

Elisabeth Metz-Melchior

# Schüßler-Salze: Hausapotheke für die Seele

Unterstützung für  
die Psyche mit den  
Mineralstoffen und  
Ergänzungsmitteln

Lektorat: Edith Ch. Kiel

Lüch©w

<b>Ein Wort vorab .....</b>	<b>9</b>
<b>Einleitung.....</b>	<b>10</b>
Persönliche Hinweise zur Therapie mit Schüßler-Salzen .....	12
<b>Kristallbilder der Schüßler-Salze und ihre Verwendung .....</b>	<b>14</b>
Entstehung und Herstellung der Kristallbilder.....	14
<b>Erkrankungen und seelisch-psychische Zusammenhänge .....</b>	<b>16</b>
Lebensschule.....	16
Spiegelgesetze .....	18
Lernaufgaben und Lebensmuster .....	19
Krankheitsursachen erkennen.....	20
Wege zur Selbstheilung.....	22
Seelenhelfer .....	24
<b>Entstehung, Vorkommen und Signatur der Mineralsalze.....</b>	<b>26</b>
Mineralstoff-Kombinationen mit Metallen .....	27
Nichtmetallische Anteile der Mineralstoffe in den Schüßler-Salzen.....	30
<b>Anwendung und Dosierung der Schüßler-Salze.....</b>	<b>33</b>
Dosierung der Grundsätze Nr. 1 bis Nr. 11.....	33
Dosierung der Ergänzungssätze Nr. 12 bis Nr. 27.....	34
Was Sie bei der Einnahme wissen und beachten sollten.....	35
Behandlungsdauer .....	37
Ausschleichen von schulmedizinischen Medikamenten.....	38
Nebenwirkungen und Unverträglichkeiten .....	38
Erstverschlimmerung .....	39
Behandlung von Kindern .....	40

<b>Beschreibung der Schüßler-Salze .....</b>	<b>41</b>
Vorab ein kleiner Wegweiser.....	41
<b>Die Grundsätze Nr. 1 bis Nr. 11 .....</b>	<b>46</b>
Nr. 1 Calcium fluoratum .....	47
Nr. 2 Calcium phosphoricum .....	55
Nr. 3 Ferrum phosphoricum .....	60
Nr. 4 Kalium chloratum .....	66
Nr. 5 Kalium phosphoricum .....	72
Nr. 6 Kalium sulfuricum .....	77
Nr. 7 Magnesium phosphoricum .....	85
Nr. 8 Natrium chloratum .....	91
Nr. 9 Natrium phosphoricum .....	100
Nr. 10 Natrium sulfuricum .....	106
Nr. 11 Silicea .....	111
<b>Die Ergänzungssalze Nr. 12 bis Nr. 27 der Biochemie nach Dr. Schüßler .....</b>	<b>117</b>
Einteilung der Grund- und Ergänzungssalze.....	118
Nr. 12 Calcium sulfuricum.....	120
Nr. 13 Kalium arsenicosum .....	125
Nr. 14 Kalium bromatum .....	128
Nr. 15 Kalium jodatum .....	132
Nr. 16 Lithium chloratum .....	136
Nr. 17 Manganum sulfuricum .....	142
Nr. 18 Calcium sulfid .....	147
Nr. 19 Cuprum arsenicosum .....	151
Nr. 20 Kalium aluminium sulfuricum .....	156
Nr. 21 Zincum chloratum .....	161
Nr. 22 Calcium carbonicum .....	165
Nr. 23 Natrium bicarbonicum .....	170
Nr. 24 Arsenicum jodatum .....	174
Nr. 25 Aurum chloratum natronatum .....	178
Nr. 26 Selenium .....	183
Nr. 27 Kalium bichromicum .....	187

## Symptome und Organe mit ihrer seelischen Themenzuordnung ..... 191

Behandlung von Seele und Körper .....	192
Allergie .....	193
Angst .....	194
Ärger, Wut, Zorn .....	196
Arteriosklerose .....	197
Arthrose .....	198
Asthma .....	199
Augen .....	200
Bewegungsapparat .....	201
Blase .....	206
Blut .....	207
Blutdruck .....	208
Burn-out .....	209
Darm .....	210
Depressionen .....	211
Diabetes mellitus .....	212
Drüsen .....	213
Geistige Erschöpfung .....	214
Haut .....	214
Herz .....	216
Husten .....	216
Kopf .....	217
Leber und Galle .....	219
Magen .....	220
Menstruation .....	221
Nerven .....	222
Nieren .....	223
Ohren .....	224
Psychische Störungen und Psychosen .....	225
Reizbarkeit .....	226
Schilddrüsenerkrankungen .....	226
Schlaf .....	227
Schmerz .....	228
Übergewicht .....	229
Zähne .....	230

## Studie mit Schüßler-Salzen..... 232

Aufbau und Ablauf der dreimonatigen Anwendungsbeobachtung .....	232
Symptomgruppe Psyche .....	233
Zusammenfassung der Studienergebnisse .....	236

# Ein Wort vorab

**E**in schöner Spruch aus dem Jahr 1948 zu unserer Gesundheit stammt von einem Schüler des biochemischen Arztes Dr. Karl Kirchmann und passt in meinen Augen perfekt als Start für diese Hausapotheke:

„...denk mal nach,  
warum Dich ein Leiden trifft.  
Und meide fortan jedes Gift,  
denn glaube nicht, in wen'gen Stunden  
wirst durch ein paar Pillen Du gesunden!  
Nein, lieber Freund, das ist es eben,  
Du musst auch **biologisch leben!**“

Dr. Kirchmann schrieb dazu: „Unter Gift sind hier natürlich nicht nur die eigentlichen Gifte, z.B. auch Arzneigifte, zu verstehen, sondern auch die sogenannten ‚Genussgifte‘. Und vor allem biologisch nachteilige Lebensmittel und unbiologische Lebensweise.“

Bezüglich der Psyche verstehe ich unter einer gesunden Lebensweise, außer der Anwendung der Schüßler-Salze, mich mir selbst sowie meinen wirklichen Wünschen zu öffnen und diese auch zu leben.

*Elisabeth Metz-Melchior*

# Einleitung

Während ich das „Basisbuch Schüßler-Salze“ für die 11 biochemischen Grundmittel schrieb, wurde mir klar, dass es zu umfangreich werden würde, die seelischen Aspekte hier gleich mit zu berücksichtigen. Also arbeitete ich nach Abschluss des Manuskriptes bereits am Konzept für das Folgebuch.

Vieles in diesem Buch zeigt meine persönliche Lebensauffassung, die ich durch meine Arbeit mit mir und meinen Patienten erlangt habe, der Sie sich als Leser natürlich nicht immer anschließen müssen. Auch muss sie nicht als notwendige Grundlage betrachtet werden, um die Schüßler-Salze zur Selbstbehandlung einzusetzen.

Was auch immer der Grund sein mag, Schüßler-Salze einzunehmen: Sie sind immer von Vorteil für den Menschen. Diese Mineralstoffe sind die Grundsubstanzen, aus denen unser Körper aufgebaut ist, sie dienen uns als Funktionsmittel und in jedem Fall der Gesundheit sowie dem Wohlbefinden.

Einige Forscher sehen heute die menschliche Psyche – gemeint ist hier die Gesamtheit bewusster und unbewusster, persönlicher Erlebens- und Verhaltensweisen – als Ergebnis unwillkürlicher synaptischer Reize im Gehirn an; andere machen das Unterbewusstsein verantwortlich für unser Handeln, und viele halten die Eltern, die Lehrer, die Religion, die vielfältigen Medien oder sonstige Einflüsse von außen für schuldig daran, unsere Misere auszulösen.

Einfluss auf die Psyche haben nahezu alle Stoffe, die wir zu uns nehmen, da ihre Verarbeitung sich in der Hormonproduktion und ihrer Wirkung im Körper bemerkbar macht und uns so auf allen Ebenen beeinflusst. Die Ursachen und ihre Verknüpfung mit deren Folgen sind meist nicht voneinander zu trennen. Daher bin ich der Auffassung, dass wir letztlich Materie (Körper) und Psyche nicht

voneinander trennen können und deshalb ganzheitlich behandeln müssen.

Um die Wirksamkeit der Schüßler-Salze auf den ganzen Menschen festzustellen, braucht man keiner bestimmten Denkrichtung anzuhängen oder zu folgen. Die Wirkung der Schüßler-Salze ist physiologisch bedingt und bedarf nicht des Glaubens; ja, sie wirken auch bei Kleinkindern und Tieren, die fern davon sind zu „glauben“, dass ihnen das Salz helfen werde.

In diesem Buch finden Sie Informationen, über die auch andere Verwender der Schüßler-Salze und Autoren bereits berichtet haben. Diese werden nicht von meinen persönlichen Erfahrungen und Beobachtungen getrennt vorgestellt, sondern dienen der Vervollständigung.

Oft sind Veränderungen auf der seelischen Ebene bei einer Einnahme der Mittel nur langsam erfolgt und waren für den Betroffenen nicht direkt als Wirkung der Schüßler-Salze erkennbar. Die Aussagen der Patienten beziehen sich dann auf plötzlich gewonnene Erkenntnisse und auf neu erworbene Kraft. Durchgehend bei nahezu allen Patienten erfolgt die Aussage: „Ich merke, dass mir die Salze guttun.“ Je mehr sich die Menschen der jeweiligen Symptome bewusst waren, desto eher stellten sie bereits kurz nach der Einnahme Veränderungen fest. Mit meinem Team machte ich die umfangreichste Probanden-Studie, die zu den Schüßler-Salzen vorliegt. Die Ergebnisse aus dieser Untersuchung zur seelischen Gesundheit finden Sie am Ende dieses Buches zusammengefasst.

Die Verbindung der Seele-Körper-Muster wurde für mich außer durch die praktische Erfahrung über die Zusammenhänge zwischen somatischen Erkrankungen und ihren seelischen Hintergründen deutlich. Aus den körperlichen Symptomen erschließt sich bei einer Mangelsituation des Mineralstoffs dessen seelisch-geistige Zuordnung. Ich verband Kenntnisse aus der chinesischen Lehre mit Zusammenhängen zwischen Organen und ihren emotionalen Zuordnungen. Die intuitive Erfahrung der Signaturen im Umgang mit den Kristallbildern der Mineralien vollendete meine *Hausapotheke für die Seele*.

Bei den erwähnten Eigenschaften oder seelisch-geistigen Problemen ist es wichtig, sich bewusst zu machen, dass diese in unterschiedlich starker Ausprägung vorkommen. Auch sind nicht generell alle geschilderten Verhaltensweisen bei einem Defizit zu finden. Bei geringen Mängeln kann nur eine einzige Problemstellung auftreten, und es kann auch sein, dass dieses Problem sich nur in besonderen Lebensumständen bemerkbar macht.

## **Persönliche Hinweise zur Therapie mit Schüßler-Salzen**

Bei einigen Schüßler-Salzen mache ich auf schwere psychische Veränderungen im Zusammenhang mit den Defiziten der jeweiligen Mineralstoffe aufmerksam. Damit bewege ich mich auf dünnem Eis, und es kann gut sein, dass dies bei manchen Lesern den einen oder anderen Aufschrei auslöst. Dies nehme ich bewusst in Kauf, stelle aber Folgendes klar, damit keine Missverständnisse aufkommen: Ich empfehle hier keine Ersatztherapie, mit der die klassische Psychotherapie samt all ihren Therapieformen und medikamentösen Behandlungspraktiken verteufelt wird oder ersetzt werden soll. Ich berichte über Erkenntnisse aus der Pflanzen- und Mineralstoffheilkunde der letzten Jahrhunderte wie auch aus eigener Praxiserfahrung. Unsere berühmten Vorväter der Medizin und Biologie wie Schüßler, Virchow, Molleschot und viele andere sahen die Ursachen von Krankheiten – sowohl seelischer als auch körperlicher Natur – in der Fehlfunktion des Zellhaushaltes, ausgelöst durch das Fehlen notwendiger, meist anorganischer Stoffe. Dem kann ich aus der eigenen Erfahrung nur zustimmen, wobei das seelische Grundthema eines Menschen entscheidend dazu beiträgt, die Störung zu erzeugen.

Je schwerwiegender die Thematik ist, in der sich ein Mensch befindet, desto wichtiger ist das Zusammenarbeiten der unterschiedlichen Heilkundigen, egal ob Arzt, Heilpraktiker, Psychologe oder

Neurologe. Wenn wir uns als Therapeuten immer wieder bewusst machen, dass wir nicht für unsere eigene Reputation arbeiten, sondern für das Wohl unseres Patienten, dann wird dieser Weg unser aller Ziel der Zukunft sein.

Ich bitte meine Patienten stets, ihren anderen Behandlern von unserer Arbeit zu erzählen, wovor viele zurückschrecken, da sie Angst haben, ausgelacht zu werden, oder dass der Arzt oder Psychologe die Begleittherapie ablehnt. Ich kann Sie alle nur bitten, stets die Kommunikation zu suchen und Offenheit walten zu lassen.

Wichtig ist, dass wir als Heilpraktiker nicht andere Therapeuten ersetzen wollen, sondern mit dem Patienten für eine Lösung statt am Problem arbeiten. Natürlich ist mein Ziel, chemische Medikamente durch naturheilkundliche Mittel zu ersetzen, soweit dies medizinisch zu vertreten ist. Dies kann aber nicht in einer Hauruckaktion geschehen, sondern muss langfristig und mit intensiver Begleitung erfolgen.

Heilversprechen sind in der medizinisch-therapeutischen Arbeit völlig fehl am Platz. Sind wir bestrebt, ganzheitlich zu behandeln, gehört zu unseren gemeinsamen Aufgaben auch die seelisch-geistige Bearbeitung von Traumata, nämlich alter und schwieriger Lebensmuster. Den Patienten können wir nur dort abholen, wo er gerade steht, und wir dürfen ihm nicht mehr abverlangen, als er aufgrund seiner individuellen Lebenssituation umsetzen kann.

Achtsamkeit und der Aufbau von gegenseitigem Vertrauen sind die besten Grundlagen dafür, einen Patienten bei der Lösung von seelischen Beschwerden zu unterstützen. Hier ist es natürlich auch die Entscheidung des Patienten, ob er eine Behandlung nur mit Schüßler-Salzen möchte oder ob parallel dazu beispielsweise Bachblüten, Phytotherapeutika oder eine Gesprächstherapie sowie ein systemisches Arbeiten infrage kommen oder erwünscht sind.

# Kristallbilder der Schüßler-Salze und ihre Verwendung

**I**n diesem Buch ergänzen wir die Sprachinformation mit der Sinneswahrnehmung über die Kristallbilder der einzelnen Schüßler-Salze. Diese einmalig schönen Bilder bieten die Möglichkeit; durch Körper, Geist und Seele mit der Energie der Mineralstoffe in Resonanz zu gehen. Die Schwingung der Bilder hilft, über die Intuition den eigenen Körper zu sensibilisieren und die Selbstheilung zu unterstützen.

Die Kristallbilder können zur Meditation genutzt werden und wir können je nach Tagesverfassung anhand der Bilder aussuchen, welches Schüßler-Salz uns gerade guttut. Dazu entscheiden wir, welches Bild nach kurzer Betrachtung uns am besten gefällt. Das Thema des Schüßler-Salzes können wir mit Hilfe des „Dialogs zur Klärung und Lösung“ aus dem jeweiligen Kapitel bearbeiten und zur Tagesbewältigung nutzen. Zur ganzheitlichen Unterstützung ist die Einnahme des spezifischen Mineralstoffs an diesem Tag besonders gut geeignet.

## Entstehung und Herstellung der Kristallbilder

Auf der Suche nach dem „energetischen Fingerabdruck“ der Schüßler-Salze begegnete ich der Kristallfotografie. Mich begeisterten nicht nur die Bilder bei SCIENCE DOKU, sondern auch die

unkomplizierte und sympathische Zusammenarbeit mit Herrn Porta, dem damit an dieser Stelle mein ganz besonderer Dank gehört. Diese einzigartigen Fotografien sollten nicht nur schön sein, sondern auch den Anspruch erfüllen, in einem nachvollziehbaren Verfahren entstanden zu sein. Zur Herstellung unserer Kristallbilder benötigten wir das entsprechende Ausgangsmaterial an Mineralstoffen, die für die Herstellung der Schüßler-Salze verwendet werden. Hier gilt mein Dank der Firma ORTHIM in Rheda-Wiedenbrück und ihren Mitarbeitern, die mir erneut mit Rat und Tat zur Seite standen. Sie stellte mir großzügig die Materialien zur Verfügung.

Grundlage der Fotografien bilden die natürlich entstehenden Kristallstrukturen der Salze. Die Mineralstoffe werden in verschiedenen Konzentrationen mit demineralisiertem Wasser als Lösung hergestellt – zumeist 0,5 bis 10%. Diese Lösung wird eingetrocknet, um anschließend das Verhalten während der Kristallisation zu studieren. Eventuell werden zusätzliche Beimengungen wie Alkohol, andere Mineralien etc. verwendet, um den Habitus der entstehenden Kristalle zu steuern.

Auch wenn die Mineralbildungen „gesteuert“ sind, folgen sie den Regeln von Physik und Chemie, da die Kristallsysteme von Natur aus vorgegeben sind. Hat man eine Lösung mit gut sichtbaren Kristallen produziert, wird ein Objektträger mit der Komposition bestückt und unter dem Forschungsmikroskop fotografiert. Dazu wird das anzuwendende Kontrastverfahren – bei den vorliegenden Bildern Nomarski Interferenzkontrast – in Form einer zusätzlichen Optik vor die Linse montiert und kalibriert. Eine digitale Spiegelreflexkamera (DigiSLR) wird mittels Adapter montiert und die Fotoserie kann beginnen. Dieses Verfahren arbeitet mit der Erfassung von Prismen und Polarisation. Als Ergebnis der Lichtdrehung des durch die Kristalle fallenden Lichtes (Polarisation) entstehen die Farben der Kristallbilder und der mineralisch übersättigten Lösung. Die Ergebnisse sind stoffspezifisch und können nach gleichem Prinzip reproduziert werden.

# Erkrankungen und seelisch-psychische Zusammenhänge

Über die Ursachen von Erkrankungen wird viel diskutiert, und wie in der Einleitung bereits erwähnt, schildert dieses Buch meine ganz persönliche Auffassung beziehungsweise Beobachtungen aus meinen „Lernjahren des Lebens“. Sie summieren sich aus in Ausbildungen vermitteltem Wissen, Büchern und den durch eigene Erfahrungen gewonnenen Erkenntnissen. All dies verlangt nicht nach allgemeiner Akzeptanz oder ist als allein seligmachende Anweisung zu betrachten. Ich wünsche mir, Ihnen Anregungen zu geben, sich mit den seelischen Hintergründen von Erkrankungen auseinanderzusetzen und daraus eigene Erfahrungen zu machen, Heilung zu fördern oder das Bewusstsein zu erweitern. Jeder Leser möge sich daher das herausnehmen, was ihm dient.

## Lebensschule

Der Mensch kommt mit einer seelischen Aufgabe oder Vorstellung in diese Welt. Er möchte bestimmte Erfahrungen machen und die Seele, sein Bewusstsein, weiterentwickeln. Ich sehe dies als eine Art von Schule an, in der jeder sein ganz persönliches „Reifezeugnis“ erlangen will. Jeder bringt andere Erfahrungen mit. Anhand der Entscheidung, hier in unserer Dualität des Seins seine Seele weiterzuentwickeln, sucht er sich die entsprechenden Lebensumstände aus.

Beispiel: Ein Mensch möchte die Fähigkeit leben, die Ausgewogenheit zwischen Geben und Nehmen zu verbessern. Dafür benötigt er ein entsprechendes Umfeld, das ihm beide Verhaltensweisen spiegelt, da wir in der Dualität unserer Welt das Eine nicht ohne das Andere wahrnehmen können. Wir müssen, um hell verstehen zu können, die Dunkelheit kennen; wir müssen, um süß definieren zu können, den Geschmack von bitter erlebt haben. Die Dualität zeigt sich auch in den Verhaltensweisen. So wählt sich dieser Mensch Eltern, wo beispielsweise der Vater gerne zu viel Geld ausgibt und die Mutter besonders geizig ist.

Durch das Leben mit diesen beiden Gegensätzen kann er nun zu seiner Erfahrung finden, wann es gut ist zu geben und wann nicht. Er lernt, was es heißt, sich zu beschränken und auch schrankenlos zu sein. Er lernt die Angst, nichts zu haben, und die Freiheit, viel zu geben. Die Thematik des Gebens und Nehmens wird sich in seinem Leben nicht nur bei Geld darstellen; auch bei Liebe, Wertschätzung oder Zeit kann das Grundthema sich in vielen Variationen verdeutlichen.

Das Thema wird sich auch über den Körper ausdrücken, wenn die Gefühle nicht offen bearbeitet werden: Es kann sich in Angst widerspiegeln und die Nieren belasten. Oder der Mensch erlebt das Gefühl des „Verhungerns“ auf körperlicher oder seelischer Seite und reagiert über seinen Leberhaushalt. Lebt er Geiz, kann das zur Starre und Unbeugsamkeit führen, was zum Beispiel im Bewegungsapparat mit Knieproblemen oder noch stärker einem Morbus Bechterew (Erkrankung mit Schmerzen und Versteifung der Wirbelsäule) zum Ausdruck kommt.

Im Gegensatz zur normalen Schule wird man aus der Lebensschule weder rausgeworfen noch gibt es ein „nicht versetzt in die nächste Klasse“. Wir dürfen unser Thema so oft bearbeiten, wie wir wollen, und bekommen es auch immer wieder serviert, damit wir es anschauen und lösen. Mich macht es immer ganz ruhig, wenn ich daran denke, dass ich auch mal trödeln darf und dennoch keine Strafarbeit bekomme.

# Spiegelgesetze

In diesen Gesetzen finden wir folgende Angaben:

1. Alles, was uns am anderen gefällt, ja was wir bewundern, ist auch in uns vorhanden und will entdeckt werden. Wir fragen dann nicht wie im Märchen „Spieglein, Spieglein an der Wand, wer ist die Schönste im ganzen Land?“, sondern schauen den anderen als unseren Spiegel an und sagen: „Ja! So schön, klug usw. wie du bin ich auch!“ Klopfen Sie sich auf die Schulter und sagen Sie: „Und ich habe das selbst entdeckt!“
2. Alles, was uns an anderen stört und ärgert, sind Dinge und Eigenschaften, die wir in uns selbst klären müssen und noch zu bearbeiten haben. Wie oft sagen wir: „Ich ärgere mich.“ Dies drückt aus, dass der Ärger in uns selbst verursacht ist und dass ich der „Täter“ gegen mich selbst bin.

Geht mir jemand „auf den Wecker“, frage ich mich: „Wo bin ich mit mir unzufrieden? Warum löst dieser Mensch solche Gefühle in mir aus? Wo handle ich nicht nach meinem wahren Inneren? Was mag ich nicht bearbeiten?“ Hier gilt es zu vermeiden, in die „Opferrolle“ zu gehen und das Gegenüber zum Schuldigen zu erklären.

Schaue ich in meine Gefühle, nehme diese an und akzeptiere, dass es sie gibt und ich sie spüren darf, dann lerne ich sie immer besser wahrzunehmen und kann entsprechend meiner wirklichen Wünsche mein Leben verändern. Nervende „Spiegelpersonen“ brauche ich dann nicht mehr.

Diese Sichtweise des Lebens führte mich dazu zu lernen, jeden Menschen als Botschafter für mich zu sehen. Nehmen wir wahr, was der andere uns spiegelt, so können wir unsere Stärken und Schwächen erkennen und lernen, unsere Fähigkeiten wertzuschätzen. Erkennen wir unsere Schwächen an und integrieren das Thema in uns, werden wir den Hintergrund verstehen und sie werden sich zur Stärke verändern.

Beispiel: „Ich bin immer unpünktlich.“ Erkenne ich das an, so wird mir bewusst, dass ich zu spät komme, damit ich einen „von allen bemerkten Auftritt“ habe. Gewähre ich mir das Recht, diesen Auftritt auch in mir zu haben und selbst dann, wenn ich pünktlich bin, das Recht habe, mich darzustellen, werde ich meine neu erkannte Selbstsicherheit leben und kann pünktlich sein.

Alles im Leben unterliegt einem großen Ziel und alle unsere Wegbegleiter sind unsere selbstgewählten Aufgaben. Wie könnte ich denn dem Spiegel böse sein, der mir mein eigenes Bild zeigt?

## Lernaufgaben und Lebensmuster

Wenn ich in der Einleitung geschrieben habe, dass das Verhalten der Eltern oder anderer Vertrauenspersonen die Kinder in ihrem Erleben beeinflusst, so soll dies hier unter keinen Umständen als Schuldzuweisung angesehen oder verstanden werden. Wir dürfen uns natürlich nicht dazu verleiten lassen, jedes Verhalten mit der Spiegelfunktion zu entschuldigen. Man kann nicht hingehen und sein Gegenüber schlagen, um dann zu sagen: „Ich bin dein Spiegel, das brauchst du doch, um dein Lebensziel zu erreichen.“ Wir sollten unser Verhalten stets mit ethischem Filter prüfen und danach trachten, weder uns noch einem anderen zu schaden. Gut ist es, immer unseren eigenen Anteil an den Ursachen unseres Verhaltens zu erspüren und in uns eine Lösung zu finden, dann ändert sich auch der Umgang im Außen (siehe Hermetische Gesetze).

Wie oben geschildert, sind schwierige und schöne Dinge notwendige Erlebnisse auf dem Weg zu unserem eigenen Lebensziel. Ein weiser Lehrer sagte einmal: „Lerne die Steine in deinem Weg als Richtungsweiser und nicht als Stolpersteine zu sehen.“ Berücksichtigen wir dies bei den kleinen Misslichkeiten des Lebens, werden sie unbedeutend und wir können uns mit Gelassenheit auf uns selbst und unseren Weg konzentrieren.

Erleben wir immer wieder die gleiche Situation, erwischen immer wieder den gleichen Typ Partner, obwohl es mit den

vorherigen schiefling, dann ist dies ein Lebensmuster, das es gilt aufzulösen. Wenn wir glauben, ein Problem zu haben, ist es hilfreich, das Gefühl näher anzuschauen, das wir damit verbinden. Rekapitulieren wir, ob wir das Gefühl schon von früher her kennen, so begegnen uns die „alten“ Muster. Sie kehren in unterschiedlicher Form so lange wieder, bis wir uns ihnen zuwenden. Verweigern wir uns dem, produzieren wir Blockaden, Traumata und letztendlich seelische und körperliche Erkrankungen.

Prüfen wir jedoch diese Muster und lösen sie in Liebe auf, dann sind die Übertragungen auf den Körper nicht mehr erforderlich.

## Krankheitsursachen erkennen

Wollen wir also erkennen, welche seelisch-geistigen Ursachen hinter unseren Beschwerden stehen, ist es wichtig, die eigenen Gefühle und Reaktionen genau zu beobachten.

### ***Analysieren Sie selbst***

- Wann haben die Beschwerden angefangen?
- Was ist mir in den Tagen vor Beginn der Symptome begegnet?
- Gab es etwas, worüber ich mich geärgert habe?
- Gab es ein einschneidendes, beunruhigendes Ereignis?
- Hatte ich mit jemandem Streit? Habe ich einen Verlust erlitten?
- Hatte ich Angst oder Panik?
- Gingen die Gefühle mit mir durch, habe ich Wut, Aggression oder Vergleichbares empfunden?
- Fühlte ich mich allein- oder fallen gelassen, abgelehnt, nicht wertgeschätzt, beleidigt oder Ähnliches?

Immer, wenn wir ein tiefgreifendes Erlebnis haben, das mit intensiven Gefühlsabläufen oder schockartigen Reaktionen verbunden ist, kann es zu einer seelisch-geistigen Konfliktsituation kommen. Wir erleben diesen Konflikt als Eingriff in unser Selbstverständnis und reagieren mit Blockaden bis hin zum Trauma. Die als seelische Verletzung erlebte Situation kann sich in Beschwerden manifestieren. Körperlich kommt es über die erhöht erzeugte Spannung zur Verschlechterung der Zirkulation im Körper: Wir stören die Durchblutung, bringen den Adrenalinhaushalt aus dem Gleichgewicht und erzeugen Verkrampfungen, die dann wiederum Störungen u. a. in Muskeln, im Organablauf, im Stoffwechsel, in der Nervenleitfunktion und in der Reizleitung nach sich ziehen.

Beispiel Adrenalinhaushalt: Das Hormon Adrenalin wird in Stresssituationen ausgeschüttet und war von der Evolution dazu gedacht, den Menschen in lebensbedrohlichen Momenten zu schützen und durch Aktivierung der Organe und körpereigenen Kraftreserven zu unterstützen. Wenn der Säbelzahn tiger angriff, war es wichtig zu fliehen oder zu kämpfen. Dafür müssen aber im Körper geeignete Funktionen gepowert werden. Also produziert unser System Adrenalin, welches dann u. a. folgende Reaktionen auslöst: Damit genügend Kraft zum Kämpfen und Laufen da ist, stellt es die Gefäße weit, erhöht die Herzdurchblutung, verursacht die Pulssteigerung, erweitert die Lungenbläschen, damit sie mehr Sauerstoff aufnehmen, liefert durch Fettverbrennung Energiereserven und steigert die Sehschärfe. In diesem „Power-Zustand“ setzen wir autonome Kräfte frei, die das Überleben sichern und im „Normal-Modus“ körperlich nicht zu schaffen sind.

Die Funktionen im Körper, die *nicht* zum Überleben in einem solchen Moment beitragen, werden reduziert, z. B. die Verdauung und die Blasenentleerung. Klar, wer will dem Säbelzahn tiger schon zurufen: „Warte mal einen Moment, ich muss mal.“

Übertragen wir das eben Gesagte einmal auf eine heutige Konfliktsituation: Sie haben einen handfesten Krach mit Ihrem

Chef oder einem Kollegen, fühlen sich gedemütigt und beleidigt, sind wütend und stocksauer – das Adrenalin fährt also hoch. Ergebnis:

1. Sie können Ihren Chef jetzt prima sehen! Aber Sie haben bei länger anhaltenden Konflikten dieser Art möglicherweise Verstopfung.
2. Wird die Aggression nicht im tatsächlichen Kampf abgebaut, fährt das Adrenalin nicht richtig herunter, kommt es zu einer permanenten Herzüberlastung – die Folge kann Bluthochdruck sein und im schlimmsten Fall folgt der Infarkt.

Unsere Gefühle steuern Hormone und andere Funktionskreise, die wiederum Einfluss auf unsere Organe usw. haben. Über den Hypothalamus haben die Gefühle auch direkten Einfluss auf unser Verhalten uns selbst gegenüber und dem sozialen Verhalten in der Gesellschaft. Trifft uns ein Konflikt, stehen wir oft sprichwörtlich „neben uns“. Ob es sich in der Psyche oder auch körperlich manifestiert, liegt an der individuellen, momentanen Verfassung und daran, wie tief greifend die Konfliktsituation war.

Gönnen wir uns nach einem solchen Erlebnis Zeit für uns selbst, gönnen uns Sport oder Meditation, kann sich die Spannung lösen, das Adrenalin wird wieder abgebaut. Machen wir das nicht, hält der Körper die Spannung aufrecht oder baut sie weiter auf, bis er unter diesem Druck Schäden erleidet oder zusammenbricht. Verschiebt er den Druck ausschließlich auf die körperliche Ebene, werden Schmerzen und andere Beeinträchtigungen hervorgerufen.

## Wege zur Selbstheilung

Neben der Anwendung von Medizin, sei sie schulmedizinischer oder naturheilkundlicher Art, ist unsere persönliche Hinwendung zu uns selbst von Bedeutung. Dazu gehört selbstverständlich, dass wir uns mit guter, gesunder Nahrung versorgen, dem Körper

genügend Wasser zur Verfügung stellen, für ausreichend Bewegung sorgen und viele Dinge machen, die uns Freude bereiten. Jede Störung in der Befindlichkeit ist ein Ruf des Körpers um Hilfe. Lassen wir ihn bei „Kleinigkeiten“ unbeantwortet, wird er mit Verstärkung auf Aufmerksamkeit drängen. Jede Störung zeigt uns, dass wir nicht im Einklang mit unseren wahren Zielen gehandelt haben und nicht der Wahrheit des Herzens gefolgt sind.

Greifen wir hier zu Schüßler-Salzen und anderen Formen der Unterstützung, kann der Körper sich erholen und wir können unsere „Themen“ bearbeiten, damit Beschwerden heilen. Nehmen wir den Hinweis des Körpers mit Dankbarkeit an und wenden uns dem Hintergrund des Problems in uns zu, dann wird das körper- und seeleneigene Selbstheilungsprogramm in Gang gesetzt. Für mich ist die Tatsache, dass wir auf diesem Weg alle Schäden selbst verursachen, das Zeichen der größten menschlichen Freiheit, der Freiheit der freien Entscheidung! *Denn nur ich denke und fühle mich!*

Wer beginnt, sich mit diesem Gedanken zu beschäftigen, sieht ihn erst einmal als Last. Denn lassen wir diesen Gedanken zu, habe „*ich* die alleinige Schuld“! Doch es ist keine Schuld, sondern Verantwortung. Der Mensch wird – leider – im Sinne der Schuld erzogen; daher muss ich es auch benennen, denn hier kann keine Beschönigung stehen. Ich stelle ja klar, wie es ist, um Sie, lieber Leser, aus diesem Programm zu befreien. Die volle Eigenverantwortung geht mit der Entscheidung einher, so zu denken, und dies erschreckt erst einmal. Wenn wir jedoch alles selbst verursachen, ist der Umkehrschluss, dass wir auch alles wieder ändern können!

Suchen wir hingegen bei anderen, bei der Gesellschaft oder beim Wetter die Schuld, dann wird es schwieriger, die Blockaden in uns zu erkennen und zu heilen. Hier kann man auch Sprichwörter einordnen wie „vor der eigenen Tür kehren“, „man sieht den Splitter im Auge des anderen, doch den Balken vorm eigenen Auge nicht“.

*„Ich bin der Schöpfer meines Lebens und meiner Lebensumstände.“* Das mag wie ein Fluch erscheinen, ist aber ein Segen im höchsten Maße.

Suchen wir die Lösung in uns und ermitteln den Weg, dass Körper und Seele miteinander im Einklang handeln, dann finden wir ganz zu uns selbst. Wir finden die Freude an uns und an unseren klaren Handlungen wieder, die uns auf dem Weg in eine Erkrankung abhanden gekommen waren. Gehen wir mehr und mehr diesen Weg, sind wir freier und unbelastet. Wir sagen, was wir fühlen, sind ehrlich und stets authentisch. Unser Umfeld wird die Klarheit schätzen und sich auch gerne mal ein Beispiel daran nehmen.

## Seelenhelfer

Ich sehe dieses Leben als Teil eines großen Weges der Seele, um Erfahrungen zu sammeln und die seelisch-geistigen Energien im Universum zu erhöhen. Ob es ein Spiel oder ein großes Programm ist, vermag wohl kaum jemand zu sagen; vielleicht erfahren wir es erst auf der „anderen Seite“. Wir kommen mehrmals und in unterschiedlichen Abständen auf diese Welt, um unser „Lern-Spiel der Seele“ zu spielen. Das heißt für mich, dass die Reinkarnation der Seele fester Teil des Lebens ist. Daher treffen wir auch immer wieder auf Menschen, die uns vertraut erscheinen und zu denen wir uns sofort hingezogen fühlen. Natürlich gibt es auch die, die wir auf Anhieb nicht ausstehen können. In solch einem Fall gilt es sicher noch karmische Aufgaben zu lösen.

Ich denke, es gibt Wesen, mit denen wir regelmäßig unsere Leben verbringen und die auch auf der Seelenebene mit uns zu einer Gruppe gehören. Schon bei der ersten Begegnung spüren wir eine enge, oft unerklärbare Verbundenheit und wundern uns, dass wir uns „so gut kennen“. Das enge Band der gemeinsam verbrachten Leben ist vorhanden und zeigt sich auch deutlich zum Beispiel darin, dass wir uns entschieden haben, wieder einmal eine

neue Kombination zu leben: heute Vater/Tochter, obwohl wir im vorherigen Leben ein Paar waren. Manche Menschen begegnen uns nur für einen kurzen Moment; sie betrachte ich als Helfer aus der eigenen Seelengruppe.

Macht uns im Leben jemand Schwierigkeiten, dann stellen Sie sich folgende Situation vor: In der Zeit, da wir zwischen den Leben in einer anderen Dimension leben, treffen Sie sich mit Ihren Seelengefährten und besprechen, was Sie in Ihrem Leben hier lernen wollen. Sie wollen nun eine Erfahrung machen, die bedingt, dass Sie sich mit einem brutalen Menschen auseinandersetzen und lernen, diese Beziehung zu leben oder zu beenden. Dann bietet sich jemand aus Ihrer Gruppe an, Sie zu begleiten und für Sie praktisch das „Arschloch“ zu sein. (*Manches formuliere ich etwas härter und drastischer, denn das begegnet uns auch so; das A... hat ja viele Gestaltungsmöglichkeiten, daher kann man es nicht einschränken, verharmlosen oder netter ausdrücken.*)

Denken Sie beim nächsten Mal an diese Geschichte, wenn Sie auf jemanden sauer sind! Sich diese Sicht präsent zu halten, ist nicht einfach und auch mir gelingt das nicht immer. (*Auch dazu sei wieder gesagt: Ich kann und will nicht als Guru mit Heiligenschein dastehen. Meine Klienten freuen sich immer, wenn sie feststellen, dass auch ich nur ein Mensch mit Fehlern bin. Solange ich noch „Fehlstellen“ habe und diese zugebe, sehen sie die Chance, dass sie es selbst auch schaffen können, ihr Leben zu verändern.*) Wichtig ist zu erkennen, dass diese Geschichte unser Herz offener macht für Menschen, die wir sonst zu schnell abwerten.