

Danksagung

Ich danke allen, deren Gedanken ich aufgreifen und weiterspinnen durfte. Mein besonderer Dank gilt meiner Freundin und Kollegin Hildburg Kraemer für kritische und konstruktive Anmerkungen

am Manuskript sowie Jörg Wichmann für seine kollegiale Hilfe und Unterstützung und natürlich Anne Schadde für das Geleitwort.

Geleitwort

Kummer bedeutet Herzeleid, Seelenschmerz, ein Weh, ausgedrückt auf unterschiedliche Art und Weise. In den vielen Jahren der täglichen Arbeit mit Patienten wird klar, dass hinter den meisten körperlichen Problemen ein emotionales Thema steht. Viele Erkrankungen haben einen tieferen Hintergrund. Die Ausdrucksmöglichkeiten des Seelenleides sind vielfältig. Kummer, Trauer, Zorn, Wut, Ärger, Rachegefühle, Misstrauen, Eifersucht und vieles mehr können sich über körperliche Leiden zeigen. Die Kunst des Homöopathen – Hahnemann bezeichnet ihn im *Organon* als den „Heilkünstler“ (§ 3, Organon) – besteht nun darin, das Muster aufzudecken, zu erkennen, was das „unbezweifelt Kranke“ ist: der Seelenschmerz hinter der körperlichen Beschwerde. Jeder Patient hat seine eigene persönliche Art, mit den Problemen des Lebens umzugehen. Daher ist das wichtigste Kriterium in der Homöopathie die Individualisierung. Es gilt herauszufinden, wie genau das energetische Problem bei jedem einzelnen Kranken zu erkennen ist.

Homöopathische Mittel sind energetische Mittel. Nach dem Leitsatz Hahnemanns „Ähnliches möge durch Ähnliches geheilt werden“ können sie erst ausgewählt oder richtig „angepasst“ werden, wenn das energetische Muster klar genug defi-

niert ist. In den vergangenen Jahrzehnten gab es zahlreiche neue methodische Ansätze, diesem so wichtigen individuellen Thema des Patienten auf die Spur zu kommen, um dann das passende Heilmittel zu finden.

Denn erst nach der Erkenntnis des „unbezweifelt Kranken“ erfolgt der Schritt, das energetische Muster in den uns zur Verfügung stehenden homöopathischen Mitteln zu finden. Das Handwerkszeug dazu besteht neben einem Repertorium und vielen alten und neuen homöopathischen Prüfungen sowie einer umfangreichen *Materia medica* auch in Erfahrungen und Erklärungen der Kollegen, die in täglicher Praxis erprobt sind. All diese Beiträge sind im vorliegenden Buch gesammelt und sollen aufgezeigt werden.

Die hier differenzierten „Kummermittel“ machen deutlich, dass wir nun bereits ein umfangreiches Repertoire an homöopathischen Mitteln und den dringend dazu benötigten Erklärungen zur Verfügung haben, um die Patienten mit ihren Beschwerden ein Stück weiter begleiten zu können. Diese aus vielen verschiedenen Quellen zusammengetragenen Erfahrungen sind hilfreich, die immer feiner erkennbaren Unterschiede der menschlichen Seelenpein zu erkennen und zu behandeln.

München, im August 2015

Anne Schadde

Vorwort

„Wahrnehmung des Musters ist der Weg zur Befreiung von ihm.“ ([35], S. 5)

Die Idee, ein Buch über die Kummermittel in der Homöopathie zu schreiben, entstand während der Beschäftigung mit meinen Patienten und ihren seelischen Nöten. Viele kommen vordergründig wegen körperlicher Beschwerden wie Migräne, Neuralgien, Schlafstörungen, Menstruationsbeschwerden, Chronischem Erschöpfungssyndrom, Fibromyalgie, Infertilität und vielem mehr. Im Anamnesegespräch wird aber schnell klar, dass ein tiefer Kummer hinter dem physischen Leid steckt und dass dieser die eigentliche Pathologie darstellt: das zu Heilende. Bei der Fallaufnahme und der anschließenden Repertorisation steht meist Natrium muriaticum ganz vorne, bedingt durch die einschlägigen Rubriken, in denen das Mittel hochwertig vertreten ist:

- Gemüt – Beschwerden durch – Enttäuschung
- Gemüt – Beschwerden durch – Grobheit anderer
- Gemüt – Beschwerden durch – Kränkung, Demütigung
- Gemüt – Beschwerden durch – Liebe; enttäuschte
- Gemüt – Kummer, Trauer – lang anhaltend
- Gemüt – Kummer, Trauer – still
- Gemüt – Kummer, Trauer – Liebe; aus enttäuschter
- Gemüt – Verweilt – vergangenen unangenehmen Ereignissen; bei

Als umfassend geprüftes Polychrest mit 11.686 Einträgen in Radar 10.5.003 deckt das potenzierte Kochsalz auch zahlreiche körperliche Symptome ab, sodass ich oft geneigt war, einer Patientin mit anhaltendem Kummer, welcher seine Ursachen in der frühen Kindheit hatte, womöglich sogar mit mangelnder Fürsorge und Aufmerksamkeit durch die Mutter, Natrium muriaticum zu verordnen, häufig mit mäßigem Erfolg. In jahrelanger intensiver Auseinandersetzung mit der Empfindungsmethode Rajan Sankarans lernte ich, hinter die Fassade zu blicken und dem zentralen Problem,

der Wurzel allen Übels, nachzuspüren. Dazu ist es erforderlich, den Patienten möglichst frei sprechen zu lassen, seine Empfindungen, Handgesten, seine Mimik, seine Träume, Ängste etc. vorurteilsfrei wahrzunehmen, gezielt zu verfolgen und letztlich mit einem bestimmten Arzneimittel in Beziehung zu setzen. Ohne akribisches Studium der Materia medica sowie des Periodensystems, der Flora und Fauna, aber auch der Sarkoden und Nosoden ist das allerdings nicht möglich. Insofern erfordert diese anspruchsvolle Methode sehr viel persönliches und fachliches Engagement und Fleiß, aber auch Geduld, Demut, Selbstkritik und letztendlich Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Gedanken. Um gravierende Fehler bei der Verordnung zu vermeiden ist es unumgänglich, zunächst das Reich festzulegen, aus dem das Heilmittel stammen muss:

- Mineralreich
- Pflanzenreich
- Tierreich
- Nosoden
- Sarkoden
- Imponderabilien

Erst wenn dieses zweifellos feststeht, kann der nächste Schritt erfolgen: die Suche nach dem Unterreich (Säugetiere, Vögel, Spinnen etc., Pflanzenfamilie, Muttermittel usw.) und letztlich nach dem Simillimum. Meiner Erfahrung und Überzeugung nach ist die Empfindungsmethode der zuverlässigste und unnachteiligste Weg, um nach deutlich einzusehenden Gründen zu heilen, wie Samuel Hahnemann dies zu Recht von uns Homöopathen gefordert hat.

Der Grund für diese spezielle Vorgehensweise besteht in der Erkenntnis, dass jeder Mensch eine Affinität zu einem bestimmten Reich hat. So ist es vorstellbar, dass drei verschiedene Patienten mit einer ganz ähnlichen Krankengeschichte in die Praxis kommen, wobei es jeweils um das Gefühl von Isolation, Einsamkeit, Missachtung und mangelnder Liebe geht. Alle drei leiden unter Schlafstörungen, depressiver Verstimmung und haben Verlangen nach Schokolade und salzigen Speisen.

Dennoch empfindet und beschreibt der erste Patient seine Beschwerden „tierisch“, der zweite „pflanzlich“ und der dritte „mineralisch“. Wichtig ist, dass die Zuordnung nach einem Reich auf der tiefsten Ebene der Empfindung erfolgt, da gerade Erwachsene Anteile aus allen Reichen haben können, aber eben nur bis zu einer bestimmten Schicht. Sind wir mit der Anamnese an der Wurzel der Pathologie angekommen, kristallisiert sich ein bestimmtes Reich heraus. Wie dies genau funktioniert und welche Schritte jeweils aufeinanderfolgen, das erfahren Sie im Anschluss. Da es bei diesem Buch in erster Linie um die Gemütsebene geht, haben die Symptome aus dieser Rubrik Vorrang, körperliche und allgemeine Symptome werden zur Differenzierung der einzelnen Mittel ergänzt.

Die Beschreibung der unterschiedlichen Arzneimittel basiert auf dem Erleben und der Empfindung, die charakteristisch für diese Mittel sind, welche wiederum aus seriösen Arzneimittelprüfungen hervorgehen, sofern vorhanden. Um zu zeigen, dass die Prüfungssymptome und die jeweilige Empfindung eine Einheit bilden, habe ich sämtliche Ausführungen mit entsprechenden Rubriken unterlegt. Sie finden diese mit der Wertigkeit des gerade behandelten Mittels und den anderen in diesem Buch besprochenen Arzneimitteln in den Tabellen, sodass Sie sich einen Überblick verschaffen können, in welchen Rubriken und mit welchen Wertigkeiten die einzelnen Mittel vertreten sind.

Doch nun zu der entscheidenden Frage nach der Auswahl der 70 im Anschluss vorgestellten „Kummermittel“. Angefangen hat das Ganze mit einem Artikel zu den nahen Verwandten von Natrium muriaticum. Im Zuge der Recherche für diesen kleinen Beitrag habe ich festgestellt, dass das Thema „Kummer“ Stoff für ein 200 Seiten starkes Buch liefern könnte, und so habe ich mich an die Arbeit gemacht. Das Ergebnis liegt Ihnen nun mit diesem Werk vor.

Was ist Kummer? Aus Sicht der Psychologie versteht man unter Kummer Hoffnungslosigkeit und Hilflosigkeit. Weitere wichtige Empfindungen in diesem Zusammenhang sind Trauer, Traurigkeit, Enttäuschung, enttäuschte Liebe, Gefühl der Ein-

samkeit und Isolation sowie die Empfindung, nicht wahrgenommen zu werden, wertlos zu sein.

In den beiden einschlägigen Rubriken „*Gemüt – Kummer, Trauer*“ und „*Gemüt – Beschwerden durch Kummer*“ sind einmal 149, das andere Mal 94 Arzneimittel enthalten. Nun hätte man all diese Mittel mit offensichtlichem Kummerhintergrund herausgreifen und vorstellen können. Ich habe mich für einen anderen Weg entschieden. Das wichtigste Auswahlkriterium für mich waren Mittel mit deutlichem Bezug zu Kummer und seelischen Schmerzen, unabhängig davon, ob sie in besagten Rubriken enthalten sind. So habe ich einzelne Arzneimittel bewusst nicht ausgewählt, obwohl sie, wie Phosphor, hochwertig in der Kummerrubrik vorhanden sind. Andere wiederum schienen mir unverzichtbar, obwohl sie nicht in den beiden Rubriken enthalten sind, wohl aber in verwandten Rubriken oder auch gar nicht, wenn es keine Einträge dazu im Radar [28] gibt. So differenziere ich zwischen Kummer- und Angstmitteln. Zu letzteren gehören Mittel wie Phosphorus, Arsenicum album, Calcium usw. sowie deren Verbindungen. Angst und Panik sind große Themen, die gesondert besprochen werden sollten, wobei es hier natürlich Überschneidungen gibt.

Das vorliegende Buch erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Ich bin mir durchaus im Klaren darüber, dass ich nicht alle Arzneimittel, die einem Kummerpatienten bei entsprechender Symptomatik helfen könnten, aufgenommen und erörtert habe. Im Grunde genommen kann fast jede Arznei ein „Kummermittel“ sein, dennoch schien es mir wichtig und hilfreich, eine größere Anzahl an Arzneimitteln aus verschiedenen Reichen mit deutlichem Bezug zu Kummer und Trauer hinsichtlich ihrer kleinen und großen Unterschiede vorzustellen und voneinander abzugrenzen. Es müssen nicht immer die prominenten Mittel wie Natrium muriaticum, Ignatia, Staphisagria oder Pulsatilla sein, die bei einem großen Kummer hilfreich sind, manchmal sind es auch die kleinen, eher unscheinbaren, mit denen man sich womöglich noch nie beschäftigt hat.

Neuried, im August 2015

Dorit Zimmermann