

# Peppler / Albrecht

## Kreative Homöopathie - Der Weg zur Lebenslust

Leseprobe

[Kreative Homöopathie - Der Weg zur Lebenslust](#)

von [Peppler / Albrecht](#)

Herausgeber: CKH Verlag



<http://www.unimedica.de/b4987>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

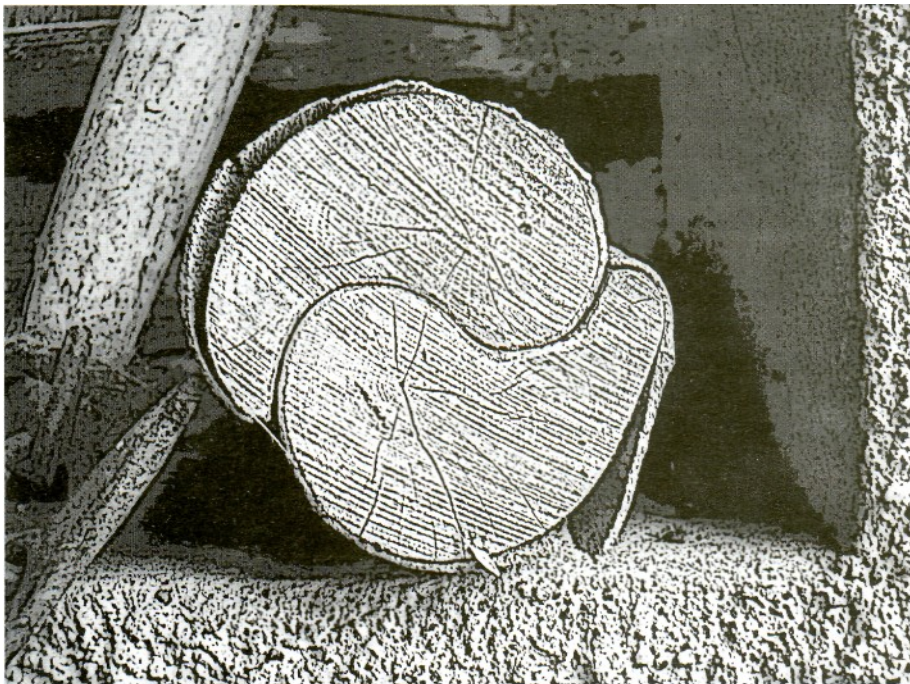
Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



## Wenn die Emotionen verrückt spielen...

Im Spiel des Lebens gehört es zweifellos dazu, auch auf die „große Bühne“ zu treten. Emotionalität will gelebt werden, und so verleihen wir unseren Gefühlen manchmal theatralisch Ausdruck. All jene Gemütszustände, die wir auf den nächsten Seiten ausführlich besprechen, sind - in Maßen genossen - auf eine schöne, unbewertete Art und Weise normal. Wir benutzen sie als Kommunikationsform, als Ausdruck unserer Persönlichkeit. Wir spielen damit, um uns selbst in anderen zu spiegeln, zu relativieren und uns schließlich zur Gelassenheit und Wertfreiheit zu entwickeln.



Denn problematisch für die eigene Lebensfreude werden diese Gemütszustände besonders dann, wenn wir in ihnen gefangen sind oder Blockaden durch sie erleiden, wenn die natürliche Fähigkeit zum emotionalen Ausgleich verloren geht und ein Gemütszustand pathologisch dominiert.

In diesem Moment wäre es unsere Aufgabe, hinter unser ureigenstes Spiel auf die tiefer liegenden psychologischen Themen zu schauen, uns auseinander- und sozusagen wieder neu zusammensetzen. In den kommenden Abschnitten wird auch sichtbar, wie und womit diese tiefen Themen verknüpft sind und wie die Homöopathie die Auflösung mentaler Blockaden unterstützen kann.

Wenn die Emotionen verrückt spielen

## Kummer

### In der Zeit gefangen

Die Kummersituation symbolisiert ein Festhalten an Gewohntem und Bewährtem. Dabei ist es nicht die Trauer beispielsweise über einen plötzlichen Verlust, die die Lebensqualität langfristig einschränkt. Lebenswege von Menschen trennen sich manchmal durch Zufälle, Entwicklungen oder durch den Tod. Dies alles und die Trauer darüber oder die Gefühle von Verlassenheit gehören zum natürlichen Fluss des Lebens.

In der Kummersituation werden Gefühle manifest und unauflösbar. Die bisherige Situation soll konserviert werden und sozusagen als Sicherheitsgarant für die Ewigkeit dienen. So entsteht das Gefühl, dass das Leben nicht mehr weitergeht. Wir konservieren die alte Situation emotional, und durch den Schock der Verlassenheit ist es uns nicht mehr möglich, eine Veränderung als positiv wahrzunehmen. Sogar das Zeitgefühl verändert sich unter dem Eindruck dieser Emotionen: Tatsächlich haben Menschen in Kummersituationen das Gefühl, dass die Zeit stehen bleibt.

Es gibt Menschen, denen es gelingt, jahrelang in der Vergangenheit zu leben. Dies geschieht sicherlich unbewusst aus der Angst heraus, sich auf das Leben einzulassen, die Dynamik und die fortwährende Veränderung des Lebens anzunehmen.

### Dynamik annehmen

Je größer die Bereitschaft ist, die Veränderungen und Wandlungen mitzumachen, desto einfacher ist es, Kummer zu bewältigen. Kummer ist nichts anderes als eine „Bremse“ des Gemüts. Das Leben mit all seiner Dynamik und allen Veränderungen anzunehmen ist der erste Schritt dahin, Kummersituationen zu überwinden.

Folgende homöopathische Mittel sind u. a. bei Kummersituationen angezeigt:

Ignatia amara	Die durch starke Unterdrückung in das Gegenteil verkehrte Emotion
Natrium muriaticum	Festhalten an dem, was bewährt und bekannt ist
Phosphoricum acidum	Resignation, Probleme wiederholen sich ständig

## Schock

In unserem Leben unterziehen wir uns vielfältigen Wandlungsprozessen. Ganz gleich, ob im beruflichen oder im Privatleben, in der Geburt oder in der Begegnung mit dem Tod - eine Transformation der bestehenden Verhältnisse ist immer ein einschneidendes Erlebnis. Um eine Wandlung locker und leicht bestehen zu können, ist unser ehrliches inneres Einverständnis mit diesem Prozess erforderlich. Jeder Wandlungs- und Veränderungsprozess endet in einer Katastrophe, wenn er nicht angenommen und akzeptiert wird.

## Beharren und Festhalten

Fehlt diese Akzeptanz, die innere Einsicht oder der Gestaltungswille, ist Angst vor zukünftigen unklaren Situationen bestimmend. Die Flucht ist wichtiger als die Auseinandersetzung, ebenso das Fehlen einer eigenen Position, Imagedenken oder die Abhängigkeit von der Position anderer. So wird ein wichtiges Terrain für die Schocksituation aufbereitet.

Schocksituationen sind stets eng mit Abhängigkeitsgefühlen verknüpft. Dabei kann sich praktisch jedes negativ bewertete Gefühl in einer Schocksituation manifestieren, z. B. das Gefühl, nicht angenommen, verlassen oder nicht versorgt zu werden. Dabei ist die Unfähigkeit loszulassen, d. h. eine Situation so anzunehmen, wie sie ist, ein wesentlicher Aspekt. Eine Veränderung, gleich welcher Art, wird oft genug nicht akzeptiert, weil man sich die Dinge so nicht vorgestellt hat. Häufig genug fallen Menschen in eine Schocksituation, weil ihnen Eigenstruktur und innere Sicherheit fehlen. Solche Schocks erweisen sich dann als „festhaltend“. Die Schocksituation, die damit verbundenen Gefühle, ersetzen in ihrer Bedeutung die nun vielleicht sogar gewaltsam veränderte Ausgangssituation.

Dieses fehlende Loslassen von Gewohntem führt zur Verweigerung des Umdenkungs- oder Wandlungsprozesses. So wenig, wie der Mensch die Ausgangssituation loslassen konnte und wollte, so wenig ist er jetzt in der Lage, sich aus der Schocksituation zu lösen. So kann der Schock zur Bremse jeglicher Entwicklung werden, und das bestehende Bedürfnis nach Unterstützung und Sicherheit wird manifestiert. Jeglicher Veränderung wird dann mit großer Erwartungs- oder Zukunftsangst begegnet.

## In die Welt geworfen

Eine fast immer grundlegende Schocksituation des Menschen ist seine Geburt. Ist der körperliche Abnabelungsprozess mit Gewalt verknüpft, z. B. bei Zangengeburt oder misslungenen Abtreibungsversuchen, oder entstand durch den Austritt aus dem Mutterleib ein immenses Verlassenheitsgefühl, so werden diese Schocksituationen zunächst das ganze weitere Leben nachhaltig prägen. Die mit der Geburt verbundene Transformation wurde nicht positiv als Herausforderung, sondern negativ und mit großer Erwartungsangst als Schritt in eine fürchterliche Zukunft interpretiert.

Warum fällt uns aber genau dieses Loslassen so schwer? Woher kommt dieses Beharren auf einer bestehenden Situation? Jeder Mensch entwickelt im Verlauf seines Lebens ein festes Gebäude von Vorstellungen darüber, wie das Leben sich zu entwickeln habe. Diese Vorstellungen werden beispielsweise von Vorbildern und Traditionen geprägt. Je weniger der Individualisierungsprozess einer Persönlichkeit ausgeprägt ist, desto bedeutungsvoller und fixierter sind diese Vorstellungen. Ist diese Ausrichtung einer Persönlichkeit am außen aufgrund mangelnder Eigenstruktur übermächtig, wird jede Veränderung als körperlicher und emotionaler Stabilitätsverlust empfunden. Jeder „Tritt auf die Bremse“ wird zum Schock, der ein erfülltes Leben verhindert.

## Veränderungen akzeptieren

Erst die Bereitschaft, von den eigenen Bewertungen und Vorstellungen bezüglich zukünftiger Entwicklungen loszulassen, bietet die Möglichkeit, die so genannte Leichtigkeit zu erleben. Diese Leichtigkeit lässt Wandlung zu, ohne unsicher zu werden, ohne das Leben negativ zu sehen. Dem Leben neugierig gegenüber zu stehen, sich für das Leben zu interessieren, Dinge wissen und erleben zu wollen, dies alles bietet die Basis für das Loslassen. Eigenwillige Lebensdynamik ist das Einwilligen in die Lebensfreude.

Aconitum napellus	Negatives Denken um des Selbstschutzes willen
Ampelopsis quinquefolia	Der Kampf ums Überleben oder die unerwünschte, abgewiesene Seele
Arsenicum album	Existenzangst, lieber sterben, als sich verändern
Opium papaver somniferum	Grenze zwischen Bewusstem und Unbewusstem
Sepia succus	Die Sehnsucht nach Harmonie, die den eigenen Vorstellungen entsprechen muss



Peppler / Albrecht

[Kreative Homöopathie - Der Weg zur Lebenslust](#)

430 Seiten, geb.  
erschienen 2008



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)