auch nicht geschadet!“ Grundsätzlich kann gesagt werden, dass die Gewalt leider immer wieder weitergegeben wird. Gewalt erzeugt immer wieder Gewalt. Erst wenn jemand die

¹⁰ So hat der alttestamentliche Spruch: „Aug um Aug, Zahn um Zahn“ durchaus Einzug in das Verhalten mancher Menschen gehalten. Als Antwort darauf müsste man dann sagen: „Aug um Aug macht die Welt blind.“

Gewalt, welche ihm angetan wurde, nicht weitergibt, wird sie weniger in dieser Welt. Es ist eine sehr umstrittene Frage, ob sie zum Schutz des eigenen Lebens verantwortet werden kann. Als Mittel zur Lösung von Problemen kann sie letztlich jedoch durch nichts gerechtfertigt werden!

1.3.3 Manipulation

Eine nicht von vornherein durchschaubare Gewalt liegt in der Manipulation. Dabei wird jemand durch versteckte Maßnahmen so weit gebracht, dass er das tut, was man will. So hat z.B. die Kirche vieles bei den Menschen deshalb erzwingen können, weil sie behauptet hat, dass sie die alleinige Institution ist, die den Zutritt zum Himmel vergibt. Die Menschen wurden an die Manipulation des „um zu“ gewöhnt. Sie mussten in die Messe gehen, „um“ keine Sünde „zu“ begehen. Die Beichte musste abgelegt werden, „um“ eine reine Seele „zu“ haben (um in den Himmel zu kommen). Das Kind musste getauft werden, „um“ nicht in Gefahr zu sein, in die Hölle „zu“ kommen.

Die Manipulation des „um zu“ haben die Menschen total in ihr Leben mit hinein genommen.

Vor allem muss etwas geleistet werden, „um“ ein Recht auf das Leben „zu“ haben. Das Kind muss viel lernen, „um“ gute Noten „zu“ bekommen. Es muss sich anpassen und wohl verhalten, „um“ geliebt „zu“ werden (was eigentlich keine Liebe ist). Der Mensch glaubt, die Erwartungen der anderen erfüllen zu müssen, „um“ gesehen „zu“ werden. Man muss viel besitzen, „um“ ein angesehener Mensch „zu“ sein. Es müssen die Umgangsformen eingehalten werden, „um“ nicht aus dem Rahmen „zu“ fallen. Die Vorstellungen über das Leben sind zu erfüllen, „um“ eine Lebensberechtigung „zu“ haben.

1.3.4 Verzweckung des Lebens

Wo die Freude auszog, zog die Säure ein.

Durch das „um zu“ wird das Leben verzweckt. Der Mensch richtet sich in seinem Inneren nur darauf aus, was er mit dem, womit er sich gerade beschäftigt, erreichen kann. Wozu es ihm nützlich sein wird, ihm dienen wird! Somit kann er nie direkt dort sein, bei dem, was gerade der Inhalt seines Handelns ist. Dem Leben im Hier und Jetzt wird dadurch ununterbrochen Gewalt angetan. Es muss immer für etwas herhalten. Damit geht auch die Unmittelbarkeit des Lebens verloren.

Durch die Verzweckung des Lebens wurde auch das unmittelbare Spüren von Werten gestört. Das, was die Menschen unmittelbar berührte, bewegte, wodurch sie zu einer lebendigen Äußerung ihres Daseins gekommen wären, wurde unterdrückt zugunsten eines Zweckes. Das Leben wurde verkürzt auf Zwecke und Nützlichkeiten, wobei die Freude „aus dem Leben auszog“. Die Werte gerieten aus dem Blickfeld, damit auch das eigene, ureigenste Leben. Es wurde ihm Gewalt angetan.

1.3.5 Unterdrückung des Lebens

Es gibt nichts Anstrengenderes, als das Leben zu unterdrücken, weil es eine enorme Dynamik und Energie hat. In dieser Anstrengung, die sich auf allen Ebenen des menschlichen Daseins abspielt, entstehen viele Stoffe, welche sich auf der körperlichen Ebene als Säuren darstellen.

Durch die einseitige gewalttätige Einstellung, wie Veränderungen erreicht werden können, Ziele angestrebt werden, Menschen beeinflusst und Kinder erzogen werden, wird sehr oft übertrieben. Dabei wird, wie schon das Sprichwort beschreibt „oft genug mit Kanonen auf Spatzen geschossen“. Das heißt mit anderen Worten, dass der Einsatz der Kräfte häufig unangemessen ist.

Die aus den beschriebenen Zwanghaftigkeiten herausführende, lockernde und lösende Bewegung geht von der Unmäßigkeit zur Mäßigkeit. Ziel ist, für die entsprechende Situation das angemessene Maß an Kräften einzusetzen. Dabei geht es um das Augenmaß dafür, **so viel wie nötig und so wenig wie möglich** an Kraft anzuwenden. Die Entwicklung müsste von der Grobheit und Unangemessenheit, bis hin zur Sanftmut, Feinfühligkeit und Behutsamkeit führen. Das eine drückt den mangelnden Zugang zur Welt und ihren Gegebenheiten aus, das andere das Einfühlen und Erspüren der Welt, wie sie ist.

Je mehr der Mensch in der Welt ist, umso mehr geht er auf sie ein. Allerdings darf daraus keine idealistische Forderung nach einer permanenten bzw. immerwährenden Präsenz abgeleitet werden. Wir sind mehr oder weniger im Fluss des Lebens. Dadurch sind wir immer wieder auf die Nachsicht anderer angewiesen, wie sie auch als eigene Haltung zu üben ist.

1.3.6 Erwartungen

Die versäuernden Übertreibungen reichen auch hinein bis in den Zuwendungsbereich zwischen Menschen. Es ist durchaus möglich, dass jemand einen anderen mit seinen Handlungen erdrückt, in denen er glaubt, die Erwartungen des anderen zu erfüllen. Es ist das die Haltung des „ich hab es ja nur gut gemeint“, wobei aber der andere in den gut gemeinten Zuwendungen förmlich erstickt.

Es verlangt meistens einen großen Energieaufwand, die Bemühungen um den anderen zur Welt zu bringen. Noch größer ist aber manchmal der Kraftakt, mit dem diese Bemühungen dem anderen aufgedrängt werden wollen. Er wird umso aufwendiger und kräfteraubender, je mehr sich der „Beglückte“ gegen sein „Glück“ zu wehren versucht. Es kann daraus durchaus ein Teufelskreis entstehen: Je mehr sich der eine gegen das ihm aufgezwungene „Glück“ wehrt, umso mehr will es ihm der andere „hineindrücken“.

Von diesem Verständnis her gesehen kann jemand einen anderen mit seiner „Liebe“ erdrücken, wobei aber in diesem Zusammenhang nicht mehr von Liebe gesprochen werden dürfte. So hat schon manche Mutter ihr Kind „zerliebt“ oder gar „zermuttert“.

1.3.7 Nachdruck

Es ist nicht Not-wendend, wenn man der Welt ununterbrochen zeigt, wer man ist. Genau so wenig ist es zielführend, wenn man sich mit aller Gewalt „in die anderen hineindrückt“, sei es durch lautes Reden oder auffälliges Getue.

Aus der Praxis: Eine Frau sucht wegen auffälliger Mineralstoffmängel einen Berater auf. Sie stellt sich mit einer überlauten Stimme vor und wird auch während des folgenden Gespräches nicht leiser. Die Lautstärke ist in keiner Weise dem relativ kleinen Raum angepasst. Außerdem strahlt sie eine hohe, unangenehme Anspannung aus, was den schweren Mangel an Natrium phosphoricum erklärt. Der Druck, den sie in ihrem Nacken aufbaute, war so groß, dass er die Wirbel der Hals- und Brustwirbelsäule zusammendrückte; am meisten beim Übergang von der Hals- auf die Brustwirbelsäule. Dort wurde die Bandscheibe so zusammengedrückt, dass sie den Nerv beeinflusste, der die Schilddrüse steuert, so dass die Frau sich dauernd krampfhaft räuspern musste.

Auf die Frage des Beraters, warum sie so laut spreche, antwortet sie, dass sie das nicht wisse, dass sie aber von ihren Freunden schon oft darauf aufmerksam gemacht wurde. Sie sagt: „Wenn jemand mit mir telefoniert, muss er den Hörer einen halben Meter entfernt halten.“

Es ist auffällig, wie sehr die Frau darauf achtet, ja um jeden Preis gehört bzw. beachtet zu werden. Hinter ihrer Spannung ist außerdem eine große unterschwellige Angst zu spüren, von der sie aber offensichtlich nichts weiß.

In einem längeren Gespräch, vor allem über ihre Eltern, wurden die Hintergründe deutlich. Ihr Vater starb, als sie mit 13 Jahren mitten in der Pubertät war, ihre Mutter war eine herrschaftsüchtige, rücksichtslose Person, der es in ihrem Leben nur um sie selber ging. Die Eltern hatten noch zu Lebzeiten des Vaters viel und hart gestritten. Als Mädchen kam sie kaum zu Wort und hatte nach dem Tod des Vaters eigentlich nichts mehr zu melden. So musste sie, damit sie überhaupt gehört wurde, wenn es einfach notwendig war, sehr laut und energisch werden. Allerdings war immer die Angst damit verbunden, wie denn die Mutter überhaupt reagieren werde.

Als nächster Schritt konnte der Frau gezeigt werden, dass sie ihre Gesprächspartner dauernd entmündigt, wenn sie ihnen unterstellt, dass sie ihr nicht zuhören würden. Darüber war sie sehr erstaunt, da sie an so etwas nie gedacht hätte. Sie wurde weiter darauf aufmerksam gemacht, dass sie sich in Menschen, die von ihr nichts wissen wollen, gar nicht so krampfhaft „hineinzudrücken“ brauche, weil sie von ihnen nicht mehr so abhängig ist, wie damals als Kind von der Mutter. Bei den Menschen, die ihr wohlgesinnt sind und sich ihr zuwenden, ist es dann nicht mehr Not-wendig „sich Gehör zu verschaffen (erzwingen)“.

Auf die Aufforderung des Beraters hin versuchte sie, so zu sprechen, wie es dem Raum und der Situation angemessen erscheint. Sie fühlte, wie die Spannung nachließ und wie vor allem im Hals- bzw. Schilddrüsenbereich und auf der Brust der Druck ein wenig nachließ. Plötzlich atmete sie erleichtert auf. In ihren tiefen Schichten hatte sich ein Knoten aufgelöst, der sie viele Jahre ziemlich blockiert und einen großen Teil ihrer Energie verbraucht bzw. „gefressen“ hatte.

1.3.8 Gefängnisse

Ein weiterer Gedanke: Viele Menschen klammern sich an vorgefertigte Vorstellungen, wie das Leben zu sein hat; es gibt fertige Modelle für den richtigen Glauben und die wahre Liebe, für einen erfolgreichen Menschen, für eine ideale Familie, für die Beziehung zwischen Mann und Frau, für eine optimale Karriere, für die Abhaltung von Parties oder Familienfeiern und vieles mehr.¹¹

Jemand, der sich, aus welchen Gründen immer, solchen Modellen unterworfen ist, wird zwangsläufig ein einsamer Mensch. Er will nämlich alle zu diesen „richtigen“ Modellen „bekennen“, was sehr viel Energie und Anstrengung kostet und mit viel Aufwand verbunden ist.

Dabei wird eine Begegnung unterbunden, sie ist nicht mehr möglich. Die Konversation läuft einseitig ab, bleibt unverbindlich.

Ein in seine Welt eingeschlossener Mensch, angekettet an „mustergültige“ Verhaltensweisen, -modelle und -strukturen, der erlebt, dass sich seine Umgebung nicht nach ihm richtet, erfährt große Existenzängste. Er wird viele Opfer bringen, keine Mühe scheuen, es trotzdem zu erreichen.

Viele Sätze, geäußert mit großem Druck, man bemerkt es an der gepressten Atmung mit ausgleichendem Seufzen, beginnen mit den Worten: „Ich meine es ja gut, aber ...“ und erreicht gerade das Gegenteil. Der auf diese Art und Weise Angesprochene wendet sich unter diesem Druck zumindest innerlich ab, die „Rollläden gehen herunter“, die „Tür geht zu“.

Gelingt es ihm nicht, den anderen nach dem Bild vom Leben auszurichten, in das er selbst zwanghaft eingesperrt ist, wird er auf ihn „sauer“.

Er ist dann „angefressen“ von dem, der nicht nach „derselben Pfeife tanzt“ wie er es innerlich schon lange tut. Er spürt es nicht, dass seine Bemühungen nach außen so belastend beim anderen ankommen und ihn förmlich von ihm wegtreiben. Er baut eine ablehnende Haltung gegen den auf, der seine Wünsche und seine Absichten in den Wind schlägt. Er fühlt sich selbst dabei abgelehnt und vor den Kopf gestoßen.

1.3.9 „Sauer“

Die Haltung „sauer“ hat zwei Richtungen.

- Einerseits lässt der Betroffene keine Lebensäußerungen nach außen in Richtung auf den zu, auf den er „sauer“ ist. Er geht auf sich selbst los, indem er sein Leben bzw. seine Lebensäußerungen unterdrückt. Er versteckt die Gefühle, jede Spannung, Enttäuschungen, Vorwürfe aber auch das Leid, in dem er steckt, hinter einem Panzer, einem Säurepanzer. Es besteht kaum noch ein Austausch mit der Welt, die Abfallprodukte bleiben im Körper, die Säuren auch. Er wird tatsächlich mit Säuren überfüllt, die Säuren überschwemmen ihn.
- Andererseits will der „Saure“ den anderen nicht mehr an sich heranlassen. Es bedeutet einen hohen Grad an innerer Bindung, wenn ein Mensch sich trotz aller

¹¹ „Ihre Wohnung wird nach einem Katalog gestaltet, in bestimmten Farben. Versucht man neugierig eine kleine Unregelmäßigkeit, eine Asymmetrie bei der Anbringung von Bildern - eine wohltuende Entspannung - zu entdecken, vergeblich. Selbst Bücher, die farbmäßig nicht hineinpassen, gibt es nicht.“

„Gewaltanwendungen“ und „Vergewaltigungsversuche“ sich nicht davon abhalten lassen will, einen guten Kontakt mit einem „sauren“ Menschen aufrecht erhalten zu wollen. In diesem Zusammenhang bekommt der Satz Bedeutung, dass man „manchmal jemanden vor sich selbst schützen muss“

Keine Freundlichkeit, kein gutes Wort, keine noch so liebevolle Zuwendung kann mehr an den „Sauren“ herankommen. Er stößt den anderen so lange vor den Kopf, bis er schließlich aufgibt und sich abwendet. Er fühlt sich verletzt und in der Haltung bestätigt, dass sich sowieso niemand nach „dem Glück“ ausrichtet, das er vertritt. Vor allem der, der sich um ihn bemüht, „meint es auf keinen Fall ehrlich!“ Doch das ist eine Reaktion, die dem, der sich in der „sauren“ Welt befindet, auf die Dauer sehr schadet. Es entsteht ein Teufelskreis. Er ist dann auf den anderen nicht mehr sauer, weil er ihm seine Wünsche nicht erfüllt, sondern weil er sich von ihm abwendet.

Für den „Sauren“ bleibt die Wahl zwischen zwei Ängsten. Auf der einen Seite begegnet er der Angst, die mit der Nichtbeachtung der Bilder vom Leben verbunden ist, an die er zwanghaft angekettet ist. Auf der anderen Seite begegnet er der Angst, dass die Menschen, die sich doch nach seinem „Glück“ ausrichten sollten, (die er in dasselbe Gefängnis einsperren möchte, was er aber nicht spürt), von ihm abwenden könnten. Er dreht sich im Kreis, aus dem es ohne fremde Hilfe oft keinen Ausweg gibt.

Für Menschen, die von der Neigung zu solchen Reaktionen belastet sind, ist es von großer Bedeutung, festzustellen bzw. wahrzunehmen, dass sich das Leben nicht nach dem Menschen richtet. Der Mensch muss sich auf das Leben und seine Forderungen einstellen, damit er lebendig bleibt. Es gelingt auf Dauer nicht, Menschen und damit das Leben zu vergewaltigen und ihnen die Vorstellungen, die zwanghaft erfüllt werden sollen, überzustülpen.

Das Ziel besteht in der Freigabe des Lebens an die wunderbare Vielfalt der möglichen Lebensäußerungen, ohne dass sie bewertet werden.

1.3.10 Was könnte noch helfen?

Basische Ernährung

Basische Bäder (BaseCare)

Wärme, Sonne

„südliche“ Atmosphäre

1.3.11 Hilfreiche Fragen

Mache ich zu viel Druck?

Ist so viel Druck notwendig?

Erzeuge ich Druck, wenn es mir eng wird?

Kann ich auch behutsam sein?

Wie geht es mir mit dem Druck von anderen?
Muss ich wirklich?

Fresse ich zu viel in mich hinein?

Will ich immer perfekt sein?

Wie viel Druck mache ich mir selbst?

Kann ich auch konsequent sein?

Wann bin ich sauer?

Bin ich geradlinig?

Muss bei mir alles einen Zweck haben?

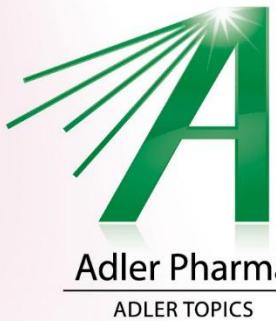
Bin ich leicht gekränkt?

1.3.12 Affirmation

Die befreiende Einstellung zu diesem Mineralstoff heißt: „Das Leben richtet sich nicht nach dem Menschen, sondern der Mensch muss sich auf das Leben und seine Forderungen einstellen.“



Qualitätsprodukt
aus Österreich



- 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
SCHÜBLER SALZE



Wir leben Schüßler



Adler Pharma Schüßler Salze

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

