

Dr. med. Ralf Werner
mit Ulrike Arras

*Homöopathie
gegen Stress*

Dr. med. Ralf Werner
mit Ulrike Arras

Homöopathie gegen Stress

Stimmungslagen erkennen

Die richtige Arznei finden

Auf Dauer gelassener werden

Kösel

Wichtiger Hinweis

Die in diesem Buch enthaltenen Empfehlungen und Hinweise zur Selbstbehandlung durch Homöopathie gegen Stress basieren auf langjährigen Erfahrungen des Autors mit homöopathischer Therapie in der medizinischen Praxis. Autor und Verlag weisen jedoch darauf hin, dass Leserinnen und Leser selbst zu entscheiden haben, inwieweit sie die Anregungen umsetzen möchten, und dass Selbstbehandlung in eigener Verantwortung geschieht. Im Zweifelsfall, bei psychischer Beeinträchtigung, akuten Schmerzen oder bestehender Erkrankung ist für eine korrekte Diagnose bzw. entsprechende Behandlung stets ein Arzt oder eine andere qualifizierte Fachperson aufzusuchen. Wenn Sie unsicher sind, ob Homöopathie für Sie geeignet ist, oder wenn Sie noch keine Erfahrungen damit gemacht haben, ist es ratsam, sich mit einem Homöopathen über die weitere Vorgehensweise abzustimmen. Eine Haftung irgendwelcher Art von Seiten des Autors und des Verlages wird hiermit ausgeschlossen.

Alle Fallgeschichten und Beispiele in diesem Buch entstammen der Praxis des Autors. Sämtliche Namen von Patienten wurden zur Wahrung ihrer Privatsphäre geändert.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier
Pamo Sky liefert Arctic Paper Mochenwangen.

Copyright © 2010 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlag: Elisabeth Petersen, München
Umschlagmotive: F1online/Mindbodsoul (Frau im Profil);
shutterstock/Cyril D. (Blätter)
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN: 978-3-466-34546-5

Weitere Informationen zu diesem Buch und unserem
gesamten lieferbaren Programm finden Sie unter
www.koesel.de

*Für meine Kinder
Marc, Christoph, Kathrin und Matthias*

Durch die Zusammenarbeit mit dem homöopathischen Arzt Dr. med. Werner haben wir als Ärzte in dessen hausärztlicher Praxis einen neuen Umgang mit den altbekannten homöopathischen Arzneien *Staphisagria* und *Ignatia* kennengelernt. Als »Stressarzneien« hat ihr Einsatz eine faszinierende, neue Bedeutung bei der Heilung vieler Krankheiten bekommen. Da die allermeisten Gesundheitsstörungen Stress bedeuten, eröffnen sich für den Einsatz dieser Stressarzneien ungeahnte Möglichkeiten. Das von Dr. Werner entwickelte Therapiekonzept erweitert die therapeutischen Möglichkeiten, insbesondere von stressbedingten Beschwerden, auf geradezu unglaubliche Weise.

Wir danken Dr. Werner herzlich, dass er uns als Kollegen an seinen Einsichten vorbehaltlos hat teilhaben lassen.

*Holger Heibel (Gelsenkirchen),
Sabine Liesenfeld (Brüggen),
Dr. med. Birgitta Rebischke (Dinslaken),
Dr. med. Petra Tendick (Neukirchen-Vluyn),
Dr. med. Marc Werner (Essen)*

Inhalt

<i>Stress macht Stress (Vorwort)</i>	9
<i>Was ist Homöopathie?</i>	11
<i>Zwei homöopathische »Stressarzneien«</i>	18
Angespannt durch Stress – Staphisagria	18
Verzweifelt durch Stress – Ignatia	28
<i>Zwei Folgearzneien bei Dauerstress</i>	36
Auflehnung gegen Stress – Causticum	36
Erschöpft durch Stress – Acidum phosphoricum	39
<i>Die Grundarznei</i>	40
Ruhig und gelassen – Natrium muriaticum	43
<i>Extrem verdünnt und dennoch wirksam</i>	44
<i>Stress macht krank</i>	47
<i>Stressbedingte Gesundheitsstörungen</i>	61
Ängste durch Stress	62
Zwänge	65

Schlafstörungen	67
Nervosität, Lampenfieber	70
Essstörungen	72
Kopfschmerzen, Migräne	76
Bettnässen	79
Allergien, Asthma, Neurodermitis	84
Infektneigung	95
Homöopathische Stresstherapie bei schweren und unheilbaren Krankheiten	98
<i>Beziehungsstress</i>	100
Stress im Bett	108
<i>Gestresste Familien</i>	114
Kinder im Stress – Schulstress	114
Eltern im Stress – Stress beim Grenzsetzen	121
Scheidungsstress	127
Das hyperaktive Kind	132
<i>Stress im Beruf</i>	139
<i>Stress im Alter</i>	150
<i>Wie erkenne ich die für mich passende Arznei?</i>	155
Richtlinien für eine homöopathische Stresstherapie	157
Staphisagria-Symptome	160
Ignatia-Symptome	161
Causticum-Symptome	162
Acidum-phosphoricum-Symptome	163
Natrium-muriaticum-Symptome	164
<i>Fragen an den Autor (Nachwort)</i>	167
<i>Dank</i>	173
<i>Register</i>	174

Stress macht Stress

Vorwort

Stress ist zu einem unvermeidbaren Bestandteil unseres Lebens geworden. Alles Mögliche kann da stressen: zum Beispiel der Lebenspartner, die Kinder, der Arbeitgeber, die Migräne, die Schlafstörung, die verstopfte Nase, der Heuschnupfen, eine Neurodermitis, Allergien, das Asthma. Auch Ängste und Zwänge bedeuten Stress. – Gibt es einen Zusammenhang zwischen scheinbar so unterschiedlichen Themen? Ja! Denn auf ein und demselben Boden – dem Gestresstsein – spielen sich die allermeisten Konflikte, Befindlichkeitsstörungen und Krankheiten ab.

Wird ein Mensch daran gehindert, so zu sein, wie es seiner eigentlichen Natur entspricht, gerät er zwangsläufig in einen Zustand von seelischer und körperlicher Anspannung. Seine angeborene »Resonanzlage« ändert sich. Er entwickelt körperliche und psychische Symptome, die ihm bisher fremd waren. Beispiel: Sie sind müde, wollen schlafen und werden durch Lärm geweckt. Das geschieht jede Nacht. Irgendwann ist es Ihnen zu viel. Sie werden angespannt, genervt – möglicherweise auch aggressiv. Sie erkennen sich selbst nicht wieder. Derartige Veränderungen von einer gleichmütigen zu einer angespannten, gestressten Grundstimmung folgen Reaktions-

mustern, die willentlich nicht zu beeinflussen sind, denn zur Gelassenheit kann man sich nicht zwingen.

Die individuelle Angespanntheit und Aggressivität überträgt sich nun möglicherweise auf die Mitmenschen, und der Stress breitet sich aus. Stress macht Stress! Dies wird jeder kennen und für »normal« halten. Was für viele neu sein dürfte, ist die Tatsache, dass in einer ausgeglichenen Grundstimmung eine bestimmte homöopathische Arznei zum Beispiel bei Kopfschmerzen hilft, in einer gestressten Stimmung aber – bei dem *gleichen* Kopfschmerz – ganz andere Arzneien. Hier sind insbesondere zwei homöopathische »Stressarzneien« mit dem Namen *Staphisagria* und *Ignatia* wirksam.

Im vorliegenden Buch wird allgemeinverständlich anhand von Konfliktsituationen und Krankheitsbildern dargestellt, wie die Anwendung der homöopathischen »Stressarzneien« bei der Bewältigung von Stress helfen kann. Diese Arzneien reduzieren oder heilen die psychischen und körperlichen Reaktionen, die durch Stress ausgelöst worden sind. Stress wird abgebaut und damit das Risiko für stressbedingte Krankheiten, wie zum Beispiel Herzkrankheiten, Migräne, hoher Blutdruck, Magenschleimhautentzündung und viele andere, vermindert. Auf jeden Fall aber wird man gelassener!

Ein Hinweis: Bei Anwendung der beschriebenen Stresstherapie benötigt man einige Arzneien in hohen Potenzen (siehe S. 44 ff. »Extrem verdünnt und dennoch wirksam«). Alle Potenzen – auch die hohen Potenzen – sind über eine Apotheke oder über das Internet zu beziehen. Hochpotenzen über C 1000 müssen im Ausland (Schweiz) bestellt werden.

Wenn Sie unter einer chronischen und/oder schweren Krankheit leiden oder in der Vergangenheit wegen einer solchen Krankheit behandelt worden sind, sollte die Stresstherapie mit professioneller Begleitung erfolgen. Auf eine schulmedizinische Abklärung von bestehenden Beschwerden darf nicht verzichtet werden.

Dr. med. Ralf Werner

Was ist Homöopathie?

Wie entsteht Krankheit? Jeder Mensch wird von einer lebenserhaltenden Energie geprägt – dies erkannte bereits Samuel Hahnemann (1755–1843), der Begründer der Homöopathie. Im gesunden Menschen hält diese Lebenskraft alle Lebensvorgänge in einem harmonischen Gleichgewicht, das jedoch durch unterschiedliche Einflüsse gestört werden kann. So entsteht Krankheit. Die Symptome einer Krankheit entsprechen körperlichen und/oder seelischen Abweichungen vom gesunden Zustand. Stress stellt einen negativen Einfluss dar, der den Menschen aus seiner Balance bringt.

Wie wirken homöopathische Arzneien? Hahnemann verwendete pflanzliche oder mineralische Substanzen, deren Wirkung er zunächst an gesunden Menschen beobachtete. Damals war bereits allgemein bekannt, dass Chinarinde bei Malaria eine heilende Wirkung hatte. Also machte er einen Selbstversuch und stellte nach Einnahme von *Chinarinde* malariaähnliche Symptome bei sich fest. Daraus wird ersichtlich: Die Malaria führt bei einem Patienten zu bestimmten Krankheitssymptomen, aber bei einem

*Verstärkung der
Krankheitssymptome
stimuliert die körpereigene
Abwehr.*

Gesunden löst die Einnahme von Chinarinde ähnliche Symptome aus. Diese Ähnlichkeit der Symptome ist der entscheidende Punkt: Denn die geniale Entdeckung war, dass bei Vorliegen einer Malaria die von dieser Krankheit erzeugten Symptome durch Einnahme von Chinarinde verstärkt werden und dadurch der Organismus überraschenderweise zu einer Heilung angeregt wird.

Vereinfacht ausgedrückt: Ein Mensch ist krank. Er hat rote Haut, Fieber und Schweißausbrüche. Die Therapie besteht in der Verabreichung einer homöopathischen Arznei, die diese Symptome verstärkt. Das bedeutet: »Du sollst rote Haut haben, du sollst Fieber, du sollst Schweißausbrüche haben!« Auf diese Weise werden die Symptome zunächst intensiviert. Die Verstärkung der Krankheitssymptome stimuliert dann die körpereigene Abwehr und bringt den Heilungsprozess in Gang. Die Natur des Menschen *selbst* stellt die Gesundheit wieder her. Im Übrigen: Niemals heilt ein Arzt. Er stellt allenfalls die Weichen für einen Heilungsprozess, den der Patient stets selber vollziehen muss.

Die Wirksamkeit der Homöopathie ist keine Glaubenssache. Sie ist erfahrbar. Leidet ein Patient unter Übelkeit, Brechreiz, Fieber, Magenkrämpfen und Durchfall und es gelänge nicht, innerhalb von wenigen Stunden eine deutliche Besserung durch Gabe der passenden, homöopathischen Arznei zu bewirken, hätte nicht nur der Patient ein Problem, sondern auch der Therapeut! Meist ist eine Besserung schon nach zwei Stunden feststellbar. Immer, wenn es einem schlecht geht, ist es gut, ein Kügelchen nach dem anderen einzunehmen. Dies gilt sowohl für körperliche als auch psychische Beschwerden.

Die Wirksamkeit der Homöopathie ist keine Glaubenssache.

Was versteht man unter *homöopathischen Potenzen*? Da viele der von Hahnemann entdeckten Arzneimittel giftig auf den menschlichen Organismus wirken, kam er auf die Idee, diese

zu verdünnen, um so den toxischen Effekt der Stoffe zu mindern. Er benutzte ein Verfahren, bei dem die Substanzen stufenweise verdünnt und zwischendurch immer wieder verschüttelt wurden. Dieses Verfahren wird »Potenzierung« genannt. Erstaunlicherweise konnte so die heilende Wirksamkeit der Substanzen verstärkt werden. Die Bezeichnung der Potenz gibt den jeweiligen Verdün-

*Potenzieren heißt
Verdünnen und
Verschütteln.*

nungsgrad an. Hahnemann bediente sich bei der Herstellung homöopathischer Potenzen hauptsächlich sogenannter »C-Potenzen«. Hier wird in Schritten zu je 1:100 verdünnt und nach bestimmten Regeln verschüttelt. Eine C 6 ist demnach eine »niedrige Potenz«, eine C 50000 eine »Hochpotenz«. Auch heute noch werden homöopathische Arzneimittel auf diese Weise hergestellt. So erhält man hochwirksame, jedoch absolut ungiftige Heilmittel. Sie werden meist in Form von Streukügelchen (*Globuli*) verabreicht.

Manche Menschen halten die Homöopathie für Scharlatanerie, weil sie sich nicht vorstellen können, dass solche hochverdünnten Arzneien überhaupt eine Wirkung haben könnten. Ich selbst habe dies früher auch nicht für möglich gehalten, und dass die Wirksamkeit der Arzneien mit steigendem Verdünnungsgrad und Verschüttelung zunimmt, erst recht nicht.

Was ist ein *Konstitutionsmittel*? Jeder Mensch hat ein archetypisches, ureigenes Grundmuster von psychischen und körperlichen Reaktionsweisen: Der eine wird mit Hautausschlägen geboren, der andere ohne. Der eine Mensch hat kalte, der andere warme Füße. Jemand hat Schweißfüße, der andere nicht. Der eine reagiert extrovertiert, ein anderer introvertiert. Wieder ein anderer bekommt Heuschnupfen oder Asthma, ein anderer Magengeschwüre. Bei dem einen Kind sind die Sprachentwicklung und das Wachstum verzögert, bei einem anderen Kind nicht. Dem einen kommen beim Lachen die Tränen,

dem anderen nicht. Kopfschuppen bekommt auch nicht jeder. Der eine Mensch ist aufbrausend, der andere nicht, und so weiter und so fort. Dieses Grundmuster, nach dem ein Mensch körperliche und psychische Symptome entwickelt –, ganz gleich ob »normale« oder pathologische Symptome – entspricht dem Konstitutionsmittel, das heißt jener homöopathischen Arznei, die zum einzelnen Patienten passt wie »der Deckel zum Topf«.

*Das Konstitutionsmittel
passt wie der Deckel
zum Topf.*

Dieses Konstitutionsmittel löst eine Resonanz aus: Die dadurch einsetzende kurzzeitige Verstärkung von Migräne, Heuschnupfen und Neurodermitis usw. mobilisiert dann die körpereigenen Heilungskräfte gegen ebendiese Krankheiten.

Resonanz ist ein Begriff aus der Physik. Jeder Körper hat eine optimale Schwingungsfrequenz. Wenn die Schwingungsfrequenz eines Tons zufälligerweise die bestmögliche Schwingungsfähigkeit eines Glases trifft, kann es dazu kommen, dass das Glas zerspringt. Oder: Vor einer Brücke müssen Soldaten den Gleichschritt beenden, denn durch ihn würde die Brücke derart in Schwingung versetzt werden können, dass sie einstürzt. Das ist Resonanz! Die Kraft solcher Resonanz wirkt aber nicht nur im Zerstörerischen, sondern kommt natürlich auch im Aufbauenden zum Tragen. In diesem Fall wirkt die Kraft der Resonanz im Konstitutionsmittel, welches die Heilungskräfte eines Patienten mobilisieren soll.

Die Kunst der Homöopathie ist es, das Konstitutionsmittel eines Patienten herauszufinden. Dies geschieht mit Hilfe des für Homöopathen unverzichtbaren Nachschlagewerkes, dem sogenannten *Repertorium*. In ihm werden körperliche und psychische Symptome bestimmten Arzneien zugeordnet.

Was ist ein Arzneimittelbild? Seit Hahnemann werden alle durch eine homöopathische Arznei ausgelösten, körperlichen und psychischen Symptome zusammengestellt und ergeben das »Arzneimittelbild«. Ein Arzneimittelbild beschreibt eine

Palette von psychischen und körperlichen Eigenschaften, die einer bestimmten homöopathischen Arznei zugeordnet werden können. Die Vielzahl von Arzneimittelbildern entspricht demnach einer Vielzahl homöopathischer Arzneien. Durch sogenanntes »Repertorisieren« muss die individuell passende Arznei gefunden werden.

Ein Stressgeplagter leidet beispielsweise unter einer stressbedingten Gastritis, Schwindel, Depressionen und Schlafstörungen. Das »richtige« Konstitutionsmittel muss diese Beschwerden bessern, anderenfalls wäre es falsch. Darüber hinaus müssen die homöopathischen Arzneimittel immer wieder neu mit den psychischen und körperlichen Symptomen abgestimmt werden, weil sich ein Konstitutionsmittel ändern kann.

Ein Beispiel: Sie stehen morgens entspannt auf. Nach einem stressigen Vormittag haben Sie nachmittags einen Arzttermin. Auf dem Weg zum Arzt geraten Sie in Anspannung. Plötzlich haben Sie einen Kloß im Hals, nasse Handinnenflächen, Herzklopfen, unangenehmen Körpergeruch. »Warum bin ich nur so nervös, ich gehe doch nur zu einer Routineuntersuchung?« Ohnehin stressgeplagt, reagieren Sie vor diesem Arztbesuch mit einem Resonanzwechsel. Sie können die Anspannung willentlich nicht beherrschen. Intuitiv aber spüren Sie, dass Ihr Aufgeregtheit unangemessen ist. Erneut verändert sich Ihre Resonanzlage. Nun fühlen Sie sich gegenüber der von Ihnen selbst als unnötig empfundenen Anspannung ausgeliefert und sind verzweifelt, weil Sie nichts dagegen tun können.

Die beschriebenen Zustände von ursprünglicher Gleichmut zu Anspannung und schließlich »Verzweiflung« über die unnötige Anspannung kennen die allermeisten und halten den Wechsel dieser Stimmungslagen für normal, weil man bei sich selbst und bei anderen derartige Stimmungswechsel schon oft erlebt hat. Es geht aber nicht um sogenannte Normalität, sondern darum, dass ein häufiger und intensiver Wechsel der beschriebenen Stimmungsebenen stresskrank machen kann.

Hier liegt die Angriffsfläche für stressbedingte Krankheiten. Da auch bei körperlichen Beschwerden die homöopathische
Die richtige Arznei Arznei den jeweils vorherrschenden Gemüts-
bessert körperliche und lagen angepasst werden muss, benötigen Men-
 schen, die unter denselben körperlichen
 psychische Krankheitssymptomen leiden – zum Beispiel
Beschwerden. einer Migräne – oft unterschiedliche Arznei-
 en. Und immer gilt: Die richtige Arznei muss
die aktuellen körperlichen und psychischen Beschwerden ein-
deutig bessern.

Wie werden homöopathische Arzneien angewendet? Ein Allergiker ist von Juckreiz gepeinigt. Er lutscht von der für ihn richtigen, homöopathischen Arznei ein Kügelchen nach dem anderen. (Er kann auch ein Kügelchen in einem Glas Wasser verrühren und davon immer wieder schlückchenweise trinken.) Ist die Arznei richtig, wird der Juckreiz meist nach zwei Stunden – oft schon früher – gemindert. Sobald eine spürbare Besserung eingetreten ist, wird die Arzneieinnahme gestoppt. Da viele Therapien wellenförmig verlaufen, kann es sein, dass nach einigen Stunden erneut ein Juckreiz auftritt. Sofort wird die Arznei wieder eingenommen, bis eine eindeutige Besserung spürbar ist. Wichtig ist, in *jede* Verschlechterung hinein konsequent Globuli einzunehmen – ganz gleich, um welche Beschwerden es sich handelt, ob körperliche oder psychische! Bei einem optimalen Verlauf muss es immer wieder zu spürbaren Besserungen kommen. Nur wenn nach Einnahme der Arznei stets eine positive Reaktion erfolgt, kann das Vertrauen in die Therapie wachsen.

Was kann die Wirksamkeit der homöopathischen Arzneien stören? Lebenskrisen, anhaltender Kummer, fortlaufendes Mobbing können zum Beispiel eine homöopathische Therapie erschweren. Das Gleiche gilt für übermäßigen Kaffeekonsum, die Anwendung ätherischer Öle und die gleichzeitige Einnahme anderer homöopathischer Arzneien. Betablocker, ACE-

Hemmer und Antidepressiva stören die Therapie meist nicht, selbst inhalative Corticoide bei Asthma bronchiale können weiter verwendet werden. Wurden Krankheiten bereits schulmedizinisch behandelt, kann zu Beginn einer homöopathischen Therapie eine sogenannte Erstverschlimmerung auftreten: Eine Neurodermitis würde dann eventuell »aufblühen«, eine Migräne und ein Asthma ausgelöst werden. In diesen Fällen sollte mit einer professionellen Begleitung therapiert werden. In der Therapie dominieren die homöopathischen Stressarzneien. (Siehe auch S. 157 ff. »Richtlinien für eine homöopathische Stresstherapie«.)

Zwei homöopathische »Stressarzneien«

Zwei homöopathische Arzneien helfen bei vielen stressbedingten Gesundheitsstörungen. Die Kunst ist es, zu erkennen, welche Arznei im richtigen Moment die für Sie passende ist.

Angespannt durch Stress – Staphisagria *(Delphinium Staphisagria, Samen vom Stephanskraut)*

Herr Rosen, 50 Jahre alt, ist an seinem Arbeitsplatz einer unerträglichen Mobbing-Situation ausgesetzt. Wenn er den Aufenthaltsraum betritt, verstummt jedes Gespräch. Wichtige, für ihn bestimmte Nachrichten werden nicht weitergegeben. Auf seine Bitte um Klärung und Aussprache wird nicht reagiert. Da Herr Rosen zu diesem Arbeitsplatz keine Alternative hat, bleibt ihm nichts anderes übrig, als seinen Ärger zu schlucken. Er weiß nicht, wie er sich wehren soll. Mit Wut fährt er zur Arbeit, mit Wut fährt er abends nach Hause. Außer seinem beruflichen Stress hat er Kummer mit wiederkehrenden Nasennebenhöhlenentzündungen – er hat die Nase buchstäblich

voll, was seinen psychischen Zustand vollendet zum Ausdruck bringt. Als er seinen Hausarzt konsultiert, stellt dieser zu allem Unglück erstmalig auch noch einen hohen Blutdruck fest.

Herr Rosen, ohnehin ein sensibler Mensch, wird durch das Schluckenmüssen immer angespannter und verwundbarer. Um weiteren Kränkungen aus dem Weg zu gehen, versucht er jede Auseinandersetzung zu vermeiden, bis der Stress nicht mehr auszuhalten ist und in einer wütenden Explosion ein Ventil findet. Bis es dazu kommt, unterwirft sich Herr Rosen bis zur Würdelosigkeit – letztlich, um Anerkennung und Sympathie seiner Mitmenschen zu erlangen. Ihm entgeht nicht, dass er zunehmend missachtet wird. Herr Rosen beginnt nun, den Druck nach »unten« weiterzureichen und fängt an, seine Sekretärin subtil zu schikanieren. Seine Wut hingegen entlädt sich bei Frau und Tochter, bei jenen Menschen, die er am meisten liebt. Frau und Tochter gehen ihm inzwischen möglichst aus dem Wege.

Wenn Gefühle unterdrückt werden, hat das Folgen.

Herr Rosen benötigt für die Heilung seiner gestressten Psyche und für seine körperlichen Beschwerden *Staphisagria*. Die Psyche, der hohe Blutdruck und die Nebenhöhlenentzündungen würden sich dadurch bessern.

Die Unterdrückung von Gefühlen findet sich auch in anderen, alltäglichen Konfliktsituationen, die vordergründig banal erscheinen.

Da bittet eine Frau ihren Mann: »Schatz, schmatz doch nicht so beim Essen, ich finde das ekelhaft.« Der Mann jedoch denkt überhaupt nicht daran, damit aufzuhören. Jedes gemeinsame Essen ist nun begleitet von einem Wutkloß im Bauch seiner Frau. Sie stört vor allem seine Gleichgültigkeit ihren Wünschen gegenüber. An einem Samstagvormittag dann ist der Ehemann in seine Zeitung vertieft, seine Frau hingegen »geladen«. Denn ihr Mann hat am Samstag und Sonntag frei, sie aber muss den Abwasch alleine machen, sich alleine um die

Kinder kümmern, die Kinder zu Freunden kutschieren, einkaufen, das Mittagessen vorbereiten. Ihr Mann kümmert sich um nichts, auch nicht um ihr demonstrativ beleidigtes Gesicht.

Da fehlt nicht mehr viel, um das Fass zum Überlaufen zu bringen. Er geht mit verschmutzten Schuhen über den gerade

gesaugten Teppich! – und sie explodiert: »Jetzt
»Du nervst mich nur
noch!«
habe ich die Nase voll! Ich bin nicht deine
Putzfrau!« Eine Vase geht zu Bruch. Ihr Mann
ist irritiert. Er versteht die Welt nicht mehr.

Auf den plötzlichen Wutausbruch seiner Frau war er nicht gefasst. Er beeilt sich, seine Schuhe auszuziehen. »Was ist denn los? Beruhige dich doch!« Seine Frau schimpft weiter: »Ich halte es mit dir nicht mehr aus. Du nervst mich nur noch. Du kümmerst dich um nichts! Wie soll man den Kindern Ordnung beibringen, wenn der eigene Mann nichts dabei findet, den Teppich zu versauen!« Darauf ihr Mann: »Mir reicht es jetzt auch! Da will man in Ruhe seine Zeitung lesen und du textest mich mit deiner blöden Keiferei zu!« Und so geht es weiter mit dem Stress-Pingpong ...

Was viele Menschen nicht alles schlucken müssen! Da gibt es nicht nur den »Langsam-Arbeiter«, der angetrieben wird, den »Schnell-Arbeiter«, der gebremst wird, die Nicht-raucherin, die den Zigarettenqualm ihres rücksichtslos rauchenden Partners ertragen muss, die nächtliche Ruhestörung durch Partylärm. Da gibt es das rotzfreche Benehmen eines

*Schlucken müssen
erzeugt Stress.*
Ehemannes, der tatsächlich seiner Frau erklärt, dass er gerne ohne seine Brille mit ihr frühstückt, damit er ihre Gesichtsfalten nicht sehen müsse. So etwas »sitzt«! Bei einem solchen Mann wird eine Frau unvermeidbar zu einem »Staphisagria-Menschen«.

Jedes Schluckenmüssen bedeutet Stress.

Je mehr ein Mensch in der Vergangenheit hat schlucken müssen, desto massiver stellen sich später seine Wutausbrüche dar. Einen Mitmenschen am liebsten »an die Wand klatschen«

zu wollen, ist die Gewaltfantasie eines Gekränkten. Staphisagria-Stressresonanzen entwickeln sich bei Menschen, die sich vieles gefallen lassen. Ohnehin immer angespannt, fürchten manche den Stress und versuchen, Auseinandersetzungen zu vermeiden. Ihr Harmoniebedürfnis halten sie für den Ausdruck ihrer Friedfertigkeit, dabei handelt es sich – genau betrachtet – um eine aus Schwäche entstandene Konfliktvermeidungsstrategie. Zu reifen, unaufgeregten Auseinandersetzungen sind sie nicht imstande. Aus ihrer Not machen sie eine Tugend, bis sich ihre unterdrückte Wut dann doch irgendwann entlädt.

Erfüllt von der Sehnsucht, geliebt zu werden, nehmen sie vieles hin, bringen Opfer – meist auf ihre Kosten. Biographisch lassen sich häufig in der Kindheit Unterdrückungen nachweisen. Vom Druck sozusagen wundgescheuert, können sie irgendwann auch kleinste Belastungen nicht mehr ertragen. Der Stress hat sie regelrecht erschlagen. Intuitiv aber spüren sie ihre permanente Angespanntheit und den Druck, den sie damit unbewusst an ihre Mitmenschen weitergeben. Deshalb mögen sie sich selbst nicht. *Stress kann uns*
Hochsensibel nehmen sie jede atmosphäri- *wundscheuern.*
sche Stimmungsschwankung wahr. Sie spüren, dass andere Menschen, vielleicht sogar der Ehepartner, sich von ihnen distanzieren, um der ausgestrahlten Spannung zu entgehen. Daher rührt die Angst, verlassen zu werden.

Vor einer Prüfung geraten diese Menschen in Aufregung und können sich nicht konzentrieren. Sie haben Angst vor öffentlichen Auftritten. Platzängste, Angst in engen Räumen (z.B. im Fahrstuhl) können sich einstellen. Wartesituationen, eine lange Schlange an der Lebensmittelkasse, ein Autostau steigern eine ohnehin latent schwelende Aggressivität. Zahnklammern, Stützstrümpfe, Korsette werden psychisch oft unbewusst als Einengungen erlebt und stressen zusätzlich. Angespannte Menschen sind in Geschäftsverhandlungen gehemmt, weil sie die mit Feilschen und Pokern verbundene Anspan-

nung nicht ertragen können und nehmen deshalb zähneknirschend persönliche Nachteile in Kauf – eine Anspannungsvermeidung, die auf eigene Kosten geht. Geht

Angespanntheit verbaut

Chancen.

ein solcher Mensch zu einem Vorstellungsgespräch, verbaut er sich durch seine Angespanntheit vermutlich Chancen. Einen vor Aufregung zitternden und schwitzenden Kandidaten wird ein Personalchef eher nicht einstellen.

Die häufige Einnahme von Staphisagria würde die Stresssymptome tatsächlich mildern.

Staphisagria würde auch Herrn Müller guttun: Er geht gerade in den Kassenraum der Tankstelle, um seinen Sprit zu bezahlen und sagt: »Guten Tag!« Der Tankwart schaut ihn an, grüßt nicht. Herr Müller bezahlt und verabschiedet sich: »Auf Wiedersehen!« Der Tankwart reagiert nicht. Draußen denkt Herr Müller: »Dieser blöde Hund! Hier gehe ich nicht mehr tanken!« Er erlebt das Nichtgrüßen des Tankwarts als Kränkung und benötigt psychische Energie, um damit fertig zu werden. Dabei hält er sein Empfinden für normal. In der Staphisagria-Stressresonanz herrscht ein strenges Koordinatensystem von Normalität, das da sagt: Herr Müller ist freundlich und grüßt – das ist normal. Der Tankwart, der den Gruß nicht erwidert, ist nicht normal. Da der Tankwart sich nicht so verhält, wie Herr Müller sich das vorstellt, nennt er ihn einen blöden Hund. Dies jedoch ist Narzissmus pur.

Dass der Tankwart einfach in Gedanken war, dass er einen schlechten Tag haben kann und dass das Nichtgrüßen keine Geringschätzung ausdrücken soll, kommt Herrn Müller nicht in den Sinn. Und er hat noch ein anderes Problem: Jede Dis-

tanzlosigkeit anderer Menschen versetzt ihn in Anspannung. Daher rührt auch seine Abneigung gegen zu schnelles »Duzen«. Wird er von Nachbarn eingeladen, will er nicht hin; unterbleibt die Einladung, ist er beleidigt. Er

*Wenn Furcht vor Nähe
und Sehnsucht nach
Nähe gleichzeitig
bestehen.*

fürchtet Nähe, gleichzeitig aber sehnt er sich paradoxerweise danach.

Bei Kränkungen und Aufregungen kann der Staphisagria-Mensch mit vermehrtem StuhlDrang bis hin zu Durchfällen, Magenschmerzen, hohem Blutdruck, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Hautausschlägen, Atemnot, Schwindel und anderen Symptomen reagieren. (Siehe auch S. 61 ff. »Stressbedingte Gesundheitsstörungen«.) Obwohl jedwede Form von Druck für solche Menschen schwer ausgehalten wird, neigen sie dazu, sich ständig selbst unter Druck zu setzen. Dazu kann ich nur sagen: Es ist gleichgültig, woher der Druck kommt, ob andere Menschen Ihnen Druck machen, zum Beispiel

Ihr Chef durch seine überzogenen Erwartungen, oder ob Sie sich den Druck selber machen: Sie werden lernen, wie sehr Ihnen in Drucksituationen Staphisagria beispielsweise bei Ihren Schlafstörungen helfen wird. Und fragen Sie sich auch: Warum reagieren Sie so empfindlich auf Druck? Warum setzen Sie sich selbst unter Druck?

Fragen Sie sich, ob Sie sich selbst unter Druck setzen.

Oft liegen die Ursachen dafür in Kindheitserfahrungen, die Ihre Stressbereitschaft geprägt haben. Ihre Mutter beispielsweise reagierte stets enttäuscht und beleidigt, wenn Sie mit einer Fünf aus der Schule kamen. Jetzt war die Mama traurig. Aber kein Kind will, dass seine Mutter traurig ist! Sie haben gelernt und gebüffelt, sich selber unter Druck gesetzt, bloß um Ihre Mutter nicht wieder zu enttäuschen. Um elterliche Erwartungen zu befriedigen, haben Sie deren Ansprüche verinnerlicht. Es sind diese verinnerlichteten Eltern, die Ihnen bis heute Druck machen. Das in der Kindheit erlernte Muster bestimmt Ihr Leben. Wann immer jemand eine Erwartung an Sie richtet, werden Sie sich zwingen, diese zu erfüllen. Das bedeutet Stress und kann krank machen.

»Aber«, werden Sie vielleicht einwenden, »ich brauche einen gewissen Druck, um gut arbeiten zu können. Das ist für



Dr. med. Ralf Werner

Homöopathie gegen Stress

Stimmungslagen erkennen - Die richtige Arznei finden - Auf Dauer gelassener werden

Gebundenes Buch, Broschur, 176 Seiten, 13,5 x 21,5 cm
ISBN: 978-3-466-34546-5

Kösel

Erscheinungstermin: Januar 2010

Raus aus dem Dauerstress! 3 homöopathische Arzneien für mehr Gesundheit

Sind Sie wieder voll im Stress? Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie gegensteuern können, denn zu hohe Belastung und negativer Stress machen auf Dauer krank. Der renommierte Homöopath Dr. med. Werner entdeckte: Vor allem 3 homöopathische Arzneien sind es, die bei bestimmten »Stressmustern« und Stimmungslagen nachhaltig wirken. Körper und Seele kommen wieder in Balance. Ein neues, beeindruckendes Selbsthilfe-Konzept. Probieren Sie es aus!

 [Der Titel im Katalog](#)