

# Psychosomatik in der Biochemie nach Dr. Schüßler

## Teil 4



**Für den Inhalt verantwortlich: Thomas Feichtinger, [www.thomas-feichtinger.at](http://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](http://www.thomas-feichtinger.at)

[www.adler-pharma.at](http://www.adler-pharma.at)

[www.gba.at](http://www.gba.at)

[www.schuessler-gba.de](http://www.schuessler-gba.de)

1.1	Nr. 10 Natrium sulfuricum.....	4
1.1.1	Vorbemerkung .....	4
1.1.2	Aggression.....	4
1.1.3	Aktive oder passive Lebenshaltung.....	5
1.1.4	Rücksicht .....	6
1.1.5	Gefühle .....	6
1.1.6	Kontrolle oder freier Fluss .....	7
1.1.7	Starke Gefühle .....	8
1.1.8	Kind .....	9
1.1.9	Jugend.....	9
1.1.10	Erwachsene .....	10
1.1.11	Beharrung .....	11
1.1.12	Was könnte noch helfen? .....	11
1.1.13	Hilfreiche Fragen .....	11
1.1.14	Affirmation .....	12
1.2	Nr. 11 Silicea.....	13
1.2.1	Ansehen .....	13
1.2.2	Forderungen .....	13
1.2.3	Auswirkungen .....	14
1.2.4	Harmonieversuche.....	15
1.2.5	Zuständigkeit für alles.....	15
1.2.6	Ausschaltung des Eigenen.....	16
1.2.7	Harmonie .....	17
1.2.8	Was könnte noch helfen? .....	18
1.2.9	Hilfreiche Fragen .....	18
1.2.10	Affirmation .....	19
1.3	Nr. 12 Calcium sulfuricum .....	20
1.3.1	Polarisierung .....	20
1.3.2	Verkapselung, Isolierung.....	20
1.3.3	Stau .....	21
1.3.4	Öffnung und zugleich Affirmation.....	21
1.3.5	Lockerung.....	22
1.3.6	Fluss des Lebens.....	22
1.3.7	Was könnte noch helfen .....	22
1.3.8	Hilfreiche Fragen .....	22
1.4	Nr. 15 Kalium iodatum .....	24
1.4.1	Zur Vorgeschichte .....	24
1.4.2	Später im Leben .....	24
1.4.3	Folgen .....	24
1.4.4	Projektionen.....	25
1.4.5	Lockerung.....	26
1.5	Nr. 22 Calcium carbonicum .....	27
1.5.1	Die Vorgeschichte .....	27
1.5.2	Später im Leben .....	27
1.5.3	Die willentliche Überforderung .....	27
1.5.4	Lockerung.....	28



## 1.1 Nr. 10 Natrium sulfuricum

**Wirkungsbereich:** Leber, Galle, Dickdarm

**Wirkungsart:** Schadstoffabbau, Entschlackung, Glykogenspeicher, Gallebildung, Antioxidans

**Beschwerden:** stinkende Winde, geschwollene Füße oder Hände, geschwollene Tränensäcke, verschollene Augen, Probleme im Dickdarm, Sonnenallergie, Fieberblasen, Herpes (Balsalip, Cremalip), Nesselausschlag, Juckreiz (juckend – beißend), juckende Ekzeme, stinkende Winde, Katerkopfschmerz, Gicht, Ulcus cruris

Blähkoliken: Windsalbe Babema (auch für Erwachsene)

**Nr. 10 Natrium sulfuricum ist der Mineralstoff, der mit starken Gefühlen in Zusammenhang steht.**

### 1.1.1 Vorbemerkung

Bei diesem Mineralstoff ist es von größter Bedeutung, den innigen Zusammenhang mit den Geschehnissen auf der Gefühlsebene zu berücksichtigen. Schon in den Ausführungen zu Kalium sulfuricum wurde der fließende Übergang vom Ärger zum Hass aufgezeigt. Wenn allerdings von starken Gefühlen die Rede ist, zeigt sich, dass die Menschen den Umgang damit scheuen, ja dass sie diese Gefühle regelrecht verdrängen.

In Bezug auf Natrium sulfuricum ist es notwendig, den Unterschied zwischen Handlung und Gefühl aufzuzeigen. Dieselbe Handlung wird von verschiedenen Menschen oft unterschiedlich bewertet bzw. gefühlsmäßig eingestuft. Was der eine verwerflich findet, kann für den anderen noch durchaus annehmbar erscheinen.

Auch sollte das Verständnis für Gefühle vertieft werden. Hauptsächlich geht es um den Unterschied:

- einerseits zwischen Aggression und Zerstörung auf der Handlungsebene,
- andererseits zwischen Ärger und Hass auf der Gefühlsebene.

### 1.1.2 Aggression

Das lateinische Wort *aggredior* (3. *gressus sum*) hat mehrere Bedeutungen. Es heißt *herangehen, sich an jemanden wenden, ihn an-gehen, angreifen, unternehmen, beginnen, versuchen* und *an etwas gehen*. Im Sinne von angreifen werden die „hostes“ genannt. Diese sind aber nicht nur unbedingt die Feinde, sondern auch die Fremden, die Fremdlinge.<sup>1</sup>

Häufig wird das Wort aggressiv als zerstörendes Verhalten gedeutet, was es auf keinen Fall ist. Zerstörung meint Vernichtung. Destruktiv ist jene Eigenschaft, die hinter einer zerstörenden Haltung steht.

---

<sup>1</sup> Wortbedeutungen nach: Der kleine Stowasser, Lateinisch-deutsches Schulwörterbuch, Wien: Hölder-Pichler-Tempsky, 1964

Pflegt jemand einen aggressiven Stil in seinem Leben, ist eher eine Haltung gemeint, wie: „Frisch gewagt ist halb gewonnen!“ oder „Jeder ist seines Glückes Schmied!“

Von der Umgebung wird mitunter ein aggressives Verhalten als ein zerstörerisches gesehen. Wie aber soll sich im Leben des Menschen etwas ändern? Manchmal muss Altes zugrunde gehen, damit Neues entstehen kann.

Im Sinne der Wortwurzel hat also Aggression wenig mit negativen Inhalten zu tun, sondern mit einer aktiven, das Leben gestaltenden Haltung. Eigenständiges Handeln wird unter Umständen als Anmaßung empfunden, die sich gegen den anderen richtet. Damit ist sie blockiert. Diese Eigenständigkeit wurde auch lange genug durch eine repressive Erziehung vereitelt. Es wurde meist zu einer reaktiven und nicht zu einer aktiven, gestaltenden Lebenshaltung erzogen. Für den einzelnen ist es oft nicht mehr möglich, von sich aus das Leben zu gestalten. Er wartet, bis er durch äußere Einflüsse zum Reagieren gezwungen ist. Auf lange Sicht entsteht das Gefühl, als ob von außen das Leben bestimmt sei.

Daher entstanden auch viele Formulierungen, welche eine Bestimmung des Lebens von außen formulieren. Menschen behaupten dann, von außen her bestimmt zu werden. „**Es** hat ja gar nicht anders kommen können!“ - „**Das** war zu erwarten.“ - „Dem Schicksal kann keiner entkommen!“ - „Schon von Geburt an ist dir **alles** vorherbestimmt.“ - „Es gibt keine Freiheit!“ usw. Auf diese Art ist es möglich, sich aus der Verantwortung für das Leben zu entziehen. Tatsächlich aber sind diese Formulierungen der Versuch, die passive Lebenseinstellung zu rechtfertigen.

Irgendwie drückt sich das Passive hier schon im „Neutrum“ aus: **Es, Alles, Das**. So allgemeine Formulierungen zeigen, wie sehr sich die Menschen von außen bestimmen lassen, es eigentlich auch wollen und sich hinter diese Einstellung zurückziehen. Am stärksten drückt sich dieser Tatbestand in der Verwendung des Wortes „man“ aus: „Da kann man halt nichts machen!“ - „Das tut man so!“ - „Man hat das immer schon so gemacht.“

In allzu vielen Formulierungen versuchen viele, sich auf die Umstände hinaus zu reden. Damit entziehen sie sich der Verantwortung für ihr Leben. Letztlich verweigern sie sich dem Leben und erklären sich als Opfer der Gegebenheiten.

Unbestreitbar ist die Tatsache, dass viele Umstände vorgegeben sind, auf welche der einzelne wenig Einfluss hatte oder hat. Aber letztlich befragt das Leben den Menschen dahingehend, was ihm möglich war zu gestalten, aus dem, was er vorfand. In dem sich der Mensch dem stellt, was er vorfindet und es nach seinen Möglichkeiten bearbeitet, liegt das Erkennen einer Aufgabe, sowie die Bewältigung des Lebens.

Doch dieser freien Haltung stehen im Gefühlsbereich Hindernisse dagegen.

### 1.1.3 Aktive oder passive Lebenshaltung

Es erhebt sich die Frage, warum gegenüber der aktiven Lebenshaltung eine gewisse Scheu besteht und die passive Haltung eher bevorzugt wird.

Dazu ist es notwendig, wieder einen Ausflug in die Kindheit zu machen. Wenige Eltern ermutigen ihre Kinder, zu ihren eigenen Gefühlen zu stehen. Dann müssten

sie sich nämlich auch mit deren Protesten, Widersprüchen und Eigenwilligkeiten auseinandersetzen. Bequemer ist es, aber auch das eigene Leben blockierend, das Kind zu zwingen, sich nach den Erwachsenen auszurichten. So lernt es, nicht die eigenen Empfindungen für wahr zu halten, sondern alles, was ihm von den Erwachsenen als wichtig und richtig beigebracht wurde. Aus der Not des Ausgeliefertseins heraus bringt das kleine Menschenkind das Opfer und verzichtet auf das eigene Leben. Das ist der Beginn der Entfremdung von sich selbst.

Allzu oft wurde abenteuerlustigen, aufrichtigen, jungen Menschen vorgeworfen, dass sie frech seien, unverschämt, maßlos, rücksichtslos, bedrohlich und überheblich. Unter dem Druck der Anklage bricht die Eigenständigkeit oft genug zusammen.

#### **1.1.4 Rücksicht**

Im weiteren Leben spielen dann immer die anderen Menschen eine wichtige Rolle. Das Thema Rücksicht ist dabei vorherrschend. Immer wieder wird gefragt: „Was werden wohl die Leute dazu sagen?“

Das betrifft nicht nur, wie man unter Umständen meinen möchte, die älteren Semester. Gerade die jungen Menschen haben sehr strenge und oft enge Vorschreibungen, Vorschriften, Vorstellungen für ihr Leben in jenen Gruppen, in denen sie sich bewegen. Die Verhinderung bzw. Unterdrückung des eigenen Lebens zeigt sich bei ihnen nicht wie üblicherweise formuliert wird, in einem aggressiven, sondern in einem zerstörenden Verhalten. Das Maß an Zerstörung weist auf ein Gespür für die innere Verwüstung hin.

Ein aggressives Verhalten ist der Jugend auf jeden Fall zuzugestehen, zeigt es doch, wie sehr sie sich am Leben beteiligen und es in die eigene Hand nehmend gestalten wollen! Es wäre dann möglich, auf neue, unbekannte, spannende Antworten in bezug auf Fragen des Lebens einzugehen; die Jugend könnte Möglichkeiten aufzeigen, die die in ihrer Passivität resignierenden Erwachsenen nie hätten entwickeln können. Vielleicht erreichen dann die Impulse der jungen Generation die verschütteten Ebenen der Erwachsenen, wodurch diese wieder lebendiger würden.

#### **1.1.5 Gefühle**

Durch das Wegdrücken seiner Gefühle, der Entfremdung seines Gefühlslebens, wird der junge Mensch in eine zwanghafte Reaktionshaltung hineinmanipuliert. Er muss eine enorme Kraft aufwenden, um dem aufgestauten Druck an Gefühlen nicht zu unterliegen. Er hat Angst, würde der Deckel seines „Hochdruckkochtopfes“ abgehoben. Dann könnte er seine Gefühle nicht mehr unter Kontrolle halten, sondern er wäre ihr Sklave.

Er hat nicht nur bei sich selbst, sondern auch bei den „kontrollierten“ Erwachsenen erlebt, dass manchmal die Gefühle zum „Durchbruch“ kommen. Im wahrsten Sinne nämlich! Der entstandene Überdruck ließ sich nicht mehr steuern, wodurch sich der Gefühlsschwall über den Menschen ergoss. Er war dabei weitestgehend unkontrolliert, unter Umständen ließ er sich zu Handlungen hinreißen, die er sonst

nie begangen hätte. (Im Affekt, wie dann formuliert wird.) Die Angst vor den Gefühlen wächst dadurch immer mehr.

Er ist damit von zwei Seiten umzingelt:

- auf der einen glaubt er, sich nach seiner Umgebung richten zu müssen;
- auf der anderen muss er sich seiner Angst vor den eigenen Gefühlen bzw. vor dem eigenen Leben beugen.

Der Versuch, zum eigenen Leben zu kommen, ist oft von Unbeholfenheiten und Ungeschicklichkeiten gekennzeichnet. Die Zwickmühle, in der sich der Betroffene befindet, behindert lange Zeit alle Bemühungen. Kommen sie trotzdem einmal nach außen, zeigen sie durch ihre Vehemenz die innere Unfreiheit auf.

Hier drückt sich deutlich ein zwanghaftes Verhalten aus, weil zwischen **Handlung** (aktives Gestalten) und **Reaktion** als passive Abwehr (zur Schadensbegrenzung) schwer unterschieden werden kann.

In dieser ganzen angespannten Situation gelingt kein lebendiges Gefühlsleben mehr. Dieses müsste nämlich drei Bereiche umfassen:

- Das Erlebnis der Gefühle; die innere Schwingung als Antwort auf die äußere Empfindung. Auch die vom „Kopf“ (Verstand) angebotenen Bilder sowie das Spüren von der Person her kommen für den Gefühlsbereich von „außen“. Je tiefer der Innenraum, umso tiefer der Schwingungsraum für die Gefühle.
- Der Ausdruck der Gefühle, in dem nach außen die Empfindung von der Welt rückgemeldet wird. Manche Menschen glauben eine besonders wirkungsvolle Rückmeldung zu geben, wenn sie diesen Ausdruck stark übertreiben.
- Das Leben der Gefühle, wodurch dem Empfundenen, dem Gefühlten Gestalt verliehen wird.

#### 1.1.6 Kontrolle oder freier Fluss

Die Scheu vor Gefühlen, besonders vor starken Gefühlen, besteht in der Angst, die Kontrolle zu verlieren. Dabei wird, wie schon oben beschrieben, übersehen, dass ein Unterschied besteht im Empfinden eines Gefühls, dem Ausdruck, der einem Gefühl nach außen verliehen wird, und den daraus sich ergebenden Handlungen. Für stark gefühlsgebundene Menschen ist es schwer, diese drei Bereiche auseinander zu halten und für sich stehen zu lassen.

Die innere Distanz, die ab der Pubertät zu den eigenen Gefühlen gewonnen werden sollte, um erwachsen zu werden, bedeutet keine Abkühlung der Gefühle wie bei ihrer Unterdrückung. Die Distanzierungsfähigkeit bedeutet, dass die Person den erlebten Gefühlen „gegenübertreten“ kann, ohne in sie hinein gefangen zu sein. Wird sie konsequent geübt, verliert sich die Scheu vor den Gefühlen. Auch wird die Zensur für erlaubte und nicht erlaubte Gefühle in der Folge immer schwächer. Der immer freiere Fluss der Gefühle führt zu einer Erlebnisfähigkeit, welche den Menschen der Fähigkeit des Genießens immer näher bringt.

In dieser Hinsicht besteht ein enormer Aufholbedarf, was die Erlebnisfähigkeit von Gefühlen betrifft. Steckt jemand zu sehr in den Gefühlen, gibt es keine Erlebnisfähigkeit, dann leben die Gefühle den Menschen. Die Person, die zum

Erleben der Gefühle fähig wäre, ist dabei zu sehr in die Gefühle hinein verstrickt, ist ein Opfer der Gefühlsverwirrungen.

In der Erziehung fällt die Ermutigung und Förderung einer Gefühlskultur im Sinne einer Achtsamkeit völlig unter den Tisch! Nur wenn die jeweiligen Gefühle des heranwachsenden Menschen „gesehen“ werden im Sinne von beachtet und geachtet, erlebt dieser seine Gefühlswelt als eine wesentliche eigenständige Bezugsmöglichkeit zur Welt. Wird er auf diese Weise in seinem Leben begleitet, wird ihm geholfen, das erlebte Leben sinnstiftend zu deuten. Die Zusammenhänge im Leben werden fühlbar und spürbar. Die Bezugnahme auf eine Autorität, von der die Orientierung im Leben diktiert wird, erübrigt sich. Die einzige zu akzeptierende Autorität ist die eigene Person, ist die innere eigene erlebte, gefühlte und gespürte Welt.

Das eigenständige Gefühlsleben, durch das das Leben glaubwürdig gedeutet werden kann, verhilft ihm zu einer wahren Emanzipation gegenüber den Erwachsenen. Die Abhängigkeit verliert sich immer mehr, so dass es ihm möglich ist, sich auf seine „eigenen Beine“ zu stellen.

Vielfach gelingt eine solche Erziehung nicht. Dadurch wird verständlich, dass die Menschen gelernt haben, ihre Gefühle zu überspielen. Es wird gelacht, wo es zum Weinen ist, auf Härte gespielt, wo Mitgefühl angezeigt, auf Vernunft getrimmt, wo Einfühlungsvermögen am Platz gewesen wäre.

#### **1.1.7 Starke Gefühle**

Vor allem sind die starken Gefühle von der Verdrängung bedroht. Sie dürfen kaum leben und werden oft mit einer Art von Freundlichkeit überspielt, bei der das „freundliche Lächeln“ im Gesicht „festgefroren“ ist. Nach außen wird oft gelebt, womit innerlich überhaupt keine Übereinstimmung besteht. Nach vielen Jahren der Unterdrückung der starken Gefühle, der Vermeidung von Situationen, in denen starke Gefühle entstehen könnten, der Entfremdung vom eigenen Empfinden, verkümmert die Fähigkeit zur inneren Stellungnahme.

In dieser Situation wird es dem Menschen unmöglich, mit den überaus starken Lebensausdrücken von Wut, Zorn und Hass zurechtzukommen. Doch sie bestehen und wenn sie nicht leben dürfen, wirken sie in unterschwelligen Schichten. Sie verursachen Fehlhandlungen, missverständliche Aktionen und Abreaktionen, damit ist das Loswerden von aufgestauten Gefühlen in Form von Affekten gemeint, an unschuldigen Opfern.

Wut, Zorn und Hass sind einander sehr nahe Gefühle, und haben mit einer andauernden Verhinderung des eigenen Lebens zu tun. Sie richten sich oft nach außen, auf Personen, die vermeintlich das eigene Leben unterdrücken. Beim Erwachsenen sind dies meist Übertragungen, denn der tatsächliche Feind des eigenen Lebens steckt in ihm selbst. Es ist dies die Zwanghaftigkeit, mit der der Mensch an eine Struktur gefesselt und damit ihr ausgeliefert ist.

Die Übertragung nach außen hilft lange Zeit, den inneren Druck, mit dem die eigene innere Stellungnahme zum Leben unterdrückt wird, nicht wahrnehmen zu müssen. Solange andere dafür zuständig sind, dass es im Leben schlecht geht, kann sich die starke Gefühlsbewegung auf ein „Opfer“ richten.



Doch niemand ist nur das beklagenswerte Opfer, oft genug spielt das Opfer mit, ganz im Sinne von: „Das Opfer sucht seinen Täter.“ Allerdings war er lange vorher schon einmal im Zugzwang, durch den er die mit Angst besetzte Verkettung an eine Struktur ausgebildet hatte, die ihn nun nicht mehr frei lässt. Er fühlt den Zwang so stark, dass er glaubt, nicht „anders zu können“.

Solange der Sprung von außen in das eigene Innere nicht gelingt, kann die Empörung über die Unterdrückung des eigenen Lebens nicht gegen die behindernde Blockade gerichtet werden. Die Überwindung einer solchen Zwanghaftigkeit braucht eine intensive Sprengkraft, welche in den starken Gefühlen von Wut, Zorn und Hass enthalten ist. Erst so starke Bewegungen können aus den Umklammerungen der Angst befreien.

Es ist dies haargenau dieselbe Angst, die vor den Menschen bestand, die zum zwanghaften Leben gezwungen haben. Der Unterschied besteht im Alter, was die Möglichkeit der Bewältigung eröffnet. Dabei muss nicht mit dem dafür zuständigen Erwachsenen die Auseinandersetzung gesucht werden, sofern er überhaupt noch lebt, sondern sie findet einzig und allein innerhalb der Person statt. Die Angst bleibt in diesem Prozess dieselbe, doch die Stärke der Person wächst, so dass sie der Angst standhalten kann!

Hier geht es um eine radikale Ehrlichkeit sich selbst gegenüber. Auch wenn es manchmal erschreckend ist, was an Bildern mit diesen starken Gefühlen verbunden ist, sollte den Gefühlen innerlich freier Lauf gelassen werden. Äußerlich hängt es von der Persönlichkeit des einzelnen ab, wie er diesen inneren Vorgängen nach außen in angemessener Weise Gestalt verleiht.

#### **1.1.8 Kind**

Die Einübung in der Auseinandersetzung mit Emotionen muss vom „ersten“ Tag des Lebens eines Kindes eingeübt werden, indem sie ernst genommen, d.h. angehört und ausgesprochen werden sollen. Lösungsmodelle für Konfliktsituationen können miteinander erarbeitet, besprochen und geübt, sollen aber nicht übergestülpt werden.

Wie anfangs dargestellt, bildet das kleine Kind und auch später unter dem Druck des Gefühls von Bedrohung Lebensmodelle aus, womit es ihm möglich ist, die anstehende Situation zu bewältigen. Je bedrängender die Situationen sind, umso tiefer die Furchen, welche die Forderungen im Charakter des Menschen hinterlassen.

Außerdem wird dieser Vorgang durch die Erwachsenen dadurch immer wieder bestärkt und bestätigt, als im Reden der Menschen hauptsächlich Bilder von der Bedrohung des Lebens heraufbeschworen und formuliert werden.

#### **1.1.9 Jugend**

In den Institutionen, vor allem in der Schule, werden oftmals Antworten auf Situationen und auf Fragen gegeben, die sich im Leben der Kinder gar nicht stellen. Immer tiefer geht der Riss durch die Seele des Heranwachsenden zwischen den Themen, mit dem er im alltäglichen Leben konfrontiert ist, und den Themen, mit

denen er sich in der Schule herumschlagen muss. Es ist dies ein Teufelskreis von der Entfremdung des Lebens: Je mehr Antworten er auf Fragen auswendig lernt, die sich ihm im Leben gar nicht stellen, umso weniger versteht er sein Leben. Je weniger er allerdings sein eigenes Leben versteht, er nicht mehr spüren kann, worum es in den betreffenden Situationen geht, umso mehr ist er auf „auswendig gelernte Verhaltensweisen“ in Form von „Benimm dich Regeln“, Moralforderungen, Verhaltensregeln, oder „man“ Bestimmungen angewiesen.

In der Schule in das andere Extrem zu fallen und nur mehr Themen aus dem Leben der Kinder und Jugendlichen zu wählen, wäre ebenso falsch. Erleben die Heranwachsenden, dass ihr Leben mit den damit verbundenen Problemen in entsprechenden Veranstaltungen ernst genommen wird, sind sie auch bereit, sich auf Themen einzulassen, die mit ihrem Leben nichts (oder noch nichts) zu tun haben.

Zusammenfassend kann der Schluss gezogen werden, dass alle Modelle, Strukturen und Strategien, die ein Mensch lebt, irgendwann einen Sinn gehabt haben. Das Leben ist ein Lernprozess für den, der lernen will. Alle einmal erworbenen Formen des Lebens unterliegen allerdings Anforderungen, die Veränderungen bzw. Anpassung an veränderte Verhältnisse verlangen. Manche Formen werden als nicht mehr anwendbar zurückgelassen.

#### **1.1.10 Erwachsene**

Da aber das Leben nicht stehen bleibt, sollten neue Antworten, dem Alter und der Situation angemessene, entwickelt werden. Auf diese Situation wird, wenn es sich um wesentliche Verhaltensmodelle handelt, aufgebracht reagiert, was verständlich ist. Erst wurde so viel Mühe aufgebracht, so viel Einsatz aufgewendet, die entsprechende Situation zu bewältigen und jetzt sollte man die einmal gegebene Antwort auf einmal nicht mehr anwenden können.

Wie verunsichernd, ja bedrohlich ist es plötzlich, dass eine als Wert gespürte und in den Erfahrungsschatz geborgene Antwort auf das Leben nun nicht mehr in das Muster passt, in das Rasterspiel von Frage und Antwort, das man sich mühevoll angelegt hat, um nicht hilflos zu sein. Es besteht ein unabdingbares Recht darauf, diese einmal gegebene Antwort für sehr wertvoll zu halten. Sie entsprang den Erfahrungen und eigenen Mühen und wurde unter großem Einsatz entwickelt. So eine Antwort hat in der Biographie des jeweiligen Menschen den ihr eigenen Stellenwert.

Die Versuchung, an ihr hängen zu bleiben, auf ihr zu beharren, sich auf sie zu versteifen ja sich darauf festzufahren und sie in das eigene Leben hinein zu zementieren, ist sehr groß. Der Abschied von ihr fällt nicht leicht. Es ist durchaus berechtigt, von Trauerarbeit zu sprechen. Der Lockerungs- bzw. Lösungsvorgang geht über eine Zeit der Verunsicherung, der Destabilisierung. Viel hängt in dieser Situation von der Mentalität und der begleitenden bzw. erziehenden Umgebung ab, wie flexibel oder starr sie war.

#### 1.1.11 Beharrung

Falsch wäre es, an der einmal gegebenen Antwort zu kleben und im Groll gegen die ungerechte Welt zu verharren. Aus dem Groll wächst bei angestaumtem Entwicklungsdruck (wenn also immer wieder an den eingefleischten Einstellungen und Haltungen festgehalten wird) **die Wut auf Menschen, die Veränderung herausfordern**, oft ohne lebbare Alternativen aufzuzeigen. Aus der Wut wächst der Zorn und schließlich ein zerstörender Hass.

Der Mensch merkt selbst, dass er jedes Mal sein Leben unterdrückt, wenn er Angst vor Veränderungen hat, die der andere zu Recht einfordert. Es entwickelt sich ein Hass, eigentlich der Hass auf sich selbst, weil er sein Leben, seine eigene Entwicklungsmöglichkeit verleugnet. Als Ausdruck seines Gefühls geht er auf den anderen los, auf sein Gegenüber, weil er der Angst vor der Veränderung bei sich selbst nicht begegnen will und hilflos ist.

Er kann sich Veränderungen nicht vorstellen.

Die Zerstörung durch den Hass richtet sich letztlich nicht auf das Objekt des Hasses. Tatsächlich verseucht die Haltung der absoluten, gefühlsmäßigen Ablehnung eines Wesens oder Umstandes, den Hassenden selbst.

Selbst diese Entwicklung ist letztlich nicht abzulehnen, wenn sie nicht allzu lange dauert und nach einer Zeit der Einkehr und Besinnung eine Wende erfolgt. Für die vorübergehend belastenden Gefühlsstoffe ist im Körper sicher genug Natrium sulfuricum zum Abbau und zur Ausscheidung vorhanden. Bedenklich wird der Vorgang nur, wenn der Mensch über Jahre und Jahrzehnte und womöglich ein ganzes Leben lang auf der Unversöhnlichkeit beharrt.

Die Versöhnung mit dem Leben und den damit verbundenen Herausforderungen gehört mit zu den entscheidenden Grundhaltungen des Menschen. Gelingt sie ihm, bewegt er sich immer wieder in neue Räume, fügt einen Mosaikstein nach dem anderen in sein Lebensmosaik. Diese Mosaiksteine bzw. Ereignisse sind nicht ursächlich aneinander geknüpft. Sie zeigen sich, je nach Situation und Gegebenheit. Das Leben unterliegt keiner zwanghaften linearen Entwicklung!

In der Erziehung sollte der Ermutigung des Menschenkindes viel Raum gegeben werden, damit das Vertrauen in die eigene Lebensfähigkeit wächst; in die Fähigkeit, sich dem Leben zu stellen und damit im Fluss des Lebens zu sein.

#### 1.1.12 Was könnte noch helfen?

Eine Blumenwiese

#### 1.1.13 Hilfreiche Fragen

Hab ich den Mut, an Dinge heranzugehen?

Bin ich normal, oder ein Original?

Kann ich mit Hilflosigkeit umgehen?

Darf ich auch wirklich starke Gefühle haben?

Darf ich auch hassen?

Bin ich auch ein Gestalter meines Lebens?

Kontrolliere ich mich zu sehr?

Kann ich auch zu mir selbst stehen?

Wird aus meinem ich und du auch ein wir?

Bin ich schon festgefahren?

Juckt mich das Leben noch immer?

Kann ich auch einmal auf etwas pfeifen?

#### 1.1.14 **Affirmation**

Die befreiende Einstellung zu diesem Mineralstoff heißt: „Der andere ist anders als ich, das gefährdet weder ihn noch mich. Ich bin anders als er, und lebe daher auf meine **eigen**-e Art.“

## 1.2 Nr. 11 Silicea

**Wirkungsbereich:** Bindegewebe Struktur, Haut, Nerven, Haare, Nägel

**Wirkungsart:** Festigkeit, Bindegewebe, Leitfähigkeit der Nerven

**Beschwerden:** Lichtempfindlichkeit, Ischiasschmerzen, Leistenbruch, Nabelbruch, Schweißfüße, unangenehm riechender Hand- und/oder Fußschweiß, Dehnungsstreifen, Schwangerschaftsstreifen, Leistenbruch, Risse im Gewebe, Brüchigkeit, blaue Flecken, Bluterguss (11+9), Falten (Ziehharmonikafalten), Osteoporose, gereizte Nerven: licht- und geräuschempfindlich, Zuckungen der Augenlider, Mundwinkel oder Muskeln, Säureabbau in Kombination mit Nr. 9 Natrium phosphoricum

Hautpflegecreme Babema für Babys

Um vor allem bei diesem Mineralstoff auf belastende Strukturen, die oft mit Zwanghaftigkeiten verbunden sind, eingehen zu können, ist es notwendig, einen Ausflug in die Kindheit zu machen. Vorerst noch der Hinweis, dass nicht alle Kinder in einer Familie auf Einengung und Zwänge in gleicher Weise antworten.

Vielfach sind die Möglichkeiten, wie die kindliche Person in der gleichen Familie sich auf seine Geschwister aber auch in den verschiedenen Familien, oder bei alleinerziehenden Vätern und Müttern sich auf seine Umgebung einzustellen vermag. Letztlich lassen sich niemals zwei ganz gleiche Verhaltensweisen finden, doch in den Grundzügen bestehen Ähnlichkeiten, die allen Menschen in abgestufter Intensität eigen sind.

### 1.2.1 Ansehen

Von Anbeginn an ist das Menschenkind darauf angewiesen, dass es gesehen wird. Es braucht eine „An-Sprache“, durch die es die eigene Sprache erlernt und dadurch „zur Welt kommt“. (Schon bei den Ausführungen zu Natrium chloratum wurde die Entstehung der Strukturen und Modelle, welche das Verhalten des Menschen ausmachen, ausführlich dargestellt.)

### 1.2.2 Forderungen

Ist ein Kind von mehreren Erwachsenen umgeben, die hohe Erwartungen von ihm vehement einfordern und eine Nichtbeachtung bzw. Nichterfüllung streng strafen, wird es versuchen, sich auf jeden einzelnen einzustellen. Grundsätzlich lernt der Mensch in der Auseinandersetzung mit einem anderen für sein Leben dazu, indem er dessen Antworten auf die Fragen, die das Leben stellt, beachtet. Sind sie für ihn praktikabel, treffen sie auch für ihn zu, oder kann er sie für sich gut anwenden, so wird er sie übernehmen.

Das Kind möchte keinen Verlust erleiden.

Genauso geht es dem Kind, welches von Erwachsenen, die ihre Forderungen vehement stellen und erzwingen, umgeben ist. Je verschiedenartiger die jeweiligen Forderungen sind, umso schwieriger wird es, sich auf sie einzustellen, ohne dass es zu Konflikten kommt. Das Kind will keine Konflikte erleben, sei es in Form von Vorhaltungen, Missstimmungen, Vorwürfen, lautem Geschrei oder gar Schlägen, im

Jähzorn ausgeteilt. Es vermeidet die Schwierigkeiten, um nicht die „Berechtigung zum Leben abgesprochen zu bekommen“.

Manches Kind hat schon den Satz zu hören bekommen: „Mir wäre es lieber, wenn du gar nicht auf der Welt wärest!“ - „Wenn wir dich nicht hätten, wäre uns einiges erspart geblieben!“ - „Verschwinde, ich will dich nicht sehen!“ (Auch dieser Satz hat in seiner Auswirkung und dem Gefühl nach zum Inhalt, dass der Erwachsene nicht will, dass es das Kind gibt.)<sup>2</sup>

Erlebt ein Kind solchen Druck, ist das schlimmer als jede nur erdenkliche Strafe; wahrscheinlich versucht es auch die Erwartungen und Forderungen total zu erfüllen. Diese können die Form von religiösen Normen und Dogmen annehmen, in überfordernden idealistischen Moralvorstellungen, in Leistungsnormen oder auch in persönlichen Eigenarten, die unbedingt einzuhalten sind.

### 1.2.3 Auswirkungen

Anfangs ist es dem Kind möglich, die verschiedenen, vorgegebenen Lebensformen zu akzeptieren, sie zu erfüllen und sie für sich zu erwerben. Indem das Kind sie für sich erwirbt, werden sie sein Eigenes. Aus der Identifizierung mit dem Selbstverständnis des Erwachsenen, der Übernahme des Fremden, entsteht nach der Auseinandersetzung mit dem Erworbenen und Eingliederung in die eigene Welt die Identität, aus der heraus authentisch gehandelt werden kann. Wird vom Erwachsenen die Auseinandersetzung des Kindes mit den vorgegebenen Verhaltensmöglichkeiten gefördert, akzeptiert bzw. anerkannt, dass es damit auf seine eigene Art umgeht, entwickelt sich die Person des Kindes zu einer differenzierten gefestigten Persönlichkeit.

Ganz anders verhält es sich bei einem Kind, dem sich diese Möglichkeiten nicht eröffnen. Es versucht ebenso, die Verhaltensmodelle in sich zu integrieren, erlebt jedoch, dass es damit in Widerspruch kommt. Da die Erwachsenen so verschieden sind, muss es jedem etwas anderes erfüllen. Es fühlt sich nicht nur hin- und hergerissen, wie es bei der Ausrichtung auf „nur“ zwei Bezugspersonen der Fall wäre, sondern ganz und gar zerrissen. Es ist überfordert, weil es bei zu vielen Bezugspunkten und Orientierungsmöglichkeiten die Übersicht verliert. Nach und nach will es nichts mehr in sich hineinarbeiten, weil die äußeren Konflikte immer wieder Schmerzen bereiten und es überfordern. So wird auf eine innere Beteiligung am Leben vollends verzichtet, nichts Eigenes mehr beansprucht, auch nicht mehr gewollt.

Wenn ich dem Standpunkt des Vaters/der Mutter nicht zustimme, verliere ich seine/ihre Zuwendung.

Der Verzicht auf das Innenleben setzt das Kind in die Lage, sich jeweils auf die an ihn gerichteten Forderungen einzustellen und sie zu erfüllen. Es entsteht ein eher automatenhaftes Gehabe, das an höherentwickelte Sprechpuppen erinnert, leer, hohl.

---

<sup>2</sup> Eine Teilnehmerin eines Ausbildungskurses hat als Kind den entsetzlichen Satz gehört: „Man hätte dich kleinerweise totschiessen sollen.“



#### 1.2.4 Harmonieversuche

So bildet sich allmählich ein Mensch heran, welcher zu allen freundlich ist, jedem nach dem Mund redet, seinem Gegenüber immer recht gibt, Konflikte und Schwierigkeiten auf jeden Fall vermeidet, jedem die Wünsche erfüllt und immer ein Lächeln im Gesicht trägt. In der negativen Beschreibung dieser Not in unserer Sprache wird dann von schleimig gesprochen, eventuell auch vom „Wendehals“. Mit dem unverbindlich verbindlichen Lächeln bittet er jeden, doch nichts gegen ihn zu haben. Man kann sich bei solchen Menschen auch nicht des Gefühls erwehren, dass das Lächeln im Gesicht festgefroren ist, maskenhaft. Zu erfüllen, was der andere erwartet, oder was vermutet wird, dass es der andere erwartet, ist das höchste Glück. Einfach deshalb, weil bei der Bestätigung und Zustimmung durch den anderen, die eigene „Lebensberechtigung“ wieder gesichert ist.

#### 1.2.5 Zuständigkeit für alles

So geht dieser Mensch mit „hunderttausend ausgestreckten“ Fühlern durchs Leben und ist ununterbrochen auf der Lauer, dass er nichts in seiner Umgebung übersieht. Damit ist er für alles zuständig. Er kann durch das völlig nach außen „Ausgerichtet-Sein“ nicht mehr feststellen, was ihn nicht betrifft. Vom Gefühl her entsteht eine Einstellung für alles und jedes verantwortlich zu sein im Sinne einer Betroffenheit und im Sinne einer Haltung, die ihm vermittelt, dass ihm sein Einsatz, seine Intervention zusteht, ja dass anderes überhaupt nicht in Frage kommt. Es kann sich diese Haltung insofern noch durch den Eindruck verstärken, dass ohne ihn/sie überhaupt nichts läuft.

- Als Mutter ist sie zuständig, wenn es dem Kind schlecht geht und muss deshalb ein schlechtes Gewissen haben.
- Als Partner ist er/sie dafür zuständig, dass die Beziehung gut geht. Ist das nicht der Fall, entsteht ein schlechtes Gewissen, zu wenig für die Beziehung (die Bindung, das Bindegewebe) getan zu haben. Geht die Beziehung unter Umständen schief, fühlt sich der solcherart geplagte Mensch für den Bruch schuldig. Seine Struktur kann ihn die Verantwortung des anderen nicht sehen lassen.
- Als Angestellter oder Arbeiter ist er dafür zuständig, wenn im Betrieb etwas schief läuft. Die Umgebung, welche sehr feinfühlig auf solche Ausstrahlungen reagiert, benützt diese Gefühlslage und macht ihn unter Umständen zum Sündenbock, wodurch sich der Teufelskreis schließt, die Struktur sich verfestigt, weil sie sich bestätigt. In diesem Fall erfüllt sich, was unter „self fulfilling prophecy“ verstanden wird, nämlich die sich von selbst erfüllende Prophezeiung. Auch könnte hier vom Opfer die Rede sein, welches seinen Täter sucht.
- Als religiöser Mensch ist er dafür zuständig, dass Jesus immer noch leiden muss, weil er so viele Sünden begeht. Vielleicht dehnt er seine Zuständigkeit sogar noch so weit aus, dass er dafür zuständig wird, dass Menschen in seiner Umgebung leiden müssen, weil er noch nicht das Höchstmaß an Vollkommenheit und Einsatz erreicht hat.
- Letztlich ist er in der völlig krankhaften Ausformung dieser Struktur für alles zuständig, was sich in der Welt ereignet. Auch wenn in einem fernen Land Menschen umkommen, weil diese zu wenig zu essen haben, oder weil dort Extremisten Zivilisten ermorden.

### 1.2.6 Ausschaltung des Eigenen

Im Extremfall kommt es zu krankhaften Entwicklungen, wie es in der Ausschaltung des Eigenen zum Ausdruck kommt. Um die von außen herankommenden Erwartungen, Vorstellungen oder in der Luft liegenden, nur atmosphärisch zu erspürenden Aktualitäten auch zu erfüllen, muss der Betroffene mit einem äußerst feinen Wahrnehmungsapparat ausgestattet sein. Das gelingt ihm nur, weil er irgendwann sein Eigenes auszuschalten gelernt hat.

Er klebt dann förmlich am anderen, ja er steckt im anderen geradezu drinnen, um nichts zu übersehen<sup>3</sup>. An dieser Stelle berühren einander die charakterlichen Strukturen von Silicea und Kalium sulfuricum.

Im Bereich des Kalium sulfuricum spielt die Gefühlswelt in Form von Ärger noch eine gewisse Rolle. Aber auch bei diesem Mineralstoff hat die Ausschaltung des Eigenen bereits eine entscheidende Bedeutung. Die systematische Ausschaltung bzw. Ausblendung der eigenen Gefühle ist die Voraussetzung, fremde Gefühle als die „richtigen“ anzuerkennen. Um den innersten Wert, an dem alles hängt, zu schützen, nämlich das eigene Leben, wird das eigene Erleben ausgeschaltet. Dadurch wird der Person der Zugang zum Leben versperrt. Die Empfindung von diesem Vorgang ist auf der personalen Ebene vorhanden und wird gespürt. Was dann bleibt, ist die Enttäuschung über das „Nicht-Leben“, über die Empfindung, dass das eigene Leben an einem vorbeigeht.

Bei Silicea ist diese Ausschaltung zugunsten einer Funktionalität bereits geschehen, nämlich der Bereitschaft, willig, „ohne zu fragen“, die gefühlten, oft nur eingebildeten Erwartungen zu erfüllen. In diesem Funktionieren vollzieht sich zwangsläufig die Verabschiedung vom eigenen Leben<sup>4</sup>. Oft genug sind es dann nicht mehr die von außen herangebrachten Forderungen und Erwartungen, die erfüllt werden, sondern die im Laufe des Lebens nach innen genommenen Forderungen.

Sie werden häufig in Menschen projiziert, die gefühlsmäßig nahe stehen. Ursprünglich waren es ja auch nahestehende Menschen, die eben solche Nöte erzeugt hatten, welche die Ausbildung der zwanghaften Erfüllungsstrukturen zur Folge hatten. Je tiefer die gefühlsmäßige Beziehung zu einem Menschen ist, desto größer ist die Gefahr, dass auf ihn Erwartungen projiziert werden, die früher einmal jemandem zwanghaft erfüllt wurden, um von ihm wahrgenommen zu werden, um bei ihm jemand zu sein.

So werden nun Erwartungen an Menschen erfüllt, die ihnen unterstellt werden, sie haben sie gar nicht geäußert. Sie wissen nicht, wie ihnen geschieht. Damit die Harmonie erhalten bleibt, „spielen“ sie jedoch häufig mit. Leisten sie jedoch Widerstand, kommt der an seine Projektionen zwanghaft Ausgelieferte an seine Not heran, er wird „sauer“, was charakterliche Bereiche berührt, die mit Natrium phosphoricum in Beziehung stehen.<sup>5</sup>

---

<sup>3</sup> Die beschriebene Haltung ist zu unterscheiden von einer einführenden und mitfühlenden Haltung, wie sie im Christentum als Nächstenliebe formuliert wird. In der Psychotherapie wird sie als Empathie beschrieben und für den Therapeuten als eine wesentliche Voraussetzung für seine Arbeit gefordert.

<sup>4</sup> Diese Anstrengung bringt eine tiefgehende Übersäuerung mit sich.

<sup>5</sup> Die betroffenen Bereiche des Charakters berühren bzw. überschneiden sich immer wieder, da es sich ja immer um den gleichen Menschen in verschiedenen Situationen, Engstellen oder gar Nöten handelt. Außerdem wird dieselbe Ursache, wie z. B. eine starke Bedrohung, es reicht auch schon das Gefühl der Bedrohung, in verschiedenen Bereichen des Menschen wie auch des Charakters Auswirkungen haben.

Die gefühlsmäßige Verklebung mit den nach innen genommenen Forderungen lässt es nicht zu, sich von ihnen zu distanzieren oder gar, sie in Frage zu stellen. Da der Mensch aufgrund der Unterdrückung der eigenen Welt sich selbst entfremdet ist, also keinen Zugang zu seinem Erleben hat, kann er auch keine eigenen Bedürfnisse mehr äußern, weder innerlich spüren, noch gar nach außen aussprechen.

Die dauernde Überbelastung des Nervenapparates für diese gesamte innere Akrobatik belastet die Nervenfasern extrem und damit den Silicea Haushalt. Außerdem lässt die dauernde Anspannung eine Überfüllung von Säure entstehen, welche ebenfalls, wie schon ausführlich bei Natrium phosphoricum und Silicea beschrieben, auf der körperlichen Ebene die genannten Mineralstoffe verschleißt, „auffrisst“.

### 1.2.7 Harmonie

Nach den vorangegangenen Überlegungen erscheint uns das Bedürfnis dieser Menschen nach Harmonie in einem ganz neuen Licht. Das Streben nach Harmonie verlangt, dass zwei oder mehrere Menschen völlig übereinstimmen, auf der gleichen Wellenlänge schwingen oder gar „ein Herz und eine Seele“ sind. In der Angst vor dem Eigenen, um den Preis der Selbstaufgabe, wird das Fremde gelebt und eine völlige Übereinstimmung damit angestrebt. Dann ist weder die eigene Not, nämlich das innere Loch, zu spüren, noch entsteht die Forderung nach einer eigenständigen Entscheidung.

Alles, was die Harmonie stören könnte, wird radikal ausgemerzt, solange dies möglich ist. Auf Dauer lässt sich das Leben aber nicht unterdrücken. Es geht so lange gut, als es gelingt, Spannungen, Krisen, Widersprüche, Gegensätze, verschiedene Meinungen und vieles mehr zu harmonisieren, in Gleichklang bzw. auf einen Nenner zu bringen. Wer die größere Angst vor der Dissonanz hat, opfert sich auf dem Altar der Harmonie. Sonst wird er „sauer“, „säuerlich“

Die Nerven stellen die Verbindungen zwischen den verschiedenen Organen und Körperteilen her. Sie befähigen aber auch den Menschen, mit seiner Umgebung in Beziehung zu treten. Sie dienen dem Erfühlen der zwischenmenschlichen Atmosphäre bzw. der Schwingungen, von denen man umgeben ist.

*Aus der Praxis: Eine Frau hatte aufgrund ihrer Probleme, die sie mit ihren Eltern hatte, Hilfe gesucht. In der Therapie hat sie dann drei Jahre lang ihr Verhalten dahingehend trainiert, sich gegen die Vorstellungen über sie und gegen die Wünsche und Erwartungen ihrer Eltern an sie zu wehren. Dabei war sie, wie in einem Beratungsgespräch festgestellt werden musste, eigentlich nie bei sich, sondern immer bei dem, was ihre Eltern denken, erwarten, sich vorstellen könnten oder welchen Druck sie ausüben würden. Sie hat wohl gelernt, nein zu sagen, aber immer gegen etwas.*

*Neben diesen Übungen wäre es von großer Bedeutung gewesen, sie dahin zu führen, ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche zu erspüren. Denn dann hätte sie ihr Nein nicht **gegen** etwas gerichtet, sondern sie hätte sich **für** die Werte eingesetzt, die ihr etwas bedeuten. Damit hätte auch das Ja in ihrem Leben Bedeutung*

bekommen.<sup>6</sup> *Ihr Ringen hätte dann mit ihrem eigenen Leben zu tun gehabt. Sie hätte nämlich dann die Möglichkeit gehabt, mit ihrem eigenen Leben zur Welt zu kommen, „sie wäre geboren“ als Person. Das ist der beste Beweggrund, die beste Motivation, sich einzusetzen und dafür Unstimmigkeiten zu riskieren.*

Die Ermutigung, zum Eigenen zu stehen, die eigenen Wünsche, Bedürfnisse und Möglichkeiten zu spüren, ist ein wesentlicher Teil einer guten Erziehung. Die Wahrnehmung der Umgebung und ihrer Befindlichkeit ein weiterer. Geschieht die Entfaltung des Menschen in dieser Richtung, wird es ihm möglich werden, das von außen Geforderte wahrzunehmen und dagegen ohne Scheu das Mögliche, das aus eigenem Leben und durch die eigenen Grenzen bedingt Erfüllbare, festzustellen, zu entwickeln und zur Welt zu bringen, das heißt umzusetzen bzw. zu realisieren.

Dann wird das Leben, was es eigentlich nur sein kann, nämlich die Kunst des Möglichen, ohne dass der einzelne sich verleugnen oder gar den anderen missachten müsste. In der beschriebenen Lebenshaltung liegt eine große Weisheit, welche beide Seiten würdigt, die äußere und die innere. Sie spielt sie weder gegeneinander aus, noch bevorzugt sie eine, weil beide zum Leben gehören und das eine jeweils ohne das andere nur eine Kümmerform darstellt, eine verstümmelte Form des Lebens.

Im gegenseitigen Zusammenspiel der beiden Bereiche ohne innere Not erfährt das Leben die Fülle.

### **1.2.8 Was könnte noch helfen?**

Judo oder andere Kampfsportarten

### **1.2.9 Hilfreiche Fragen**

Wie geht es mir mit Konflikten?

Wenn es mich innerlich zerreißt, ...?

Vertraue ich auf mich oder auf gute Beziehungen?

Bin ich bei meinen Beziehungen anspruchsvoll?

Pflege ich meine Freundschaften?

Bin ich wirklich für alles zuständig?

Gibt es mich auch noch?

Wofür bin ich nicht zuständig?

Kann ich zu einer Spannung stehen?

Gehe ich jedem Streit aus dem Weg?

Bin ich nur nett?

---

<sup>6</sup> Meistens wissen die Menschen wogegen sie sind. Aber wenn sie gefragt werden, wofür sie eigentlich sind, können sie kaum eine Antwort finden.

#### 1.2.10 **Affirmation**

Die befreiende Einstellung zu diesem Mineralstoff heißt: „Du kannst nur dein eigenes Leben leben. Darin liegt die ganze Verantwortung.“

## 1.3 Nr. 12 Calcium sulfuricum

**Wirkungsbereich:** Leber und Galle, Muskeln (Herz), Bindegewebe

**Wirkungsart:** Reinigung, Durchlässigkeit des Gewebes, Eiweißabbau

**Beschwerden:** Eiterungen - eitrige Angina, Abszess, Schweißdrüsenabszess, Stockschnupfen, chron. Bronchitis, Zahnfleischentzündung, Gicht, Rheuma, kompaktiertes Bindegewebe, Schock (Nr. 5 + Nr. 12), es „stockt“, alles – was in Bewegung kommen soll

Der Mineralstoff hat mit der Farbe alabasterweiß zu tun. Als das Gegenteil von weiß ziehen die beiden weiß und schwarz vor allem Menschen an, die gerne in Gegensätzen denken, fühlen und ihre Handlungen danach ausrichten.

### 1.3.1 Polarisierung

Im Zuge der Idealisierung sind viele Menschen zu einer Haltung gekommen, in der sie sich für eine Einstellung des „entweder - oder“ entschieden haben. Dazu gehört auch die Formulierung vom „alles oder nichts“ oder „Ich bin nicht für halbe Sachen!“ oder „Dann lass ich es eben ganz!“

Diese Einstellung wirkt sich auch auf die Beziehung zu den Menschen aus. Sie sind dann entweder ganz offen, oder ganz zu, was beides in den Bereich von naiven Haltungen gehört. Aber wie oft ist der Satz zu hören: „Ich bin für alles offen!“ Dann wundern sich die Menschen, wenn „ein jeder“ im Haus ihrer Seele herumtanzt. Wird allerdings das andere Extrem, nämlich die totale Verschlossenheit, gelebt, vereinsamt der Mensch. So schwankt der Mensch zwischen den Extremen und tut sich schwer, das rechte Maß zu finden.

Ganz leicht kann er sich mit folgendem Satz anfreunden: „Wer nicht für mich ist, ist gegen mich!“ Dieser Satz hat fatale Folgen, denn es muss nicht jeder Mensch Stellung zu mir beziehen. Es gibt auch eine sehr indifferente Haltung zum anderen, in der wegen Zuneigung noch Ablehnung vorhanden ist, eher etwas Abwartendes, wenn man sich einander näher kommt. Der Mensch, der im Gefängnis der oben beschriebenen Strukturen ist, muss den anderen unbedingt und sofort in eines der beiden Lager einstufen können, denn dann weiß er, wie er dran ist.

Da erfolgen dann vorschnell Beurteilungen, Bewertungen, Einstufungen, Schubladisierungen, die eigentlich tödlich sind. Sie lassen den anderen nicht leben. Hier wird noch einmal sehr deutlich, was Emanuel Levinas, der bekannte Philosoph der Ethik, mit seinem Satz gemeint hat: „Wenn dich jemand anschaut, frag dich sein Antlitz: ‚Wirst du mich töten?‘“ Es fragt dich das Antlitz des anderen nicht: „Lässt du mich leben?“, sondern: „Wirst du mich töten?“ Es ist diese Frage einfach radikaler, aufrüttelnder und täte der heutigen Zeit mit ihren Vorurteilsclastern sehr gut, wäre regelrecht heilsam.

### 1.3.2 Verkapselung, Isolierung

Die Verkapselung hat ihre Ursache in der Angst um sich selbst, die totale Offenheit in der Angst um den anderen.



So kommt es, dass Menschen aus dem Schock, aus eigenem keine Beziehung zu einem anderen Menschen aufbauen zu können, vor Schreck erstarren und in Form von zwei relativ bekannten Phänomenen reagieren:

- Entweder der Mensch hat auf Grund der traumatisierenden Erlebnisse überhaupt auf ein Eigenleben verzichtet und klebt dann förmlich auf einem anderen drauf. Er meint, dass er sich total um den anderen kümmert. Tatsächlich ist es eigentlich Egoismus, denn er muss sich ja unbedingt um den anderen kümmern, auf dessen „Füßen er symbolisch gesehen“ er immer steht. Was sollte er ohne diesen Menschen tun, an den er sich mit allen Seelenkräften klammert. So kommt es, dass dann auf Grund der leidvollen Erfahrungen in der Kindheit der Sohn mit 50 immer noch bei seiner Mutter lebt und wenn er sich in eine Freundin verliebt, die der Mutter nicht recht ist, diese ihm dann das Bankkonto sperrt, was tatsächlich sich ereignet hat. Oder dass ein 55-Jähriger immer noch bei seiner Mutter im Schlafzimmer liegt und er es trotz Freundin, von der die Mutter nichts wissen darf, es nicht schafft, sich wenigstens ein wenig zu lösen. Aber nicht nur Söhne bleiben bei ihren Müttern, auch Töchter und vor allem bleiben Töchter bei ihren Müttern aus den beschriebenen Gründen, aber nicht nur, wie hier angemerkt werden muss. Einseitigen all zu eindeutigen Erklärungen sollte man immer skeptisch gegenüber stehen.
- Auf der anderen Seite gibt es die Mehrzahl der Menschen, die im Beziehungsverlustschock sich völlig zu isolieren beginnen. Sie haben Angst um ihr Leben und versuchen, völlig unabhängig zu werden. Innerlich sind sie erfüllt von dem „Nie mehr wieder“. Gemeint ist dabei, dass sie sich nie mehr wieder auf einen Versuch einlassen werden, eine Beziehung aufzubauen.
- Es gibt dann auch noch Menschen, die gar nicht wissen, wo sie gelandet sind. Sie verhalten sich unangemessen und haben kein Gefühl für Nähe oder Distanz, auch nicht in ihren Formulierungen. Sie landen in der so genannten Distanzlosigkeit.

### 1.3.3 Stau

Stau der Gefühle, Stau der Lebensfunktionen, Stau des Gewebes, Abkopplung, Innere Abkopplung, (Demenz – Alzheimer)

### 1.3.4 Öffnung und zugleich Affirmation

Beide Formen der Reaktion führen den Menschen in eine Falle. Und immer ist es die Angst, einmal um den anderen und das andere Mal um sich selbst.

- Nimmt die Angst um das eigene Leben ab, kann sich die Zuwendung auf den anderen hin immer öfter ereignen. Damit wird es möglich, sich auf den anderen einzulassen.
- Nimmt die Angst um den anderen ab, nimmt der Mut, zum eigenen Leben zu stehen, zu. Das Vertrauen ins eigene Leben wird stärker; der Mut, sich auf dieses einzulassen, wächst.

Es zeigt sich die gegenseitige Abhängigkeit der beiden Haltungen, was den Charakter dieses Mineralstoffes als Funktionsmittel der Bindegewebsröhren deutlich zu Tage treten lässt. Gemeint ist damit die Verbindung des inneren Lebens mit dem äußeren und der damit verbundene Fluss des Austausches der beiden Bereiche.

### 1.3.5 Lockerung

In einer Lockerung der Blockade ist der Mensch dann unterwegs von der Angst um sich selbst zur Zuwendung zum anderen. Aus der sich verschließenden Abgrenzung entwickelt sich eine geöffnete Abgrenzung. Ein teilweises, begrenztes, unter Umständen auch reserviertes Eingehen auf den anderen ist nicht mehr unmittelbar an die Angst gekoppelt, ihn zu verlieren.

Es entwickelt sich der Mut, jemanden auf sich zukommen zu lassen, aber auch sich von jemandem zu distanzieren. Dabei wird dann auch immer konsequenter die Auswahl der Menschen getroffen, mit denen man kann und auch will.

### 1.3.6 Fluss des Lebens

Der lebendige Fluss zwischen innen und außen betrifft auch die Erfahrungen, die einmal gemacht wurden. Durch neue Erfahrungen werden die einmal formulierten Antworten auf diese in Frage gestellt. Bewährte Antworten, welche sich in abgewandelter Form immer wieder bestätigen, können beibehalten werden. Antworten, welche sich als Eintagsfliegen entpuppen und nicht mehr anwendbar sind, sollten über Bord geworfen werden. Dazu ist es notwendig, den Erfahrungshintergrund immer wieder auf neue Möglichkeiten zu überprüfen.

Als der Mineralstoff, der Brücken baut, der zwischen innen und außen vermittelt, hat Calcium sulfuricum eine große Bedeutung.

Er zeigt die Notwendigkeit auf, dass Menschen nicht nur bei sich sein dürfen, weil sie dadurch die Welt aus den Augen verlieren, aber auch nicht nur in der Welt sein sollten, weil sie dadurch sich aus den Augen verlieren.

Er sollte bei sich sein und die Welt nicht aus den Augen verlieren, oder in der Welt und dabei sich selbst nicht aus den Augen verlieren.

Damit kann er sich, in dem er sich mit in die Welt nimmt, auch zur Welt kommen. Er kann auch die Welt bei sich zu Gast haben, weil er sie in sich einlässt.

### 1.3.7 Was könnte noch helfen

Kommunikationsübungen

Friedemann Schulz von Thun „miteinander reden“

### 1.3.8 Hilfreiche Fragen

Kann ich auch einen Bruch verdauen?

Bin ich für alles oder nichts?

Habe ich mich schon verschlossen?

Bin ich für andere noch erreichbar?

Führe ich ein eigenständiges Leben?

Lebe ich aus mir heraus?

Habe ich nur mehr Angst um mich?

Bin ich voll Angst um die anderen?

Bin ich nur bei den anderen?

Kann ich mich auch beschenken lassen?

## 1.4 Nr. 15 Kalium iodatum

### 1.4.1 Zur Vorgeschichte

Es gibt Erwachsene, die wissen genau, was im Leben richtig ist und was falsch. Sie wissen darüber hinaus genau, wie z. B. eine Einladung, ein Vorstellungsgespräch, ein Anstandsbesuch zu gestalten ist, wie ein „small talk“ abzulaufen hat, wie ein ordentlicher Haushalt auszuschauen hat, ein perfekter, in welcher Reihenfolge geputzt wird und vor allem wann usw.

Erlebt ein Kind nun diese allzu strengen Vorstellungen vom Leben, wie sie umgesetzt werden, sozusagen vollzogen, dann bleibt ihm keine andere Wahl, als alle diese Modelle nicht nur als richtig und allein gültig zu empfinden. Es wird alle diese internalisieren, nach innen nehmen. Vor allem dann, wenn die Durchführung, der Vollzug mit großem Nachdruck verlangt wird oder eine Zuwiderhandlung mit Strafe geahndet wird. Dann wird ganz selbstverständlich der „richtige“ Vollzug vom Leben förmlich „auswendig“ gelernt.

### 1.4.2 Später im Leben

Als Erwachsener ist es ganz selbstverständlich, die eingelernten Modelle als richtig zu verstehen. Das fatale an der ganzen Angelegenheit besteht aber darin, dass sich der Mensch nicht mehr erinnert, warum er so rigorose Verhaltensweisen hat. Ja er glaubt sogar, alles, was er da unter vielen Mühen und Anstrengungen schafft, hätte einen besonderen Wert. Das stellt sich nach vielen Jahren der Mühsal und Abplagerei als Irrtum heraus: Vielleicht!

### 1.4.3 Folgen

Bei der aus den gelernten Strukturen ganz selbstverständlichen Überforderung scheint der Menschen wie getrieben von zwei Motoren. Auf der einen Seite treibt das Gefühl, was denn die anderen sagen würden, den Menschen in die Überbelastung, auf der anderen Seite sind es die Vorstellungen von richtigen, perfekten, idealen Zuständen, die unbedingt erfüllt werden müssen.

Wenn der Vorgang der Überforderung vom Gefühl her gesteuert ist, dann wirkt sich diese über eine Fehlsteuerung des zuständigen Nerven auf die Schilddrüse aus. Er tritt zwischen der Hals- und Brustwirbelsäule aus dem Rückgrat aus. Durch die hohe Spannung im Rückgrat drückt die zusammengequetschte Bandscheibe auf den Nerv und irritiert ihn. Der Druck im Nacken kann über die Schilddrüse bis zum Herz gehen, vor allem in der Art von Beklemmungen.

Am Fuß bildet sich der Druck in Form eines vergrößerten Hallux aus. Im Nacken als eine übermäßige Biegung in der Halswirbelsäule, einem regelrechten Höcker, der vor allem bei Menschen beobachtet werden kann, die überhöhte Forderungen im moralisch – ethischen Bereich an sich selbst stellen und vor allem dann an ihre Umgebung, wobei die „Hartnäckigkeit“, mit der dann das oft geschieht, eine weitere Verschärfung darstellt..

Der Hintergrund für die Angst, „welche im Nacken sitzt“, liegt in Bildern, welche das eigene Leben bedroht sehen, wenn die Anforderungen nicht erfüllt werden. Die Bilder werden von Strukturen hervorgerufen, welche im Laufe des Lebens, wie

schon beschrieben, in die charakterliche Ebene eingepflanzt wurden. Es können dies Vorstellungen tatsächlicher Bedrohung sein, welche durch Gewalttätigkeiten grundgelegt wurden, oder Bedrohungen aus dem moralischen und religiösen Bereich, welche meistens mit Vorstellungen von Strafen arbeiten.

#### 1.4.4 Projektionen

Im ganz alltäglichen Leben haben die zwanghaften Strukturen fatale Folgen.

*Aus dem Leben: Eine Familie erwartet Besuch: „Auf eine Kleinigkeit“ war abgesprochen worden. Die Hausfrau „weiß“ natürlich genau, was der Besuch erwartet. Sie projiziert alles, was sie bei ihrer Mutter gelernt hat, wie so etwas ablaufen muss, in den Besuch hinein. Es wird den ganzen Tag das Haus auf Hochglanz gebracht, ein festliches Mahl bereitet, ja sogar die Zimmer der Kinder aufgeräumt, „man weiß ja nie“! Aber alle Regalbretter müssen vom Staub befreit werden, es könnte ja jemand mit dem Finger, ...*

*Kommt dann der Besuch, dann ist er baff erstaunt, womit er jetzt konfrontiert ist. Ein bezeichnender Satz für diese Ereignisse ist: „Das haben wir nicht erwartet“ oder „Das wäre nicht notwendig gewesen“ oder „Wir wollten doch nur auf eine Kleinigkeit kommen“*

*Es wird deutlich sichtbar, dass hier zwei Erwartungen aneinander vorbei gegangen sind. Der Besuch hatte seine und die Hausfrau die ihre. Es wurde nicht kommuniziert. Aber das Missverständnis steht zwischen ihnen. „Ich hab mir doch gedacht, dass ihr ...“ Aber es war daneben.*

Die gefühlsmäßige Überforderung kommt von den inneren Bildern, wie sie in der Kindheit gelernt wurden. Diese drücken, da die Vorstellungen im Kopf sind, von dort auf den Körper. Die Energieversorgung im Kopf leidet, Kopfschmerzen, oft chronische, ja Migräne sind die Folge.

*Aus der Praxis: Eine Bekannte von mir hat, als sie noch in vielen von den angeführten charakterlichen Strukturen zwanghaft steckte, auch in der von Nr. 15 Kalium iodatum, Gäste in ihrem Ferienhaus erwartet. Sie hat nicht nur dieses Häuschen „völlig auf den Kopf gestellt“, sondern auf halsbrecherische Art auch die Oberlichten blank geputzt, die nur mit Hilfe einer langen Leiter erreichbar sind.*

*Als sie dann dieses Erlebnis in einem Ausbildungskurs schmunzelnd erzählte, berichtete sie von der Empörung mit der sie erfüllt war, als der erwartete Besuch, nachdem er begrüßt war, durch das Wohnzimmer hindurch schnurstracks auf die Terrasse ging. Nichts war gesehen worden, beachtet worden von all der Mühe eines ganzen Tages und das dazu noch im Urlaub. Aber der Besuch war eben auch im Urlaub und hatte keine Augen für mühselige Putzarbeit.*

#### 1.4.5 Lockerung

Wenn die Zwanghaftigkeit der Gefühle, die Verstrickung des Menschen in sie, etwas gelockert werden kann, lässt sich feststellen, dass ohne Druck alles viel leichter geht. Wenn man sich von anderen gedrückt fühlt, „spielt“ man selbst mit, ohne es zu wissen oder gar zu wollen. Von großer Bedeutung ist das Abkoppeln der eigenen Gefühlslage von den Äußerungen anderer, ob sie nun in Worten, Blicken oder Taten bestehen.



## 1.5 Nr. 22 Calcium carbonicum

### 1.5.1 Die Vorgeschichte

Als Kind gab es einmal das Erlebnis, wenn man sich wirklich anstrengt, dann konnte das Ziel erreicht werden. So hatten es auch die Eltern immer wieder „vorgebetet“, dass alles geht, denn **„Wo ein Wille, da ein Weg!“**

Wenn sich solche Erfahrungen verfestigen, und sie werden ja auch von den Eltern kräftig unterstützt, indem so manches möglich gemacht wird, was eigentlich nicht gegangen wäre, dann wird daraus eine Lebenserfahrung und ein entsprechendes Programm „destilliert“.

**„Es geht, wenn man nur will.“** Denn immer, wenn es einmal nicht funktioniert hat, gab es einen harten Satz zu hören, der eigentlich keine Wahl gelassen hat: „Wenn du nur gewollt hättest!“

### 1.5.2 Später im Leben

Unterstützt durch manchmal doch sehr naive Auslegungen einer positiven Einstellung, im positiven Denken wird die einmal gelernte Struktur noch einmal bestätigt. **Du brauchst nur positiv Denken und alles ist dir möglich: Reichtum, Liebe, Glück und alles, was da hier noch dazu gehört.** Solltest du all dies tatsächlich nicht erreichen, dann hast du eben nicht richtig positiv gedacht. Der „Schwarze Peter“ bleibt dann immer bei dir.

**Aber mit eisernem Willen und großer Härte vor allem gegen sich selbst kann wirklich viel erreicht werden.** Problematisch ist nur, wenn man glaubt, dass damit alles zu erreichen ist, denn die schönsten und wertvollsten „Sachen“ bekommt man eben geschenkt, wie Liebe und das Leben selbst.

Im Zuge der **Verhärtung** haben sich auch die Strukturen verengt, es bleibt nur mehr eine „betonierte Straße“, eine eingefahrene Bahn, aus der es kaum ein Entrinnen gibt, außer eine schwere Krankheit katapultiert den zwanghaft gebundenen Menschen aus seinem Gefängnis.

### 1.5.3 Die willentliche Überforderung

Ein Mensch, der in den im vorigen Kapitel beschriebenen Strukturen zwanghaft steckt, ist natürlich auch bereit, seine eigenen körperlichen Grundlagen grenzenlos zu überfordern, ja auszubeuten.

**Die Überforderung der körperlichen Grundlagen ist ein wesentliches Kennzeichen für einen Mangel an Calcium carbonicum.** Bei Kalium iodatum handelt es sich um eine Überforderung, welche vom Gefühl gesteuert ist. Bei Calcium carbonicum ist es die Ausbeutung des Körpers durch den Willen und klare, mehr vom Verstand gesteuerte Zielsetzungen. Dem Körper werden zu wenig Ruhephasen zur Regeneration gewährt, so dass sich die Erschöpfung bis in die innersten Schichten ausdehnt.

**Antlitzanalysezeichen:** Schlupflider

Spruch: Die willentliche Überforderung „schlägt sich nieder auf die Lider.“

#### 1.5.4 Lockerung

Sobald es die Lebensumstände ermöglichen, ist es notwendig, sich von einer rücksichtslosen Ausbeutung der eigenen Lebensgrundlagen weg zu einem behutsamen Umgang mit diesen zu bewegen.

Es wird von Bedeutung sein, von den massiven, eingefahrenen Wegen, „von den Autobahnen des Lebens“, loszukommen in Richtung auf die feinen, verzweigten Verästelungen des Lebens. Keine „vorgezeichneten“, vorformulierten Vorstellungen vom Leben verwirklichen, sondern immer wieder in jeder Situation neu, angemessen entscheiden. „Der Weg entsteht beim Gehen!“ (Werner Sprenger).

Die „innere“ Arbeit an den bestimmenden Strukturen kann sehr lange dauern. Die „Programmierung“ hat eine starke Beharrungstendenz, welche erst einmal durchbrochen werden muss. Ist dies einmal geschehen, kann es immer wieder und dadurch immer leichter gelingen.

#### **Bedenkenswerter Text:**

Gib mir den Mut,  
die Dinge zu verändern,  
  
die ich verändern kann  
und die Gelassenheit,  
  
Dinge anzunehmen,  
  
die ich (jetzt)<sup>7</sup> nicht verändern kann  
und schenke mir die Weisheit,  
  
das eine vom anderen  
  
zu unterscheiden.

#### **Ein zweiter Text:**

**Wenn Du nicht kannst, wie Du willst, musst Du tun, wie Du kannst!**

---

<sup>7</sup> Einfügung: Thomas Feichtinger

<b>Mineralstoff</b>	<b>Was ist es, was es schwer macht? belastet</b>	<b>Wie ist es , wenn es gut ist? entlastet</b>	<b>entlastende Affirmation</b>
Nr. 1 Calcium fluoratum	Unfähigkeit zur Abgrenzung, ein verhärteter bzw. versteifter Standpunkt, die übertriebene Sorge um den guten Eindruck beim anderen	Gute Abgrenzung: „bis daher und nicht weiter“ Guter Stand im Leben, Gespür für den Selbstwert, gutes Gefühl für sein Können	„Ich darf grundsätzlich davon ausgehen, dass mir der andere wohlgesinnt ist!“
Nr. Calcium phosphoricum	Angst übersehen zu werden, klammert am anderen, Angst vor Umklammerung	Gutes Gespür für das Sein: „Es ist gut, dass ich bin!“, tiefes Vertrauen in das eigene Leben = Grundwert	„Ich darf grundsätzlich davon ausgehen, dass mich der andere sieht und meine Bedürfnisse wahr nimmt!“
Nr. 3 Ferrum phosphoricum	unangemessene Reibung an der Welt, muss sich mit allem und jedem auseinandersetzen	Auseinandersetzung mit der Welt nicht scheuen, aber auch nicht selbstquälerisch betreiben	„Ich darf mich mit der Welt so intensiv auseinandersetzen, wie es mir möglich ist!“
Nr. 4 Kalium chloratum	Übertriebener Gefühlshaushalt – exaltiert, Unterdrückung bzw. Verdrängung der Gefühle,  inneres Kleben an den Gefühlen, mangelnde Distanzierungsfähigkeit	Angemessene Gefühlswelt: Mut zum Gefühl, freier Gefühlsfluss (keine zensurierten Gefühle)  Gefühle eröffnen Zugang zur äußeren und inneren Welt.	„Ich darf meine eigenen Gefühle haben, zu ihnen stehen und sie auch ausdrücken.“
Nr. 5 Kalium phosphoricum	Unangemessenheit in der Beantwortung bzw. Reaktion auf das Leben und seine Anforderungen Überforderung der eigenen Möglichkeiten	Angemessener Einsatz im Leben  Rhythmusgespür für das Leben	„Ich muss nicht mehr von mir verlangen, als ich zu leisten im Stande bin!“
Nr. 6 Kalium sulfuricum	übertriebene Aufmerksamkeitshaltung der Welt gegenüber, übertriebene Sorge, Erwartungen anderer zu übersehen, „atemlos“, weil er vor lauter Erfüllung der anderen, keine Luft mehr bekommt	Gute Balance zwischen den Erwartungen (Ansprüchen) der Anderen und den eignen berechtigten Ansprüchen  Entscheidung für einen Wert, ist noch lange keine Entscheidung gegen einen anderen Wert.	„Auch die eigenen Bedürfnisse haben ein Recht, im Leben umgesetzt zu werden, und sind nicht unbedingt den Interessen anderer im Wege.“
Nr. 7 Magnesium phosphoricum	angespannte Haltung - allen Erwartungen gerecht zu werden; panische Angst, sich zu blamieren; übertrieben aufgeregt wegen der Angst, etwas falsch zu machen; Anspannung bezüglich einer eventuellen Beschämung	Versöhnung mit der eigenen Lebensgestalt Kann hinsehen, wer ich bin (keine Probleme mit meinen Schwächen und Fehlern)	„Ich muss nicht mehr können, als ich in mir vorfinde. Aber ich werde verbessern, was mir möglich ist.“
Nr. 8 Natrium chloratum	Da Erwartungen der anderen erfüllt werden, die er nicht hat, sondern jene, die ihm unterstellt werden, geht „meistens“ „alles“ daneben, der „Beglückte“ will die „Segnungen“ nicht annehmen, als Reaktion auf die Ablehnung wird geschmolzt, „gemockt“ (österr.), er ist „verschnupft“	Die Bereitschaft, die eingelernten Verhaltensmodelle und Strukturen immer wieder in Frage zu stellen und zu modifizieren (= den Lebensumständen anpassen) und immer wieder neue Modelle zu lernen. Lebendiger Fluss der Kommunikation	„Ich muss die Erwartungen der anderen nicht erraten, sondern ich kann sie fragen.“
Nr. 9 Natrium phosphoricum	„Und bist du nicht willig, so brauch ich Gewalt“, Es werden sehr viele unnötige Energien aufgewendet, andere zu ihrem „Glück“ zu zwingen.	„Soviel Einsatz wie nötig; so wenig Einsatz wie möglich“	„Das Leben richtet sich nicht nach dem Menschen, sondern der Mensch muss sich auf das

			Leben und seine Forderungen einstellen.“
Nr. 10 Natrium sulfuricum	übertriebene Grundsatztreue, Prinzipienreiterei, extremes Ablehnungsverhalten verbunden mit Wut, Zorn oder Haß, weil ein Mensch anders handelt, als man es für richtig hält  Vernichtungsabsichten	Mut zu starken Gefühlen Freier Fluss von starken Gefühlen Ein Ja zur Vielfältigkeit des Lebens Fähigkeit, die Welt des anderen als Bereicherung zu sehen (ist dann keine Konkurrenz mehr)	„Der andere ist anders als ich, das gefährdet weder ihn noch mich. Ich bin anders als er, und lebe daher auf meine eigen-e Art.“
Nr. 11 Silicea	um jeden Preis funktionieren, für alles zuständig, Sklave des Harmoniebedürfnisses, konfliktscheu, geht den Auseinandersetzungen aus dem Weg, lebt im ununterbrochenen inneren Zwiespalt, weil er allen gerecht werden will	Pflege der guten Beziehungen (= Beziehungen, die gut tun), sich nicht quälen mit anderen Beziehungen	„Du kannst nur dein eigenes Leben leben. Darin liegt die ganze Verantwortung.“
Nr. 12 Calcium sulfuricum	gestörtes Verhältnis zwischen Innen- und Außenwelt  ist nur bei den anderen und nie bei sich  verliert sich in der Welt  er ist nur bei sich und nie beim anderen, nie in der Welt	Bei sich sein, ohne die Welt zu vergessen/zu verlieren und in der Welt sein und sich nicht aus den Augen verlieren.	Nimmt die Angst um das eigene Leben ab, kann sich die Zuwendung auf den anderen hin immer öfter ereignen. Nimmt die Angst um den anderen ab, nimmt der Mut, zum eigenen Leben zu stehen, zu.
Nr. 15 Kalium jodatum	fühlt sich von allen unter Druck gesetzt  will allen Anforderungen gerecht werden  hat zu hohe moralische Forderungen – es ist nie genug	Das Wissen um die Erfordernisse des Lebens, ohne dass sie einen Druck ausüben.	„Ich muss nicht mehr Erwartungen erfüllen, als ich erfüllen kann!“
Nr. 22 Calcium carbonicum	„Wo ein Wille, da ein Weg!“ Wer diesen Grundsatz stur bzw. konsequent lebt, wird die eigenen Lebensgrundlagen überfordern; rücksichtsloses Leben der gewollten Ziele; der Wille kippt in die sture Entschlossenheit, wenn nicht gar Verbissenheit.	Von einer rücksichtslosen Ausbeutung der eigenen Lebensgrundlagen (des Körpers) zu einem behutsamen Umgang damit. Von massiven, eingefahrenen Wegen (Fixierungen), loskommen in Richtung zu feinen, verzweigten Verästelungen des Lebens.	„Gib mir den Mut, Dinge zu verändern, die ich verändern kann, und die Gelassenheit, Dinge anzunehmen, die ich nicht verändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden!“

- 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](http://www.adler-pharma.at)

[www.adler-pharma.de](http://www.adler-pharma.de)

Erhältlich in Ihrer Apotheke.





Qualitätsprodukt  
aus Österreich



**Adler Pharma**

SCHÜßLER SALZE

# Wir leben Schüßler



## Adler Pharma Schüßler Salze

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



[www.adler-pharma.de](http://www.adler-pharma.de)