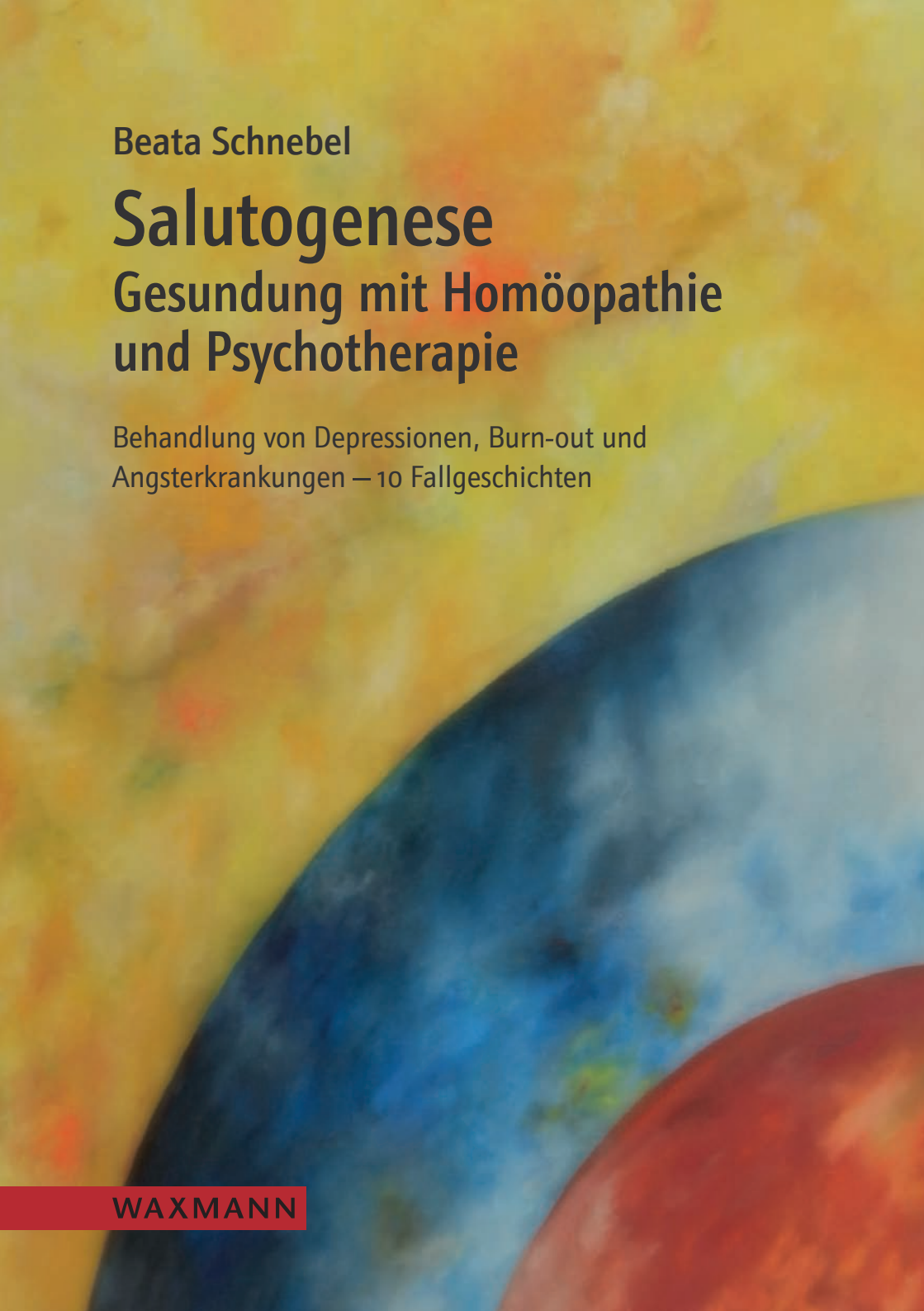




Beata Schnebel

Salutogenese

Gesundung mit Homöopathie und Psychotherapie

Behandlung von Depressionen, Burn-out und
Angsterkrankungen – 10 Fallgeschichten

WAXMANN

Beata Schnebel

Salutogenese – Gesundung mit Homöopathie und Psychotherapie

Behandlung von Depressionen, Burn-out und
Angsterkrankungen – 10 Fallgeschichten



Waxmann 2015
Münster • New York

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek

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

Print-ISBN 978-3-8309-3189-8

E-Book-ISBN 978-3-8309-8189-3

© Waxmann Verlag GmbH, 2015

www.waxmann.com

info@waxmann.com

Umschlaggestaltung: Inna Ponomareva, Münster

Umschlagbild: Volker Schnebel, Hamburg

Satz in der Classica Pro: Volker Schnebel, Hamburg

Druck: Hubert & Co., Göttingen

Gedruckt auf alterungsbeständigem Papier, säurefrei gemäß ISO 9706



Printed in Germany

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, verboten.

Kein Teil dieses Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlages in irgendeiner Form reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Inhalt

Einleitung	7
Erfahrungsberichte	
Als das Selbstwertgefühl verloren ging	20
Als sich die Kreativität nicht entfalten wollte.....	38
Als der Erfolg zum Burn-out führte	56
Wenn Angst zur Panik wird	77
Schutzlos und verletzt	98
Als nach Übermut der tiefe Fall folgte	119
Als einmal alles zu viel wurde	136
Als die Schulmedizin nicht weiter wusste	156
Als das Blut überkochte und sich wieder beruhigte	171
Wenn das Leben gänzlich zur Last wird	184
Theoretische Grundlagen	
Die Wissenschaft der Homöopathie	212
Die Gesetze der Homöopathie	214
<i>Das Ähnlichkeitsprinzip</i>	214
<i>Die Arzneimittelprüfungen</i>	217
<i>Die Potenzierung</i>	220
Definition der transpersonalen Psychologie	225
Methodik der transpersonalen Psychotherapie	234
<i>Arbeit mit Träumen</i>	241
<i>Imagination</i>	242
<i>Kreatives Arbeiten</i>	246
<i>Atemübungen</i>	248
<i>Atmung mit Chakren</i>	252
<i>Hatha-Yoga</i>	252
<i>Meditation</i>	255
Das Modell der Chakren	263
Zusammenfassung	278
Anmerkungen	286
Bibliographie	290

Einleitung

Viele unterschiedliche Behandlungsformen sind in der über Jahrtausende währenden Geschichte der Medizin entwickelt worden. Die Chinesen, die Perser, die Ägypter, die Inder und das antike Griechenland – alle alten Kulturen hatten ihre eigenen Therapiekonzepte für die Heilung einer Erkrankung. Im Mittelalter waren es Paracelsus, Hildegard von Bingen und viele andere, die eigene Heilverfahren entwickelten.

Die älteste, ursprüngliche und noch heute existierende Heilmethode ist der Schamanismus. In den unterschiedlichsten Kulturkreisen und Regionen dieser Welt gibt es Schamanen, die diese viele tausend Jahre alte Heilmethode mit ihren Ritualen praktizieren. Es sind die Naturvölker, die diese Verfahren allein durch mündliche Überlieferungen bewahrt haben und so wird sich ein authentischer Schamane nur in diesen Kulturkreisen finden. Die Methode der Geistheilung, die in unserer westlichen Kultur Anwendung findet und in manchen Aspekten dem Schamanismus ähnlich ist, hat ihre eigene Geschichte und Praxis. Diese Möglichkeiten der Heilung, die allein durch die Kraft des Geistes bewirkt wird, weisen auf die zentrale Bedeutung der geistigen Ebene hin, die dem menschlichen Sein innewohnt.

Unsere heutige, moderne Medizin ist vor allem von der allgemein üblichen und gesellschaftlich anerkannten, sogenannten Schulmedizin, der Allopathie, geprägt. Sie repräsentiert nach wie vor die Basis ärztlicher Praxis in unserem Gesundheitssystem und ist außer Frage eine notwendige und sinnvolle Form der Therapie in der Behandlung mannigfacher Erkrankungen. So zeigen sich ihre positiven Ergebnisse nicht nur in der Notfallmedizin, d.h. der

Akutversorgung von Notfällen, oder bei Krankheiten, die eine chirurgische Intervention erfordern, sondern ebenso bei Krankheiten, bei denen eine Substitutionstherapie indiziert ist, wie zum Beispiel bei Diabetes mellitus oder bei einer Nebenniereninsuffizienz. Die Allopathie kann hier viel Positives leisten, stößt aber bei vielen anderen Erkrankungen an ihre klaren Grenzen, da sie in den meisten Fällen ausschließlich die körperliche Ebene behandelt.

Die Schulmedizin ist im Gegensatz zu vielen anderen wissenschaftlichen Disziplinen noch immer von einer eher materialistisch orientierten, deterministischen Betrachtungsweise bestimmt. Der Mensch ist aber nicht allein auf seinen Körper, also die Physis in seiner materiellen Existenz begrenzt. Er ist nicht nur eine funktionierende Maschine, die mechanisch repariert werden kann, sondern viele unterschiedliche Faktoren spielen für die Funktionen des Organismus eine Rolle und müssen daher in eine Behandlung miteinbezogen werden. Der physische Körper ist nur eine Ebene des menschlichen Seins, und solange der Mensch nur als ein körperliches, materielles Lebewesen mit diagnostizierten Mängeln gesehen wird, sind wir mit den Behandlungsformen der Allopathie einer seelenlosen Körpermedizin ausgeliefert.

Eine moderne, integrale Medizin erfordert, die Komplexität des Menschen mit all seinen Lebensbezügen anzuerkennen. Ernährungsgewohnheiten, körperliches Training und das psychosoziale und kulturelle Umfeld stehen in einer dynamischen Wechselwirkung zueinander und spielen eine bedeutende Rolle für die Entstehung von Krankheiten und sind daher in einer ganzheitlich orientierten Behandlung zu berücksichtigen. Nur die ganzheitliche Sicht ermöglicht ein Verständnis für die komplexen Vorgänge von Körper und Geist und lässt eine komplementäre Therapieform entstehen. Der Mensch ist ein geistiges und nicht nur ein materielles Wesen, das sich durch die Existenz seines Körpers definiert. Es sind nicht allein molekulare und physikalische Wirkungen, mit denen die Funktionen des Körpers erklärt werden können, son-

dern ebenso seelische und geistige Einflüsse, die das Leben des Menschen bestimmen. Es ist also notwendig, den in der Schulmedizin herrschenden Reduktionismus zu überwinden und die unglückliche Trennung von Körper und Geist zu beenden.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO definiert Gesundheit nicht nur als bloße Abwesenheit von Krankheit, sondern bezieht viele zusätzliche Kriterien für ein umfassenderes Gesundheitsverständnis mit ein, die eine bedeutende Rolle für die Definition von Gesundheit spielen. Es sind die Lebensinhalte, die dem Menschen Sinn und Erfüllung geben und Aspekte wie Liebe, Glück, Lebensfreude und Kreativität, denen eine entscheidende Bedeutung beikommt.

In der Schulmedizin wird vor allem dem Körper und seinem Leiden Beachtung geschenkt, die Psychotherapie dagegen beschäftigt sich vorwiegend mit den Leiden der Seele. Beide Verfahren werden meistens einzeln und unabhängig voneinander angewendet. Die Schulmediziner berücksichtigen oft zu wenig die Wunden der Seele und die Psychotherapeuten haben häufig nicht genügend Kenntnisse über körperliche Erkrankungen. Der Körper und die Seele stehen jedoch in engem Zusammenhang zueinander und können nicht nur allein und isoliert voneinander betrachtet werden. Es ist der uralte Gedanke der Dualität von Geist und Körper, der in der Naturwissenschaft fest verankert ist. Beide sind zwar eigene, separate Ebenen des Seins, stehen aber zugleich in direkter gegenseitiger Abhängigkeit zueinander und nehmen wechselseitig aufeinander Einfluss. Der Körper ist Spiegel der Seele und der Körper steht in unmittelbarer Verbindung mit den Kräften des Geistes und der Seele. Die körperliche, materielle Ebene ist in allen Bereichen des Seins mit der geistigen und emotionalen Ebene verknüpft. Ein wichtiger Schritt für eine vernünftige Zukunft der Medizin ist, diese psychosomatische Einheit anzuerkennen.

Die Medizin muss ihre Sichtweise erweitern, um der Mannigfaltigkeit des menschlichen Seins gerecht zu werden und einen

Paradigmenwechsel in den Humanwissenschaften vollziehen zu können. Die Existenz eines Menschen ist von vielen Aspekten und Einflüssen auf den unterschiedlichen Ebenen des Seins geprägt. Die emotionale und die mentale Erfahrungsebene spielen dabei eine wichtige und bedeutende Rolle. Genau diese Ebenen werden jedoch in der Schulmedizin immer noch zu wenig berücksichtigt. Nur in dem Bereich der Psychosomatik wird die emotionale und geistige Ebene als mögliche Ursache von Krankheit gesehen und in die Behandlung miteinbezogen. Zum Glück erfährt diese Richtung auch im Rahmen akademischer Forschung eine immer größer werdende Bedeutung. In diesem Bereich der Medizin wird die Verbindung von Körper und Geist untersucht und festgestellt, dass diese sowohl krankmachen als auch wesentlich zur Gesundwerdung beitragen kann.

Der Mensch bewegt sich in einem komplexen inneren und äußeren Umfeld. So können die Ursachen für eine Krankheit im körperlichen, biologischen oder im emotionalen, mentalen oder sozialen Bereich liegen. In der Diagnose und Behandlung ist daher eine multikausal orientierte Sichtweise notwendig, bei der die körperlichen und die genetischen Faktoren sowie die innerpsychischen Strukturen und soziale und kulturelle Einflüsse gleichermaßen berücksichtigt werden. Die Ursachenforschung ist ein komplexes und weitreichendes Feld, dem man sich mit äußerster Sorgfalt widmen sollte und das meist erst nach einem gewissen Zeitraum der Therapie erkannt werden kann.

In der heutigen Zeit, in der der Einzelne immer mehr Einflüssen ausgesetzt ist und eine Fülle von Informationen zu verarbeiten hat, fällt es manchen Menschen zunehmend schwer, all dies zu verstehen und in ihr persönliches Leben zu integrieren. Das trifft insbesondere auf die Menschen zu, die unter lange anhaltenden psychischen Belastungssituationen leiden oder viele existentielle, kritische Ereignisse zu verarbeiten haben. Wenn über einen langen Zeitraum negativ Belastendes erlebt wird und sich dadurch eine

Traumatisierung zeigt, kommt es zur Stagnation und Hemmung im eigenen Entwicklungsprozess. Das Gleiche gilt für Menschen, die permanent großen physischen Belastungen oder massiven Einschränkungen in ihrem Alltagsleben ausgesetzt sind, sei es aufgrund sozioökonomischer Belastungen oder anderer sozialer Faktoren. Für diese Menschen ist es schwierig, ein stabiles emotionales Gleichgewicht überhaupt entwickeln zu können oder zu halten.

Die Ursachen für psychische Erkrankungen lassen sich in jedem Lebensalter finden. Sie können in der frühkindlichen Entwicklung, in der Pubertät oder im Erwachsenenalter liegen. So wie die Ursache von Störungen in allen Lebensphasen liegen kann, so ist auch die Fähigkeit zur Weiterentwicklung in jedem Lebensalter gegeben, vorausgesetzt, derjenige ist dazu bereit und fähig, Konflikte zu erkennen und daran zu arbeiten. Forschungen in der Neuropsychologie weisen nach, dass es in jedem Lebensalter möglich ist, neue neuronale Verknüpfungen herzustellen und dass sich das Gehirn auch im Erwachsenenalter weiter entwickelt.¹ Lernprozesse können also permanent stattfinden und neue Erkenntnisse hervorbringen. Das Sein eines Menschen ist nicht nur durch die Vergangenheit und die Gegenwart geprägt, sondern zeigt sich ebenso in der Orientierung und Zielsetzung für die Zukunft, die mit Aufgaben erfüllt ist, die dem eigenen Lebensweg Sinn geben.

Gesundheit ist nicht allein nur ein medizinischer Aspekt, sondern beinhaltet auch psychologische und philosophische Komponenten. Kant, der deutsche Philosoph der Aufklärung, hat die Philosophie als ein mögliches Arzneimittel bezeichnet.² Dies besagt, dass die Reflexion über das Leben und den Sinn alles Seins hilft, den eigenen, authentischen Weg zu finden und ihn kreativ zu gestalten. Es ist also eine differenzierte und komplexe Herangehensweise nötig, um das Verhältnis von Gesundheit zu Krankheit zu verstehen. Eine endgültig vollkommene Gesundheit gibt es nicht. Ein zentraler Aspekt von Gesundheit ist vielmehr, das Leben mit all seinen Höhen und Tiefen als einen kontinuierlichen Entwicklungsprozess zu

erleben. Das Ziel ist, ein inneres Gleichgewicht auf den verschiedenen Ebenen des Seins zu erlangen, das zu Wohlbefinden führt und den Menschen auf dem eigenen Lebensweg erfüllt. Erfahrungen von Konflikten, Freude, Glück und Schmerz prägen das Sein jedes Menschen. Es ist ein permanentes, lebendiges dynamisches Geschehen, in dem Störung und Überwindung gleichermaßen geschieht. Das Leben ist eine fortwährende Reise, eine äußere Reise mit den Wegen und Aufgaben in der äußeren Welt und eine innere Reise mit den Wegen und Zielen der inneren Seelenwelt.

Verantwortung für die eigene Gesundheit und das persönliche Wohlbefinden selbst in die Hand zu nehmen, ist mittlerweile ein zunehmendes Bedürfnis unserer heutigen Gesellschaft. Die unterschiedlichen Richtungen der alternativen Heilmethoden haben daher in den letzten Jahrzehnten mehr und mehr an Bedeutung gewonnen. Viele Patienten zeigen eine zunehmende Unzufriedenheit mit der allgemein praktizierten, allopathischen Behandlungsform. Sie beobachten erhebliche Nebenwirkungen bei der Einnahme von allopathischen Medikamenten, mit denen oftmals eine Unterdrückung der Symptome erfolgt, aber keine Überwindung und Heilung der Erkrankung. Es zeigt sich daher ein vermehrtes Interesse an anderen Therapieverfahren, in denen körperliche und geistige Kriterien gleichermaßen berücksichtigt werden und das Erkennen der tieferen Ursachen einer Erkrankung eine zentrale Rolle spielt.

Es muss die Ursache für den Schmerz und für die Krankheit erkannt werden, die sich als Symptome im körperlichen und seelischen Bereich zeigen. Der Körper ist das Spiegelbild der Seele mit all seinen Stärken und Schwächen. Es geht darum herauszufinden, was die Seele aus dem Gleichgewicht gebracht und zur Krankheit geführt hat. Symptome sind Ausdruck des aus dem Gleichgewicht geratenen Organismus. Es sind Zeichen von Blockaden, die gelöst werden wollen und auf dem Weg der Gesundwerdung, soweit es möglich ist, überwunden werden müssen.

Die Pflanzenheilkunde, die Homöopathie, die Ernährungslehre, die chinesische Medizin mit der Akupunktur und der Kräuterheilkunde und Körpertherapien wie Osteopathie oder Bioenergetik erfahren ein zunehmendes Interesse in großen Teilen der Bevölkerung. Die Homöopathie nimmt dabei einen besonderen Stellenwert ein: Statistische Untersuchungen haben ergeben, dass die Homöopathie die mittlerweile am weitesten verbreitete und angewandte Form der alternativen Behandlung ist. Der Mensch möchte also nicht mehr als Maschine, d.h. nur allein auf seine Organe mechanistisch verstanden und behandelt werden, sondern er fordert eine integrative Sichtweise in der Behandlung, die mit einer komplex greifenden Therapie ermöglicht werden kann.

Die Homöopathie ist ein ganzheitlich orientiertes Heilverfahren, in dem die körperliche, seelische und mentale Ebene des Menschen gleichermaßen in der Behandlung berücksichtigt werden. Die Selbstheilungskräfte des Organismus werden angeregt, die Krankheit zu überwinden. Dies bewirkt eine allgemein ordnende und stabilisierende Wirkung auf den verschiedenen Seinsebenen.

Es gibt mittlerweile zahlreiche Untersuchungen über die Wirksamkeit der Homöopathie. Die positiven Resultate werden jedoch in den sogenannten akademischen, wissenschaftlichen Kreisen nach wie vor nicht genügend anerkannt, da sie angeblich nicht den allgemein üblichen Kriterien wissenschaftlicher Untersuchung und Dokumentation entsprechen. Die Homöopathie ist eine Erfahrungsheilkunde und kann mittlerweile auf eine mehr als 200-jährige Geschichte zurückgreifen, in der erfolgreich die verschiedensten Erkrankungen geheilt werden konnten. Das Problem der Forschung liegt zum Teil darin begründet, dass die üblicherweise angewandten reduktionistischen Forschungsmethoden sich nicht für die Untersuchung komplexer Systeme wie der Homöopathie und ihrer Wirkungen eignen.

In der Homöopathie wird für ein bestimmtes Krankheitsbild nicht zwangsläufig bei jedem Patienten das gleiche Arzneimittel verordnet. Die Verordnung erfolgt nach der individuellen Symptomatik, sodass z.B. der eine Patient mit einer rheumatischen Erkrankung ein spezifisches Arzneimittel erhält, und der andere mit der gleichen Diagnose ein anderes Arzneimittel, da eigene, charakteristische Symptome vorliegen. Die Homöopathie ist eine individuell ausgerichtete und phänomenologische Heilmethode, d.h., die Symptome werden als individuelle Phänomene des Organismus gesehen und geben so den Ausschlag für ein spezifisches Arzneimittel. Zum einen werden für den Heilungsverlauf sowohl das Überwinden von körperlichen Beschwerden als auch Kriterien des emotionalen und mentalen Wohlbefindens berücksichtigt. Diese multidimensionalen Wirkstrukturen zu erfassen, ist mit reduktionistischen Ansätzen, in denen es vor allem darum geht, körperliche Beschwerden zu bekämpfen, nicht möglich. Dazu bedürfte es einer komplexer ausgerichteten Forschungsmethode. Mittlerweile liegen auch im Bereich der Homöopathie zahlreiche Forschungen vor, die vorwiegend positive Resultate aufweisen. Die Forschungsprojekte beziehen sich auf ambulante und stationäre Versorgung, in denen der Behandlungsverlauf bei verschiedenen akuten und chronischen Erkrankungen dokumentiert wird.⁵

Die homöopathische Behandlung verbessert die körperlichen Symptome und zeigt gleichzeitig eine positive Wirkung auf der emotionalen und mentalen Ebene, sodass der Patient ein neues psychisches Gleichgewicht erfährt. Oftmals kann die Homöopathie deshalb einen zufriedenstellenden Behandlungsverlauf und Heilerfolg erzielen.

Es gibt aber auch Patienten, bei denen die alleinige, homöopathische Behandlung nicht ausreicht. Dies kann bei tiefer sitzenden psychischen Problemen der Fall sein, wie z.B. bei Angsterkrankungen, Zwangsstörungen, Depressionen oder manchen psychosomatischen Erkrankungen. Hier kann sich eine begleitende Psychothe-

rapie als sinnvolle und notwendige Form der Therapie erweisen. Den Weg in Richtung Gesundheit zu gehen, bedeutet Bewusstwerdung über die eigenen, inneren Strukturen und Prozesse zu entwickeln und zu erkennen, welche blockieren und welche anderen als Ressourcen und Potenziale dienen können. Die Bereitschaft, daran zu arbeiten, stellt ein Kernelement der psychotherapeutischen Arbeit dar, so als ob die Seele einen Auftrag zu erfüllen habe.

*

Die Psychotherapie öffnet einen Zugang zum Unbewussten und lässt verdrängte und bisher abgespaltene psychische Inhalte in das Bewusstsein gelangen. Innere Konflikte und Strukturen, die das Individuum in seinem Selbstausdruck hemmen, werden bewusst gemacht und bearbeitet. Die geistige und seelische Dimension hat einen wesentlichen Einfluss auf die Funktionen des Organismus, und bei sehr vielen Krankheiten ist die Ursache für ihre Entstehung im emotionalen oder mentalen Bereich zu finden. Wenn viele ungelöste Konflikte die Seele und den Geist belasten, kann es zur Entwicklung von Krankheit kommen. Oder auch persönliche Sichtweisen und festgefahrene Einstellungen können sich als Ursache erweisen, wenn diese sich in falschen Interpretationen der Realität verirren und zu Unter- oder Überforderung führen. Energien werden dabei fehlgeleitet oder blockiert und der eigene Lebensweg wird verlassen. Dieses zu erkennen und zu verändern, ist daher eine Chance zur weiteren Entwicklung, durch die wir lernen und nicht weiter leiden müssen. Es gilt also, die emotionale, seelische Wirklichkeit mit Bewusstsein zu erfassen und die tieferen Konflikte zu erkennen, die sich auf der körperlichen oder psychischen Ebene als Symptome manifestiert haben. Die Symptome sind lediglich die Zeichen, die der Organismus gibt, um darauf hinzuweisen, dass etwas zu verändern ist.

In der Therapie werden Wege aufgezeigt, die innerpsychischen Blockaden und Strukturen wahrzunehmen und die damit verbundenen Probleme emotional zu verarbeiten und eine kognitive Integration zu ermöglichen. Jede Art von Erkrankung kann auch als Wegweiser verstanden werden, der anzeigt, in eine neue Richtung zu gehen und birgt dabei den Schatz einer bewusstseinsweiternden Entwicklung, durch die wir als Menschen weiter wachsen können.

In unserer eher rational geprägten und leistungsorientierten Gesellschaft ist es normalerweise eher schwierig, Gefühle wie Trauer, Angst, Schmerz oder Freude und Nähe zuzulassen und mitzuteilen. Geschieht dieses nun in der Therapie, findet ein existentieller Kontakt mit diesen Erfahrungen statt, und bei manchen Menschen wird erst dadurch eine klarere Wahrnehmung dieser Erfahrungsbereiche möglich. Psychotherapie beinhaltet Bewusstwerdung und bedeutet einen Weg der permanenten, bewussten Selbstentdeckung zu gehen. Fähigkeiten und Potenziale werden als Ressourcen entdeckt und aktiviert, die die Selbstheilungskräfte anregen und das Leben durch den Prozess der Weiterentwicklung bereichern.

Die Psychotherapie nutzt viele unterschiedliche Verfahren. Neben der klassischen Psychoanalyse und Verhaltenstherapie haben auch die Hypnotherapie, die Gestalttherapie und die Körpertherapie, um nur einige zu nennen, einen bedeutenden Stellenwert bekommen. Auch die transpersonale Psychotherapie, die eine relativ neue Richtung ist, gewinnt zunehmend an Bedeutung.

In der transpersonalen Psychotherapie wird neben der körperlichen, emotionalen und mentalen Seinsebene die spirituelle Ebene in das Verständnis der menschlichen Existenz und Behandlung miteinbezogen. Die Therapie schafft Zugang zum Innenraum der Seele und gibt Zeit und Raum, mit der Seele und ihren Botschaften zu kommunizieren. Wege der Selbstreflexion und Einsichten in die eigenen, inneren psychischen Strukturen werden gefördert. Gleichzeitig wird die spirituelle Ebene eine bedeutende Quelle der Inspiration und Heilung.

Zentrale Bereiche des menschlichen Seins wie Sinnsuche, Bewusstseinsentwicklung und Spiritualität – Aspekte, die weder in der allgemein praktizierten Medizin noch in den meisten Richtungen der modernen Psychotherapie besondere Beachtung finden, gewinnen in der transpersonalen Psychologie eine zentrale Bedeutung. Spirituelle Erfahrungen und das Erleben der kosmischen Einheit führen zu wachsender Bewusstheit und unterstützen den Menschen in seinem kontinuierlichen Streben nach Entwicklung. Sie führen nicht, wie von manchen Vertretern der Psychoanalyse immer noch behauptet wird, zu einem undifferenzierten Einheits-
traum oder einer infantilen Regression, in der lediglich die Rückkehr in den Mutterleib als ozeanische Einheitserfahrung ersehnt wird, um sich jeglicher persönlichen Verantwortung zu entziehen.

Die Realisation einer stabilen personalen Entwicklung mit den Fähigkeiten des rationalen, analytischen Denkens und die Erfüllung sozialer Aufgaben und Verantwortung wird in der transpersonalen Psychologie als genauso wichtig erachtet wie die spirituelle Entfaltung und ihre Einsichten. Es geht um die Entwicklung von reifen, spirituellen Erfahrungen, die in das Bewusstsein adäquat zu integrieren sind. Die transpersonale Erfahrung schafft einen Zugang zu der transzendenten, übergeordneten Ebene des Seins, die zu einer tiefen Quelle der Einsicht und Heilung werden kann und zu einem erweiterten Selbstkonzept führt.

In der transpersonalen Psychologie wird neben der individuellen, konventionellen, relativen Wirklichkeit eine transzendente, eine allem Sein und Nichtsein übergeordnete Wirklichkeit anerkannt. Diese Wirklichkeit ist zwar eine transrationale Ebene, die sich also rational nicht beweisen lässt, die jedoch auf der geistigen Ebene erfahren wird. Die spirituelle Erfahrung beinhaltet das Erleben innerer Freiheit und einer allumfassenden Bezogenheit, als Individuum Teil eines größeren, transzendenten Komplexes zu sein. Sie ist nicht von religiösen Dogmen und Konzepten verein-
nahmt.

Der einzelne Mensch hat viele Möglichkeiten, aktiv daran mitzuwirken, ein neues Gleichgewicht auf körperlicher und geistiger Ebene zu erlangen und einen Prozess der Bewusstseinsentwicklung zu initiieren. Dies beinhaltet, selbst Verantwortung zu übernehmen und einen Grad an Eigenkompetenz zu erlangen, die uns befähigt, Aufgaben und Probleme zu meistern. Nicht der Arzt oder der Therapeut wird uns heilen – sie dienen als Brückenbauer und Wegweiser, die uns helfen, den Weg zu gehen, das innere Selbst und den inneren Heiler zu finden.

Das Streben nach Entwicklung und Verfeinerung ist als Evolutionsimpuls ein immanentes Bedürfnis des Menschen. Es bedeutet die fortschreitende Selbstverwirklichung als Weg der Individuation zu gehen, der die gesellschaftlichen und äußeren Normen zwar miteinbezieht, aber gleichzeitig auch den eigenen authentischen Bedürfnissen und Zielen gerecht wird. Der Prozess der Selbstverwirklichung und Bewusstseinsentwicklung ist ein spannender und interessanter Weg auf der Reise des Lebens. Die Achtsamkeit für den Körper und die Ernährung spielen dabei selbstverständlich eine wichtige Rolle.

Die Synthese von Homöopathie und transpersonaler Psychotherapie als integrales Medizinmodell unterstützt die dynamische Wechselwirkung und Interaktion zwischen Körper und Geist und ist daher eine der möglichen Behandlungsmethoden, die der Komplexität des menschlichen Seins gerecht werden.

Die Salutogenese (lat. salus: „Gesundheit“, „Wohlbefinden“ und -genese: „Geburt“, „Entstehung“) ist ein kontinuierlicher Prozess der Entwicklung und Veränderung in verschiedenen Bereichen des Seins. Neben dem körperlichen Wohlbefinden spielt das emotionale, mentale und existentielle Wohlbefinden eine entscheidende Rolle. Gesundheit und Gesundwerdung ist kein statischer Zustand, der zu irgendeiner Zeit in vollkommener Weise er-

reicht wird, sondern ist vielmehr ein lebendiger, dynamischer Prozess, der sich in der kontinuierlichen Entwicklung des Lebens vollzieht. Wesentliche Aspekte, die die Entstehung von Gesundheit fördern, sind die Realisation und Integration von Ressourcen und Potenzialen des Einzelnen, die für die eigene Entwicklung von Bedeutung sind. Die Ressourcen müssen angeregt werden, um den Gesundungsprozess zu unterstützen, Krankheit zu überwinden und Konflikten und Herausforderungen adäquat zu begegnen.

Das Leben mit seinen Aufgaben wird nicht als Last empfunden, sondern Herausforderungen und Konflikte werden als Aufgaben gesehen, die zu meistern sind. Das Leben ist von Sinnhaftigkeit geprägt und das Erkennen der Sinnhaftigkeit gibt Erfüllung und Zufriedenheit.

In den folgenden Kapiteln wird anhand von exemplarischen Falldarstellungen gezeigt, wie mit einer konstitutionellen homöopathischen Behandlung und einer begleitenden transpersonalen Psychotherapie ein tiefer Prozess der Heilung erreicht wird. Diese Form der Behandlung ist multidimensional ausgerichtet und berührt viele Formen des individuellen Seins.

Die Patienten sind alle über einen längeren Zeitraum von etwa drei bis vier Jahren behandelt worden, da viele der tief sitzenden Konflikte und Hemmnisse lange Zeit der Behandlung brauchen, um sie aufzulösen und zu überwinden. Spontanheilungen, die sich gelegentlich auch beobachten lassen, sind hier nicht beschrieben, sondern allmähliche Prozesse der Entwicklung, die zur Lösung der Konflikte und zur stetigen Heilung der Erkrankung führen. Stufe für Stufe wird eine Verbesserung erreicht, jede aufbauend auf dem vorherigen Erfolg.

Im Anhang werden einige wichtige Grundlagen der Homöopathie und die theoretischen und praktischen Bezüge der transpersonalen Psychologie und Psychotherapie erläutert, um dem Leser ein Verständnis für die Herangehensweise in den beiden unterschiedlichen Behandlungssystemen zu vermitteln.

Als das Selbstwertgefühl verloren ging

An einem grauen Spätsommertag kommt die attraktive, gut aussehende und elegant gekleidete Patientin erstmals zur Konsultation. Sie ist mittleren Alters und macht einen traurigen und erschöpften Eindruck. Während draussen hinter den verschlossenen Fenstern der Großstadtverkehr vorüberzieht, beginnt sie zu erzählen: „Anfang des Jahres hat sich mein Mann von mir getrennt. Wir sind 32 Jahre lang verheiratet gewesen, allerdings ist er während unserer Ehe immer wieder fremdgegangen. Jetzt hat er mich wegen einer anderen Frau verlassen. Mein Mann meint, er müsse sich selbst wieder finden, er habe sich verloren. Er hat das Gefühl, in einer Lebenskrise zu stecken. Ich empfinde einerseits große Wut ihm gegenüber, habe aber gleichzeitig auch etwas Angst um ihn, weil ich immer noch ein gewisses Gefühl von Fürsorge für ihn habe. Dennoch bin ich sehr enttäuscht und zutiefst verletzt. Seit einem halben Jahr beobachte ich, dass ich emotional sehr instabil bin, es geht immer auf und ab.

Im Sommer hatte ich das erste Mal in meinem Leben das Gefühl, gar nicht mehr leben zu wollen. Ich fühlte eine große Lebensunlust in mir und war einfach lebensmüde. Wahrscheinlich ist es das Gefühl des Verlassenseins, des nicht geliebt Werdens und ein Gefühl der inneren Demütigung. Manchmal kommt mir der Gedanke, dass ich meinen Mann am liebsten umbringen möchte und all die Frauen, die ihn umgeben. Ich habe große Schwierigkeiten, loszulassen. Ab und zu denke ich allerdings auch, dass ich ganz froh sein kann, dass er sich von mir getrennt hat. Ich muss es jetzt nicht mehr aushalten, wenn er ein Verhältnis mit anderen Frauen hat. Wir haben zwei erwachsene Kinder, einen Sohn und eine

Tochter. Sie haben unsere Konflikte auch manchmal miterleben müssen, aber ich glaube, sie haben es ganz gut verkraftet. Wir haben ja immer als Familie gelebt.

Ich glaube, ich brauche Hilfe, damit diese emotionalen Tiefs, die ich seit der Trennung habe, nicht mehr so intensiv und häufig auftreten. Ich bin dann wirklich sehr verzweifelt. Eigentlich bin ich ein positiver Mensch, bin optimistisch und offen. Ich neige eher dazu, meine Wut zu unterdrücken und zurückzuhalten – und oft richtet sie sich dann gegen mich selbst. Was mir fehlt, ist, glaube ich, ein Partner, der mir zur Seite steht. Ich möchte wieder aufgehellter, etwas positiver sein. Eine innere Stabilität wünsche ich mir, sodass ich alles besser verarbeiten kann. Mein Mann und ich können zum Glück trotz alledem noch ganz gut miteinander reden und bestimmte wichtige Angelegenheiten besprechen. Aber oft denke ich dann, dass es gut ist, dass wir nicht mehr zusammen sind und das besonders in Situationen, in denen ich beobachte, wie mühsam und eigensinnig er sich verhält. Dies sagt mir mein Kopf, aber mein Herz ist verletzt. Mein Mann ist zwar für vieles offen, nur über sich selbst will er nicht reden.“

Auf die Frage nach ihren körperlichen Beschwerden antwortet sie: „Seit einiger Zeit habe ich ab und zu Magenschmerzen nach dem Essen. Es ist ein ziemlich drückender Schmerz, so, als ob sich eine Kugel im Magen befindet. Nach der Trennung habe ich damals gleich einige Kilo abgenommen. Seit einigen Jahren kann ich keinen Käse und kein Joghurt mehr essen. Ich reagiere allergisch darauf. Ich reagiere mit der Haut, bekomme eitrige Pickel im Gesicht und habe starke Blähungen. Ab und zu habe ich sogar Schmerzen in den Gelenken gehabt, wenn ich Milchprodukte gegessen habe. Ich mag gerne Schinken essen, den vertrage ich gut. Auf Medikamente reagiere ich sehr empfindlich. Ich bekomme davon Kopfschmerzen und mir wird schwindelig. Vor etwa acht Jahren hatte ich für einige Monate immer mal wieder Herzrhythmusstörungen, wie eine Art Herzstolpern. Ich habe das damals untersuchen

lassen, aber das EKG hat zum Glück keinen Befund gezeigt. Seit vier Jahren habe ich keine Menses mehr, vorher war sie auch schon für einige Jahre unregelmäßig gewesen. Seitdem habe ich immer mal wieder Hitzewallungen.“

Zum Schlafverhalten sagt sie Folgendes: „Ich bin eigentlich noch nie ein richtig guter Schläfer gewesen. Zum Glück brauche ich auch nicht allzuviel Schlaf, aber ich wäre schon froh, wenn ich besser schlafen könnte. Ich schlafe oft gut ein, wache aber nach zwei oder drei Stunden wieder auf und liege dann für längere Zeit wach. Manchmal kann ich auch schlecht einschlafen, d.h., ich schlafe erst nach ein oder zwei Stunden ein und wache dann trotzdem schon nach drei oder vier Stunden wieder auf. Ein paar Tage vor Vollmond habe ich sowieso immer noch mehr Probleme mit dem Schlafen, schlafe schlecht ein und wache ständig in der Nacht auf. Dann nehme ich ab und zu Baldriantropfen, die mir ein wenig helfen.“

In der Familienanamnese gibt es Erkrankungen von Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Gelenkrheuma. Die Mutter ist bereits mit 53 Jahren an Rheuma verstorben und der Vater mit 65 Jahren an Lungenkrebs.

Als weitere körperliche Beschwerden erwähnt sie: „Ich habe in den letzten Monaten einige Male eine Trigeminusneuralgie (Entzündung eines Gesichtsnervs) gehabt, besonders empfindlich reagiere ich auf Kälte und Zugluft, denn danach sind die Nervenschmerzen überhaupt das erste Mal aufgetreten. Manchmal beobachte ich auch plötzlich ein Zittern in meinen Händen. Es ist fast wie eine nervöse Erregung. Es tritt vor allem auf, wenn ich mich geärgert habe oder traurig bin. Manchmal muss ich dann auch ganz oft zur Toilette und Wasser lassen.“

Analyse

Die Erfahrung der Trennung von ihrem Mann hat bei der Patientin zu einer tiefen emotionalen Krise geführt. Sie hat trotz vieler emotionaler Verletzungen, die sie während der Ehe erfahren hat, stets versucht, die Beziehung aufrecht zu erhalten, immer wieder zu verzeihen und Vertrauen zu gewinnen. Die eigene emotionale Abhängigkeit hat sie daran gehindert, dem Mann gegenüber Grenzen zu setzen und selbstbewusst eine eigene Position zu vertreten. Sie fühlt sich jetzt zutiefst verletzt und gedemütigt. Sie verspürt eine emotionale Instabilität und eine Lebensunlust mit Momenten von intensiver Traurigkeit und Verzweiflung. Sie neigt dazu, ihre Gefühle von Wut und Ärger zu unterdrücken und zeigt sich anderen Menschen gegenüber stets freundlich, charmant und entgegenkommend.

Für die Repertorisation werden folgende Symptome gewählt:

Geistes- und Gemütssymptome

Beschwerden nach Demütigung, Kränkung
unterdrückter Zorn
Traurigkeit, Schwermut
Schlaf unterbrochen

Körper- und Allgemeinsymptome

drückender Schmerz im Magen nach dem Essen
Empfindung wie ein Stein im Magen
Milch verschlimmert
Käse verschlimmert
Entleerung der Harnblase häufig
unwillkürliche Bewegungen Hände

Als erste Arznei wähle ich für die Patientin das Mittel Staphisagria. Ausgangsstoff für das Mittel sind die Samen des Rittersporns, das auch als Stephanskraut bezeichnet wird. Diese Arznei ist für Beschwerden angezeigt, welche nach Demütigung, bzw. Kränkung einhergehend mit depressiver Verstimmung auftreten. Patienten, die dieses Mittel benötigen, neigen dazu, ihre Wut und ihre Enttäuschung zu unterdrücken. Sie sind sehr empfindlich bezüglich dem, was andere über sie sagen. Sie möchten am liebsten den anderen gefallen und drücken daher ihre Wut nicht offen aus. So sind sie trotz der Kränkungen, die sie erfahren haben, nett und freundlich dem anderen gegenüber. Sie wehren sich nicht, wirken ruhig und kontrolliert. Sie sind zu würdevoll, um zu kämpfen. Das Gefühl von verletzter Würde und enttäuschter Liebe ist im Inneren verborgen. Catherine Coulter (amerikanische Homöopathin und Psychoanalytikerin) schreibt: *„Unter der oberflächlichen Gelassenheit fließt ein starker Strom von verletztem Stolz, Enttäuschung, Demütigung oder enttäuschter Liebe.“*⁴ Weiter führt sie aus, dass als Folge der emotionalen schmerzenden Verletzung eine physische und psychische Erschöpfung auftritt, die zu Depressionen und Niedergeschlagenheit führen kann.⁵

Auf der körperlichen Ebene zeigen sich oft Symptome wie vermehrtes, unkontrolliertes Zittern, das als Ausdruck der inneren Erregung verstanden werden kann. Auch bestimmte Neuralgien wie z.B. die Trigeminusneuralgie zeigen sich als Zeichen der verstärkten Nervenreizung. Des Weiteren klagten die Patienten über eine Reizblase mit vermehrtem Wasserlassen, das nach unterdrücktem Zorn und nach Beleidigung tagelang anhält.

Die Patientin bekommt Staphisagria C 200, einmal vier Globuli. Drei Wochen später kommt sie wieder in die Praxis und berichtet: „Seit zwei Wochen fühle ich mich insgesamt entspannter und gelassener. Ich verspüre wieder mehr emotionale Stabilität und bin innerlich souveräner. Ich habe auch mehr Selbstvertrauen und kann sogar eher verzeihen. Nach Einnahme des Mittels hatte

ich zunächst für zwei Tage starke Unterleibsschmerzen. Es war ein ziehender Schmerz in den Eierstöcken. Auch hatte ich auf einmal eine Brustschwellung. Zum Glück war das alles nur für kurze Zeit. Mein Schlaf ist aber nach wie vor schlecht. Ich kann nicht einschlafen, weil mir so viele Dinge durch den Kopf gehen. Irgendwann schlafe ich dann ein und wache aber fast jede Nacht gegen drei Uhr morgens wieder auf und kann nicht wieder einschlafen. Erst gegen fünf oder sechs schlafe ich wieder ein bis um sieben der Wecker klingelt. Vielleicht wird das mit dem Schlaf ja auch noch mal besser.“

Zur Frage nach den Beschwerden mit der Blase und dem Magen berichtet sie: „Für kurze Zeit hatte ich ein Gefühl wie bei einer Blasenentzündung. Ich verspürte vermehrt Druck in der Blase und hatte auch Brennen beim Wasserlassen. Das habe ich jetzt nicht mehr. Meine Magenschmerzen sind nicht mehr aufgetreten. Ab und zu tauchen noch quälende Gedanken auf, jedoch nicht mehr so furchtbar niederdrückend und bedrohlich wie früher. In solchen Momenten habe ich wieder dieses Gefühl der Schwere im Magen. Ich empfinde dann eine richtige Wut gegenüber meinem Mann. Allerdings betrachte ich ihn jetzt insgesamt viel kritischer. Vorher dachte ich oft, wie konnte er mir das nur antun? Ich arme Frau! Jetzt sehe ich die Trennung eher als Chance. Es ist für mich wie eine Lernphase. Ich empfinde eine andere Akzeptanz für mich selbst und erlebe mich positiver. Ich habe das Gefühl, dass ich mir selbst gegenüber freundlicher bin.“

Das Mittel hat eine sanfte, allmähliche Besserung im psychischen und physischen Bereich bewirkt. Die Patientin fühlt sich aufgerichtet und weniger gedemütigt. Sie verspürt wieder mehr Lebensfreude, Offenheit und Lust für Neues. Falls eine Verschlechterung auf der emotionalen Ebene auftreten sollte, wird verordnet, vier Globuli in Wasser aufgelöst zu nehmen.

Vier Wochen später kommt die Patientin wieder und erzählt Folgendes: „Vor zwei Wochen hat mein Mann einen Nervenzusam-

menbruch gehabt. Er war erschöpft und niedergeschlagen und konnte sogar für einige Tage nicht arbeiten. In dieser Zeit war ich auch wieder etwas durcheinander, war verwirrt, fühlte mich diffus und geistig unklar. Ich habe das Mittel dann in Wasser aufgelöst genommen. Danach fühlte ich mich langsam wieder besser, ich war entspannter und ruhiger. Diese Besserung hielt aber nur für etwa drei Tage an und dann war ich erneut innerlich angespannt und angestrengt. Erst nachdem ich die Arznei ein zweites Mal in Wasser verdünnt genommen habe, konnte ich beobachten, wie ich emotional langsam wieder stabiler wurde. Ich bin so viel entspannter. Wie lange wird sich das wohl noch halten? Ich fühle mich innerlich und äußerlich freier. Mir ist aufgefallen, wie angepasst ich eigentlich anderen gegenüber bin. Ich verhalte mich meist so, dass die anderen mich mögen und habe mich oft nicht getraut, meine Meinung zu sagen. Jetzt bin ich eher dazu in der Lage, mir meine Bedürfnisse vorzustellen und sie auch mitzuteilen. Es ist für mich ein neues Gefühl von Unabhängigkeit. Es wäre schön, wenn sich diese Erfahrung und dieses Gefühl stabilisieren könnten. Ich möchte wirklich einfach für mich sein und das mit gutem Gefühl genießen und es bewusst erleben. Mein Schlaf ist besser geworden. Ich schlafe im Moment fünf bis sechs Stunden durch. Das ist für meine Verhältnisse wirklich sehr gut. Die Beschwerden mit dem Magen sind seit längerer Zeit nicht mehr aufgetreten.“

Zu diesem Zeitpunkt erhält die Patientin keine Arznei. Fünf Wochen später berichtet sie: „Ich fühle mich zum Glück weiterhin gut und unternehme viel. Vor zwei Wochen habe ich einen anderen Mann kennengelernt und habe mich ein wenig verliebt. Es ist ein schönes, bereicherndes Gefühl. Mein Schlaf ist jedoch wieder schlechter geworden. Ich schlafe zwar gut ein, wache aber nach etwa vier Stunden auf und liege dann für zwei Stunden wach. Es gehen mir dann viele Gedanken durch den Kopf: wie blöd ich all die Jahre sein konnte und was ich alles ertragen habe! Mir wird bewusst, was ich alles in den Jahren verdrängt habe und weiß jetzt,

dass ich es so nicht mehr erleben möchte. Meinem Mann gegenüber bin ich sehr viel distanzierter geworden.“

Einen Monat später kommt sie erneut zur Konsultation und berichtet Folgendes: „Die Beziehung mit dem Freund ist etwas schwierig. Er möchte nicht so viel Nähe, doch ich bin so voll mit Gefühlen und möchte sie mit jemandem teilen. Ich tanze sehr viel, das tut mir gut. Er hat sich etwas zurückgezogen und das zieht mich schon etwas runter. Ich will das gar nicht. So lese ich sehr viel und lenke mich damit etwas ab. Mein positives Grundgefühl ist zum Glück noch da, aber ich möchte so gerne anderen etwas davon abgeben.“ Es erfolgt keine weitere Verordnung.

Als ich die Patientin nach sechs Wochen wieder sehe, erzählt sie, dass ihr Freund für einen Monat geschäftlich unterwegs sein muss. „Seit einigen Tagen bin ich etwas erschöpft. Meine Energie ist deutlich weniger und auch emotional bin ich etwas durcheinander. Alles ist ziemlich chaotisch. Einerseits mache ich mir Sorgen um ihn, habe sogar etwas Mitleid mit ihm, weil er Angst vor zu viel Nähe in einer Beziehung hat, andererseits bin ich auch traurig und etwas wütend, dass er mir nicht mehr Aufmerksamkeit schenkt. Er meldet sich nur noch selten von unterwegs. Ich glaube, ich habe mich erneut zu viel in Abhängigkeit begeben. Ich gebe mich selbst auf und vergesse mich selbst. Es wird Zeit, dass ich diese Abhängigkeit wieder etwas auflöse und mehr Autonomie bekomme. Dann kann ich meine Bedürfnisse und Rechte leben und meine Würde wahren. Diese Beziehung ist zu unsicher. Er sagt zwar, dass es nichts mit mir zu tun habe und ich solle bei ihm bleiben. Aber in den letzten Tagen habe ich ziemlich stark mit meiner Haut reagiert. Ich habe einen Ausschlag am Hals bekommen, der stark brennt und manchmal juckt. Mein Schlaf ist natürlich auch nicht besonders gut.“

Erneut erhält sie Staphisagria C 200, vier Globuli unverdünnt. Einen Monat später erzählt sie, sie habe sich zunächst nach der Einnahme des Mittels noch müder als zuvor gefühlt und sei sehr

traurig gewesen. Erst nach einigen Tagen sei es ihr langsam wieder besser gegangen und sie sei zuversichtlicher geworden. Als ihr Freund von seiner Reise zurückkehrte, tauchten aber erneut Probleme auf. Sie wurde wieder sehr traurig und gleichzeitig wütend auf ihn und fühlte sich erschöpft. Das war eine anstrengende Zeit für sie. Sie musste die Arznei ein weiteres Mal nehmen und konnte erst danach wieder eine deutliche Verbesserung ihres Energielevels und ihres emotionalen Zustandes beobachten. Auch die Haut beruhigte sich.

Nach einigen Monaten kommt es zum Ende dieser neuen Beziehung, da, wie sie sagt, der Mann grundsätzlich Probleme mit einer festen Beziehung habe. Sie ist sehr traurig, enttäuscht und fühlt sich erneut verlassen und nicht verstanden. Sie berichtet: „Ich bin emotional wieder sehr instabil und fühle mich einsam. Es lähmt mich und ich muss viel weinen. Warum passiert mir das? Ich fühle mich missachtet und mein Selbstwertgefühl ist zutiefst verletzt. Ich fühle mich sehr instabil.“

Die Patientin erhält nun Staphisagria in der höheren Potenz C 1000, vier Globuli unverdünnt. Die Arznei zeigt bereits nach einigen Tagen eine positive, stabilisierende Wirkung. Sie fühlt sich geistig wieder klarer und emotional stabiler. Sie hat mehr Energie und hat Lust, etwas zu unternehmen. Sie hat einen Brief an ihren Ex-Freund geschrieben, in dem sie ihm ihre Gedanken und Gefühle mitteilt und auch ihrer Wut Ausdruck verleiht. Das Schreiben des Briefes hat ihr ein erlösendes und klärendes Gefühl vermittelt. Sie sagt, dass sie es so empfindet, wieder im Fluss zu sein. Der Schlaf ist ab und zu wechselnd, aber insgesamt viel besser als früher.

In den folgenden Monaten erhält die Patientin zweimal das Mittel in der Potenzstufe C 1000, einmal in Wasser aufgelöst und einmal unverdünnt. Die Wiederholung der Arznei ist angezeigt, weil sich aufgrund unterschiedlicher Belastungen wiederum eine Verschlechterung ihres emotionalen Zustandes zeigt. Sie klagt über Niedergeschlagenheit, Lustlosigkeit und depressive Verstimmung.

Das Mittel zeigt jedes Mal eine relativ schnelle, positive Wirkung. Allmählich kann so eine deutliche Ich-Stabilität erzielt werden. Sie entwickelt ein starkes Selbstwertgefühl und ein gutes Selbstvertrauen und sagt nun von sich, dass sie in sich ruht und ausgeglichen ist. Sie fühlt sich kraftvoll und ist voller Tatendrang. Nachts schläft sie viel entspannter und tiefer als in früheren Zeiten.

Ein halbes Jahr lang berichtet die Patientin über einen emotional und körperlich stabilen Zustand. Vor einigen Wochen hat sie wieder eine neue Beziehung mit einem Mann begonnen. Er gibt ihr das Gefühl von Geborgenheit und erfüllt ihre Sehnsucht nach Nähe zu einem anderen Menschen. Diese Beziehung ist zunächst sehr bereichernd und erfüllend für sie. So erlebt sie mit diesem Mann einige gute und interessante Monate. Nach einiger Zeit beginnt allerdings auch dieser Mann, sich von ihr zurückzuziehen, weil er lieber ungebunden sein möchte und nicht in einer engen Beziehung leben will.

Sie berichtet Folgendes: „Wieder hat sich ein Mann von mir zurückgezogen. Vor einigen Tagen haben wir uns endgültig getrennt. Auch er konnte mit der Nähe nicht mehr umgehen. Das scheint ein Problem von bestimmten Männern zu sein, die sich gar nicht so wie ich vorstellen können, in langen und engen Beziehungen leben zu wollen. Ich bin natürlich richtig traurig darüber und muss viel weinen. Am liebsten möchte ich alleine sein und mich in meine Traurigkeit zurückziehen. Es ist eine ziemlich starke Enttäuschung für mich, dass diese Beziehung wieder nicht möglich ist; ich empfinde es wie eine unerfüllte Sehnsucht nach Liebe und Wertschätzung. Ich fühle mich jetzt wieder einsam und verlassen, und dieses Gefühl von Alleinsein belastet mich ziemlich stark und erinnert mich an früher, an die Zeit, als mein Mann sich von mir getrennt hatte. Meine Gedanken drehen sich im Moment ganz oft im Kreis, und ich fühle mich innerlich gefangen. Mit meinen Gefühlen bin ich noch in dieser unglücklichen Beziehung verstrickt. Ich glaube, es bedeutet viel Arbeit am Bewusstsein.

Meine Emotionen sind momentan sehr stark und ich empfinde alles als negativ. Es ist wie ein Kampf zwischen Kopf und Gefühl, denn ich weiß, dass ich vieles über den Verstand lösen und begreifen kann und muss. Ich versuche mir klar zu machen, dass ich niemals glücklich mit einem Mann sein kann, der mich doch nicht richtig liebt oder eben immer wieder Schwierigkeiten mit Beziehungen und Nähe überhaupt hat. Was nützt mir eine solche Beziehung? Ich möchte mal abschalten und den ständigen, inneren Druck abfallen lassen. Im Moment träume ich sehr viel; oft tauchen Bilder von unseren gemeinsamen Unternehmungen auf. Ich sehe uns in wunderbarer Landschaft spazieren gehen, wir umarmen uns und tanzen. Dann gehen wir wieder getrennte Wege. In manchen Nächten schlafe ich ganz schlecht, ich wache oft auf und habe Schwierigkeiten, wieder einzuschlafen.“

Auf die Frage, ob seitdem auch körperliche Beschwerden aufgetreten sind, antwortet sie Folgendes: „Ich habe manchmal Kopfschmerzen, ein ziemlich heftiger, drückender Schmerz, wie von einem Nagel. Wenn ich die Schmerzen habe, kann ich kaum irgendwelche lauten Geräusche ertragen. Auch ist mir ab und zu schwindelig. Mit dem Schwindel habe ich Sehstörungen, wie Blitze vor den Augen. Das alles wird erst besser, wenn ich mich hinlege. Nachts wache ich manchmal mit Herzklopfen auf und tagsüber habe ich einige Male einen starken inneren Druck in der Herzgegend verspürt; es ist ein beklemmendes, einschnürendes Gefühl, als ob ich nicht richtig atmen kann. Ich bin in meinem gesamten Schulter- und Nackenbereich total verspannt, wahrscheinlich weil ich innerlich total angespannt bin und mich so unter Druck gesetzt fühle. Im Magen habe ich an einigen Tagen so ein flaues Gefühl, mir ist dann auch leicht übel. Es wird erst besser, wenn ich etwas esse.“

Die Patientin berichtet nun über teilweise andere emotionale und körperliche Symptome als zuvor. Es ist daher notwendig, eine neue Arznei zu verordnen.

Symptome für die zweite Repertorisation:

Geistes- und Gemütssymptome

Beschwerden durch Liebeskummer

Zurückkommen auf vergangene,

unglückliche Ereignisse

möchte allein im Kummer sein und brüten

stiller Kummer

Schlaf

schlaflos durch Kummer

Erwachen mit Herzklopfen

Kopfschmerzen

von innen nach außen drückender Schmerz

wie von einem Nagel

schlimmer durch Geräusche

Schwindel

Sehstörungen wie Blitze

Liegen bessert

Brustbereich

Beklemmung im Herzbereich

kann nicht richtig atmen

Magen

Druck im Magen oder flaues Gefühl

Essen bessert

Die Patientin erhält nun Ignatia C 200, vier Globuli. Zur Herstellung der Arznei wird die Ignatiusbohne verwendet. Die Ignatiusbohne ist der Samen einer Kletterpflanze, die vor allem im fernen Osten wächst.

Ignatia wird als ein wichtiges Arzneimittel für Beschwerden beschrieben, die als Folge von Liebeskummer auftreten. Der Patient wird trübsinnig, weinerlich und schlaflos durch Kummer. Er