

Claudia Katzberg
Genug gezweifelt!

*Selbstbewusst
und authentisch
mit Unterstützung
der Homöopathie*



orlanda

Inhalt

Vorwort 8

Teil eins

Der Selbstzweifel: Ursachen und Ausprägung 15

Der Mythos von Cassandra 16

Bist Du betroffen vom Cassandra-Syndrom? 20

Der Zweifel als Mangelgefühl 22

Auswirkungen des Zweifels 27

Praxiserlebnisse 30

Mögliche Ursachen für Selbstzweifel und Selbsthemmung 33

Warum sind Frauen stärker betroffen? 40

Ungewöhnliche Frauen der Geschichte 50

Teil zwei

Homöopathie als Heilungsweg 61

Die Homöopathie: das abgelehnte Geschenk 62

Wie eine Homöopathin ein Mittel findet 70

Wie der Körper funktioniert, Placebo und Selbstheilung 76

Meine Idee von der Homöopathie 84

Teil drei

Homöopathische Arzneimittelbilder 93

Einleitung 94

Mögliche Reaktionen nach der Einnahme 99

Potenzen und Dosierungen 103

Sepia officinalis 107

Carcinosinum	119
Causticum	133
Lycopodium	145
Staphisagria	159
Arsenicum album	167
Natrium muriaticum	174
Apis mellifica	188
Pulsatilla	195
Lac leontis	210
Die Calciums	218
Silicea	232
Psorinum	239
Sulfur	253
Phosphorus	263
Rosengewächse	271
Übersicht über die Mittel und ihre Themen	278
Prüfungsangst und Notfallsituationen	282
Biochemie nach Dr. Schüßler	286
Vitamine	290

Teil vier

Zu guter Letzt 297

Zusammenfassung für Dich:

Neun Schlüssel zum Erfolg 298

Schlusswort 302

Dank 304

Zum Weiterlesen 310

Endnotenverzeichnis 312

Die Calciums

Calcium carbonicum: Die schwache, kindliche Cassandra

Potenzial: Das Staunen, die Langsamkeit und die Beständigkeit

Substanz:

Es handelt sich um Austernschalenkalk.

Calcium carbonicum findet seine Zuordnung einerseits bei den Mineralien, als Bestandteil der Auster auch bei den Meeresmitteln.

Wir finden hier also einerseits das Thema der Struktur und Leistung und gleichzeitig die gefühlvolle Seite der Meeresarzneien, mit dem Hauptthema der Angst vor Verlassenheit.

Die Arznei gehört zur »Psora«¹¹⁶ und hat daher auch grundsätzlich die Minderwertigkeit und Schwäche in sich.

Mit Calcium carbonicum heilen wir in erster Linie unsere frühe Kindheit beziehungsweise unser kindliches Ich: traumatische Erlebnisse, Überversorgung, Überforderung, Bedürftigkeit, Abhängigkeit, Verlangen nach Schutz und Liebe. Für Calcium-Menschen sind vor allem Sicherheit und Stabilität wichtig.

Wir alle haben diesen Calcium-Aspekt in uns, denn wir waren alle Kinder: abhängig, schwach, ängstlich, unsicher und immer wieder in Mangelzuständen: nicht genügend gestillt, gewärmt, getragen, geliebt, beschützt und vieles mehr.

Wenn wir dafür keine Kompensation und keinen Ersatz gefunden haben, sind wir unter Umständen in diesem Mangel und der Unsicherheit hängengeblieben.

Für diese Gefühle gibt es dann keine richtige Erklärung. Man hat eine gute Ausbildung, Freunde, einen Partner oder eine Partnerin, einen Beruf, ein Heim und dennoch ist da dieses Gefühl von Verunsicherung, Schwäche oder sogar Angst.

Als ich das erste Mal Calcium bewusst genommen habe, ist mir vor allem ein großes Verlangen nach Langsamkeit aufgefallen.

Ich habe gemerkt, dass einem Teil von mir das Leben viel zu schnell geht. Ich wollte nichts und brauchte nichts, aber langsam musste alles gehen und nicht zu viel auf einmal. Ich wollte alles erfassen und in Ruhe verdauen.

Ich glaube, dass es vielen Kindern heute auch so geht. Es ist zu wenig Zeit für sie da, um die Dinge in aller Gründlichkeit anzuschauen, auszuprobieren und zu verstehen. Bis zu einem bestimmten Alter wird es ihnen zugestanden, aber irgendwann ist Schluss damit, und es regiert der Zeitplan, die Agenda des Tages und der Woche. Das kann Calcium stark überfordern. Patienten sagen dann »mir ist alles zu viel«.

Kinder bekommen meist unklare Bauchschmerzen.

Im Laufe des Lebens suchen wir dann nach Ersatz für diesen Mangel: Wir arbeiten, strengen uns an und erfüllen Erwartungen, um Anerkennung, Liebe und Zugehörigkeit zu bekommen.

Oder wir stopfen uns mit Nahrung voll.

Zur Sportlerin wie Sepia wird Calcium eher nicht, sie neigt zur Bequemlichkeit, zum Essen und Faulenzen. Sie hat ein Verlangen nach dem reinen Sein.

Kulinarisch mag sie es gerne süß und Kohlenhydrate aller Art.

Sie hat starke Angst, etwas nicht zu schaffen. Sie hat eine gewisse Mutlosigkeit und ein inneres Zögern. Sie versteckt sich gerne, aus Angst vor Überforderung. Lycopodium zum Beispiel versteckt sich eher aus Angst vor Bloßstellung.

Calcium igelt sich ein, baut sich eine Schutzhöhle, bleibt gerne zu Hause.

Sie zieht sich in ihr Schneckenhaus, ihre Austernschale zurück.

Sie mag das Vertraute und Bewährte. Veränderungen und Erneuerungen sind ihre Sache nicht. Zumindest dürfen diese nicht zu schnell gehen.

Es können viele andere Ängste dazukommen: vor der Zukunft, vor Krankheit, vor Armut, dass »etwas« passiert.

Häufig leidet sie unter Heimweh oder Sehnsucht nach vertrauten Menschen und Orten.

Man sagt ihr nach, dass es ihr sehr wichtig sei, was andere von ihr denken. Das habe ich bei Sepia, Lycopodium und Natrium mit ihrem Ehrgeiz sowie bei Pulsatilla mit ihrer Verunsicherung viel stärker erlebt. Calcium lebt irgendwie wie Obelix in einer eigenen Welt mit einer großen Vorsicht und Zurückhaltung oder auch Gleichgültigkeit oder Naivität.

»Die anderen« sind gefühlt so weit weg, dass die noch gar kein wirkliches Thema sind. Die Entdeckung des eigenen Ichs mit all seinen Facetten ist noch nicht abgeschlossen.

Auch wenn die Kindheit gefehlt hat, weil es früh zu ernst war, kann Calcium helfen, »die Kindheit nachzuholen«.

Welche Bedürfnisse gibt es da noch? Wie können wir uns selbst schützen, unterstützen und bemuttern?

Nach der Einnahme von Calcium carbonicum C 1000 habe ich einen wunderbaren Traum:

Ich sehe ein unscheinbares Auto, einen alten, eher hässlichen Mercedes, 70er-Jahre-grün.

Im nächsten Moment fährt es an mir vorbei und plötzlich ist es ein cooles Cabriolet mit goldener Innenausstattung.

Drinnen sitzen ein Kind und ein Erwachsener. Das Kind juchzt

vor Begeisterung und Vergnügen.

Ich bin das Kind, und noch im Traum freue ich mich darüber, das zu begreifen und das zu sehen.

Am nächsten Morgen wird mir klar, wie bedeutsam der Traum ist: Meinem Inneren Kind geht es wieder gut! Und es sieht eine goldene Zukunft vor sich: in die Freude und in die Freiheit.

Wenn Du tief in Calcium eintauchst, kannst Du wiederentdecken, wie es ist, Dich treiben zu lassen, wie sich Unbeschwertheit anfühlt.

Du darfst wieder staunen und bekommst eine Ahnung, was Zeitlosigkeit bedeutet.

Du kannst alles ganz neu entdecken, als wärest Du gerade auf die Welt gekommen und siehst und erlebst alles zum ersten Mal. Es fühlt sich frisch an. Du kannst Deinen Akku aufladen.

Das geht ganz besonders gut auf einem Spaziergang in der Natur.

Es kann auch sein, dass Du Trauer empfindest, weil das viel zu selten möglich war oder nie sein durfte.

Die Dynamik von Calcium ist unglaublich langsam. Die Besserung von Beschwerden, der Stoffwechsel, die Verdauung, alles läuft »untertourig«. Es braucht gefühlt eine Ewigkeit, bis man mal so richtig in Gang kommt: morgens, bei der Arbeit, beim Sport und auch beim Denken. Alles ist zäh und mühsam und fühlt sich nach Anstrengung an.

»Calcium will nicht erwachsen werden«, heißt es.

Ich denke, es ist eher ein Nicht-Können, als ob ein Dünger fehlt, ein wichtiger Stoff. Und es ist eine Notwendigkeit, wichtige Erfahrungen, Gefühle und Erkenntnisse nachzuholen, an die Oberfläche kommen zu lassen. Eine Entwicklung muss nachgeholt, etwas noch verdaut werden. Das kann bei jeder etwas anderes sein.

Lass es sich entwickeln und lass Dich einfach von dem Prozess überraschen.

Ich würde sagen, es ist das langsamste der großen bekannten Mittel.

Selbst das Schreiben über Calcium ist stockend, es fließt nicht von selbst, es tritt nicht viel zutage, als wenn ich es mühsam aus der Tiefe nach oben befördern müsste.

Ähnlich wie bei Causticum kann es zu einem Erschöpfungsgefühl kommen, das allerdings nicht so extrem ist wie bei der Lauge.

Es ist eher eine Art »Zerschlagenheit« mit einer körperlichen Schwere und müden Muskeln.

Denn Calcium kann eine richtige »Arbeiterin« werden, die gewissenhaft und zuverlässig ihr Pensum absolviert. Sie ist eine echte »Umsetzerin«. Sie liefert Ergebnisse.

Dabei vergisst sie gelegentlich sich selbst. Sie kann ohne Pausen durcharbeiten, weil sie pflichtbewusst ist oder eine Arbeit zu Ende bringen will. Sie ist das Arbeiten gewohnt und es macht ihr in der Regel auch Freude. Doch irgendwann werden selbst die fleißigsten Muskeln müde, der Körper, Kopf und Augen schwer.

Dann braucht es eine Pause oder Abwechslung: einfach mal etwas ganz anderes machen oder schlafen.

Druck ist bei ihr sehr kontraproduktiv.

So robust und geerdet sie auch manchmal erscheinen mag, innen ist sie sehr sanft und zart. So wie auch die Auster außen stabil und fest und innen sehr weich ist.

Wo Staphisagria vor allem Raum und Erlaubnis zur Entfaltung braucht, benötigt Calcium viel Zeit und Zustimmung.

Die »Carbonicums« in der Homöopathie haben ein starkes Verlangen nach einem Sinn, einer Bestimmung, den sie vor allem in einer Tätigkeit oder einem Engagement suchen. Sie suchen ihren Wert für die Gesellschaft.

Frauen neigen wie Pulsatilla zur »Bemutterung« der gesamten Familie und übertreiben es gelegentlich.

Wenn mit Calcium der Aspekt der Unvollkommenheit und Unsicherheit geheilt ist, wenn wir echte Wurzeln gebildet haben, sind wir in der Lage, wichtige Entscheidungen zu treffen und Verantwortung zu übernehmen.

Wenn die innere Sicherheit zunimmt, können wir uns Fehler und Missgeschicke zugestehen, uns ausprobieren und Neues wagen.

Eine Steigerung der Unselbständigkeit und Trägheit mit Entwicklungsverzögerungen hat das Mittel Barium carbonicum.

Ähnlichkeit haben Pulsatilla, Lac leontis, Graphites (erlebt viel Druck, sucht stark ihren Wert und Sinn), Causticum und die anderen Calcium-Verbindungen.

Gute Partner sind die Trauma-Arzneien und die Nosode Psorinum.

Hinweise auf das Mittel:

Beschwerden an Drüsen und Lymphsystem

Verdauungsbeschwerden

Beschwerden am Bewegungsapparat: Knochen und Muskeln

Hauterkrankungen

Ohrenerkrankungen

verstopfte Nase und Absonderungen

Erkältungskrankheiten

Kinderkrankheiten

Verlangen nach Eiern, Süßigkeiten, Kohlenhydraten

Kinder fressen Dreck

eher übergewichtig, rund oder kräftig

Antriebslosigkeit, Schwere

Überforderung

Unterfunktionen

Heilungshilfen:

in der Erde arbeiten

Übungen für das Wurzelchakra, Erdung