

Resilienz

Psychologen bezeichnen damit die Widerstandsfähigkeit unserer Seele. Es ist die Fähigkeit, nach einer schweren Krise seine seelische **Mitte** erneut finden zu können – vielleicht sogar in seiner Entwicklung zu reifen.

Diverse „Schutzfaktoren“ können uns helfen, Krisen besser zu überstehen oder bevorstehenden Aufgaben positiv entgegen zu sehen. Neben psychotherapeutischer Unterstützung können homöopathische Arzneien einen wichtigen Beitrag dazu leisten, sich aus dem Verharren in der Katastrophe zu lösen und den Blick wieder auf neue Chancen und Möglichkeiten zu richten.

Aurum metallicum Der Auslöser für die Veränderungen des Gemüts, für die eine Behandlung mit Aurum infrage kommt, ist meist ein Scheitern nach großem Bemühen. Das Ego, die Ehre ist tief verletzt und gekränkt. Wie soll man nun seinem großen Bedürfnis nach Verantwortung nachkommen? Betroffene sind beherrscht von dem Gefühl „nichts wird mehr gelingen“. Eine melancholische Stimmung, Traurigkeit bis hin zu einer dunklen, tiefen Leere breiten sich aus. Jeder Widerspruch scheint nun die eigenen Fähigkeiten infrage zu stellen, er provoziert Zorn und plötzliche gewalttätige Ausbrüche. Betroffene versuchen durch noch mehr Anstrengung und ununterbrochene Aktivität die eigenen Schuldgefühle, das Gefühl versagt zu haben, zu über-

decken. Auch die Flucht in den Alkohol kann zum (untauglichen) Versuch werden, besser mit der Situation klar zukommen. Die Arznei passt häufig für Menschen, die sich aufgrund ihres Ehrgeizes und Idealismus hohe Ziele setzen (ähnlich Nux vomica). Das Auftreten von Kopf- oder Knochenschmerzen ist ebenfalls charakteristisch für Aurum. Sie werden meist als bohrend empfunden, verschlechtern sich in der Nacht und können so stark werden, dass die Betroffenen daran denken, den Beschwerden durch Selbstmord ein Ende zu setzen. Auch diverse Beschwerden des

Herzens fallen in den Wirkbereich der Arznei. Heftiges Herzklopfen und -stolpern sowie die Empfindung, als sei das Herz (oder die ganze Brust) wie in einem Panzer eingeschlossen, können ebenfalls auf Aurum hinweisen. Ein Spaziergang in der frischen Luft kann die körperlichen Beschwerden und den Seelenzustand lindern.

Nux vomica Ausgangspunkt für den Kummer ist weniger die romantische Seite des Lebens, sondern eher das Bestreben, mehr leisten zu wollen, als es die Umstände zulassen. Insbesondere in Zeiten großer

Arbeitsbelastung kann sich ein „Nux-vomica-Zustand“ entwickeln. Man möchte immer perfekt funktionieren. Die Gedanken kreisen immerzu um die Arbeit. Die (körperliche und seelische) Anspannung und Verkrampfung führen zu Reizbarkeit und Streitlust, insbesondere wenn die eigenen Bemühungen nicht geschätzt werden. Gesundheitlichen Warnzeichen des Organismus wird keine Beachtung geschenkt. Die geringsten Anzeichen von Erschöpfung werden mit weiteren Anstrengungen beantwortet. Kaffee, Schmerzmittel oder gar Aufputzmittel sollen die Leistungsfähigkeit erhalten. Der Griff zum Alkohol soll helfen, sich besser „herunterfahren“ zu können. Es kommt zu Störungen des Schlafes mit Erwachen am frühen Morgen. Wird der Bogen überspannt, können sich zusätzlich Melancholie und Erschöpfung entwickeln. Das morgendliche Gefühl „wie vergiftet“ oder „verkatert“ zu sein und die deutliche Verschlechterung aller Beschwerden am Morgen, sind weitere charakteristische Hinweise auf die Arznei. Diverse Beschwerden des Magen-Darm-Trakts weisen ebenfalls auf die Arznei hin. Es gibt nahezu kein Organsystem, das nicht durch die tief gehende Wirkung dieses Arzneimittels beeinflusst werden kann. ■



© Kareli Miragaya / 123rf.com

Dr. med. M. Berger,
Facharzt für Allgemeinmedizin/
Homöopathie